

Tabla. Cómo cubrir las necesidades diarias de vitaminas

Cómo combinar los alimentos para cubrir las necesidades diarias de vitaminas	
Vitamina A	1 zanahoria ó 1 plato de espinacas ó 3-4 albaricoques + 1 pimiento rojo + 30 g de queso semidescremado.
Vitamina B₁	½ taza de cereales de desayuno + 125 g de sepia o calamares.
Vitamina B₂	1 vaso de leche + ½ taza de cereales de desayuno + 100 g de sardinas + 100g de pollo o pavo.
Vitamina B₆	1 plato pequeño de arroz + 1 tomate + 1 plátano + 100g de pollo o pavo.
Vitamina B₁₂	1 yogur + 1 huevo + 125 g de merluza.
Niacina	½ taza de cereales de desayuno + 30g de queso semidescremado + 60g de atún.
Vitamina C	2 kiwis ó 1 naranja ó 1 plato de coles de Bruselas ó 1 pimiento grande.
Ácido fólico	1 plato de espinacas + 2 kiwis + 1 tomate + 100g de maíz en lata

Fuente: Mataix Verdú J, Mañas Almendros M. Tabla de composición de alimentos españoles. 3ª ed. Granada: Editorial Universidad de Granada, Campus Universitario de Cartuja; 1998.