

Vitamina/Mineral	Fuentes naturales	Recomendación diaria	¿Cómo cubrirlo?
Vitamina C	Frutas cítricas, fresas, kiwi, pimientos	75–90 mg	 1 naranja mediana = 70 mg  ½ taza de brócoli cocido = 50 mg  ½ taza de fresas = 45 mg  Total: 165 mg aprox.
Vitamina D	Sol, huevos, pescados grasos, hongos	600–800 IU	 100 g de salmón cocido = 450 IU  1 huevo entero = 40 IU  ½ taza de setas expuestas al sol = 350 IU  Total: 840 IU aprox.
Vitamina B12	Huevos, carnes, lácteos, suplementos veganos	2.4 mcg	 90 g de carne magra = 2 mcg  1 huevo = 0.6 mcg  Total: 2.6 mcg aprox.
Vitamina A	Zanahorias, camote, espinaca, hígado	700–900 mcg	 1 zanahoria mediana = 500 mcg  ½ taza de espinacas cocidas = 470 mcg  Total: 970 mcg aprox.
Vitamina K	Verduras de hoja verde, brócoli, repollo	90–120 mcg	 ½ taza de brócoli = 110 mcg  Total: 110 mcg aprox.
Hierro	Legumbres, carne roja, espinaca, semillas	8–18 mg	 1 taza de espinacas cocidas = 6,4 mg  1 huevo = 1,0 mg  30 g de chocolate negro (70–85%) = 2,0 mg  1 rebanada de pan integral = 0,8 mg  1 cda de semillas de calabaza = 2,5 mg  Total: 12.7 mg aprox.
Magnesio	Nueces, granos integrales, legumbres, aguacate	310–420 mg	 ½ aguacate = 20 mg  15 nueces = 70 mg  1 taza de espinacas cocidas = 150 mg  1 taza de arroz integral cocido = 80 mg  Total: 320 mg aprox.