





































¿Cuales son los Beneficios de estos Alimentos?

Nutrientes: Vitaminas	Función	Alimentos			
<p>Vitamina A</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Piel, ojos, pelo y uñas sanos 	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  Zanahoria </div> <div style="text-align: center;">  Batata </div> <div style="text-align: center;">  Calabaza </div> <div style="text-align: center;">  Melón </div> </div> <p>Otras fuentes: col breza, col rizada, acelga y espinaca</p>			
<p>Vitamina C*</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cura las heridas y moretones y ayuda a combatir las infecciones 	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  Naranja </div> <div style="text-align: center;">  Fresa </div> <div style="text-align: center;">  Tomate </div> <div style="text-align: center;">  Pimiento </div> </div> <p>Otras fuentes: guayaba, kiwi, pimiento verde, repollitos de brúcelas y melón</p>			
<p>Vitamina B12*</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda a crear glóbulos rojos 	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  Lácteos bajas en grasa </div> <div style="text-align: center;">  Aves </div> <div style="text-align: center;">  Atún </div> <div style="text-align: center;">  Cereal fortificado </div> </div> <p>Otras fuentes: salmón, trucha, y almejas</p>			
<p>Vitamina D*</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda a absorber y usar el calcio para mantener huesos sanos 	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  Leche fortificada </div> <div style="text-align: center;">  Queso </div> <div style="text-align: center;">  Huevo entero </div> <div style="text-align: center;">  Salmón </div> </div> <p>Otras fuentes: luz solar, cereal fortificado, cerdo, y champiñones</p>			
<p>Acido Fólico</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda con desarrollo normal del feto y la producción de glóbulos 	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  Habichuelas </div> <div style="text-align: center;">  Espinaca </div> <div style="text-align: center;">  Fresas </div> <div style="text-align: center;">  Guisantes </div> </div> <p>Otras fuentes: lentejas, lechuga romana, nabo, y col breza</p>			

¿Cuales son los Beneficios de estos Alimentos?

Nutriente: Minerales	Función	Alimentos
<p>Calcio*</p>	<ul style="list-style-type: none"> Huesos y dientes fuertes 	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  Brócoli </div> <div style="text-align: center;">  Espinaca </div> <div style="text-align: center;">  Col rizada </div> <div style="text-align: center;">  Bok Choy </div> </div> <p>Otras fuentes: productos lácteos bajos en grasa, cereal y jugo de naranja fortificados</p>
<p>Potasio</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mantiene los músculos y el corazón funcionando bien 	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  Banano </div> <div style="text-align: center;">  Pasas </div> <div style="text-align: center;">  Tomate </div> <div style="text-align: center;">  Papa </div> </div> <p>Otras fuentes: remolachas, frijoles blancos, dátiles, yogur y almejas</p>
<p>Hierro*</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mantiene su sangre sana 	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  Brócoli </div> <div style="text-align: center;">  Lechuga romana </div> <div style="text-align: center;">  Frijoles rojos </div> <div style="text-align: center;">  Frijoles negros </div> </div> <p>Otras fuentes: carne roja, cereal fortificado, soja, semillas de calabaza y mariscos</p>
<p>Manganeso</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ayuda a mantener un nivel estable de azúcar de sangre 	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  Arroz integral </div> <div style="text-align: center;">  Habichuelas </div> <div style="text-align: center;">  Piña </div> <div style="text-align: center;">  Frambuesas </div> </div> <p>Otras fuentes: garbanzos, centeno, soja y avena</p>

* Estos nutrientes en común son los más deficientes en la población general.