

| NUTRIENTES   | ALIMENTOS   |
|--------------|---|
| COBRE        | LEGUMBRES<br>NUECES<br>SEMILLAS   |
| HIERRO       | CARNE ROJA<br>PESCADO, MARISCOS<br>LEGUMBRES<br>CEREALES<br>ESPINACAS, ACELGAS<br>FRUTOS SECOS  |
| SELENIO      | CARNE<br>PESCADO<br>HUEVOS<br>SEMILLAS  |
| ZINC         | TERNERA<br>CORDERO<br>MARISCO<br>LEGUMBRES<br>FRUTOS SECOS                                      |
| VITAMINA A   | BACALAO<br>HUEVOS<br>MANTEQUILLA<br>QUESO<br>ZANAHORIAS<br>ESPINACAS<br>BONIATO<br>MANGO        |
| VITAMINA B12 | LEGUMBRES<br>FRUTOS SECOS<br>PLATANO  |
| VITAMINA C   | NARANJAS<br>MANDARINAS<br>LIMONES<br>POMELOS<br>KIWI<br>FRESAS<br>PIMIENTO<br>TOMATE<br>BROCOLI |