

**Tabla. Cómo cubrir las necesidades diarias de vitaminas**

<b>Cómo combinar los alimentos para cubrir las necesidades diarias de vitaminas</b>	
<b>Vitamina A</b>	1 zanahoria o 1 plato de espinacas o 3-4 albaricoques + 1 pimiento rojo + 30 g de queso semidescremado.
<b>Vitamina B<sub>1</sub></b>	½ taza de cereales de desayuno + 125 g de sepia o calamares.
<b>Vitamina B<sub>2</sub></b>	1 vaso de leche + ½ taza de cereales de desayuno + 100 g de sardinas + 100g de pollo o pavo.
<b>Vitamina B<sub>6</sub></b>	1 plato pequeño de arroz + 1 tomate + 1 plátano + 100g de pollo o pavo.
<b>Vitamina B<sub>12</sub></b>	1 yogur + 1 huevo + 125 g de merluza.
<b>Niacina</b>	½ taza de cereales de desayuno + 30g de queso semidescremado + 60g de atún.
<b>Vitamina C</b>	2 kiwis o 1 naranja o 1 plato de coles de Bruselas o 1 pimiento grande.
<b>Ácido fólico</b>	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.*