

# FRUTAS Y VEGETALES FUENTES DE VITAMINAS A Y C

## Fruit and Vegetable Sources of Vitamins A and C

Las siguientes tablas contienen una lista de frutas y verduras que cumplen con los requisitos para servir una buena fuente de vitaminas A y C en el patrón de alimentación infantil.

Los productos enumerados en la columna Buena proporcionan por lo menos 10-24% de la Ración Dietética Recomendada (RDA) para niños de 1-5.

Los productos enumerados en la columna Mejor proporcionan por lo menos 25-39% del RDA para niños de 1-5.

Los productos enumerados en la columna Mucho Mejor proporcionan 40% o más del RDA para niños de 1-5.

Los artículos con \* aparecen tanto en la tabla para vitamina A como en la de vitamina C. Asegúrese de servir las cantidades apropiadas. Por ejemplo, si utilice el brócoli cocido congelado, usted tendría que servir por lo menos ½ taza para cumplir con el requisito mínimo para ambas vitaminas A y C. Sin embargo, si utilice brócoli fresco, solo tendría que servir ¼ de taza.

Los espacios sombreados indican que no hay productos fácilmente medibles que encajen en esa categoría.

### VITAMINA A

(Incluya por lo menos dos veces por semana)

FRUTAS	BUENO (10-24% de RDA)	MEJOR (25-39% de RDA)	MUCHO MEJOR (40% o más de RDA)
Damascos*	2 mediano, fresco 7 mitades, secos ¼ taza, enlatados	½ taza, enlatados	
Melón, cantalupo*	¼ taza, fresco	½ taza, fresco	
Cerezas, agrias rojas*	½ taza, enlatadas		
Toronja*	½ mediana, fresca, rosa o roja		
Naranja mandarina*	½ taza, enlatadas		
Mango*	½ mediano, fresco ½ taza, fresco		
Bolas de melón*	½ taza, fresco o congelado		
Nectarina*	2 mediana, fresca		
Papaya*	½ pequeño, fresca ½ taza, fresca		
Ciruelas*	½ taza, enlatadas		
Melocotón	3 mitades, secos		
Clementina*	2 mediana, fresca		
Sandía*	1 taza, fresca		

## VITAMINA A

(Incluya por lo menos dos veces por semana)

<b>VEGETALES</b>	<b>BUENO</b> (10-24% de RDA)	<b>MEJOR</b> (25-39% de RDA)	<b>MUCHO MEJOR</b> (40% o más de RDA)
Brócoli*	¼ taza, fresco, cocidos ½ taza, congelado, cocido		
Repollo chino	¼ taza, fresco, cocido		
Zanahorias*			¼ taza, todas las formas 4 zanahorias pequeñas
Hojas de berza (collars)*			¼ taza, fresca o congelada, cocidas
Hojas de mostaza*		¼ taza, cocidas	
Hojas de nabo*			¼ taza, fresca o congelada, cocidas
Col rizada*			¼ taza, fresca o congelada, cocida
Vegetales mixtos*	¼ taza, congelado, cocidos		¼ taza, enlatados, cocidos
Guisantes verdes*	¼ taza, congeleda, cocidas ¾ taza, enlatadas, cocidas		
Guisantes y zanahorias*			¼ taza, congelados o enlatados, cocidos
Plátano*	½ mediano, fresco, crudo ¾ taza, fresco, cocido		
Pimientos, (dulces) rojos*	¼ taza, fresca, crudos o cocidos	½ taza, fresca, crudos o cocidos	
Calabaza*			¼ taza, fresca o enlatada
Lechuga romana	¼ taza, fresca, cruda	½ taza, fresca, cruda	
Espinaca*	½ taza, fresca, cruda		¼ taza, fresca, congelada, o entalada, cocida
Calabaza, calabacín* o invierno*			¼ taza, fresca o congelada, cocida
Camote, batata*			¼ mediana, fresca, cocida ¼ taza, enlatada
Tomate*	¾ taza, fresco, crudo 6 tomates cerezas, fresco		
Pasta de tomate*	¼ taza, enlatado		
Puré de tomate*	¼ taza, enlatado		

## VITAMINA C

(Incluya diariamente)

<b>FRUTAS</b>	<b>BUENO</b> (10-24% de RDD)	<b>MEJOR</b> (25-39% de RDD)	<b>MUCHO MEJOR</b> (40% o más de RDD)
Manzana	½ mediana, fresca	1 mediana, fresca	
Damascos*	¼ taza, enlatados 1 mediano, fresco		
Aguacate	¼ taza, fresca		
Plátano	¼ mediano, fresco	¾ mediano, fresco	
Zarzamoras		¼ taza, fresca	½ taza, fresca
Moras azules	¼ taza, fresca 1 taza, congelada	½ taza, fresca	
Melón, cantalupo			¼ taza, fresco
Cerezas, rojas dulces	6 cerezas, enlatadas		
Cerezas, agrias rojas*	½ taza, enlatadas		
Coctel de frutas	½ taza, enlatadas		
Toronja*			¼ mediana, fresca ¼ taza, enlatadas
Guayaba			¼ mediana, fresca
Melón verde		¼ taza, fresco	
Kiwi			¼ mediana, fresca
Naranja mandarina*			¼ taza, enlatadas
Mango*			¼ mediano, fresco ¼ taza, fresco
Bolas de melón*	¼ taza, congelado		¼ taza, fresco
Nectarina*		1 mediana, fresca	
Naranja			¼ mediana, fresca ¼ taza, fresca
Papaya*			¼ taza, fresca
Melocotón	½ mediano, fresco ½ taza, enlatados	1 mediano, fresco	¼ taza, congelado
Pera	½ mediana, fresca ¾ taza, enlatadas	1 mediana, fresca	
Piña	¼ taza, enlatadas		¼ taza, fresca
Ciruelas*	½ taza, enlatadas o cocidas	1 mediana, fresca	
Frambuesas		¼ taza, fresca	½ taza, fresca ¼ taza, congelada
Fresas			¼ taza, fresca o congelada
Clementina*			½ mediana, fresca
Sandía*	¼ taza, fresca	½ taza, fresca	1 taza, fresca

## VITAMINA C

(Incluya diariamente)

<b>VEGETALES</b>	<b>BUENO</b> (10-24% de RDD)	<b>MEJOR</b> (25-39% de RDD)	<b>MUCHO MEJOR</b> (40% o más de RDD)
Espárragos	3 espárragos, frescos, cocidos	2 espárragos, enlatados o congelados	¼ taza, congelados
Brócoli*			¼ taza, todas las formas
Coles de Bruselas			¼ taza, frescas o congeladas, cocidas
Repollo		¼ taza, fresco, crudo	¼ taza, fresco, cocida
Zanahorias*	½ taza, frescas, crudas o cocidas ¾ taza, congeladas o enlatadas 9 zanahorias pequeñas		
Coliflor			¼ taza, todas las formas
Apio	¾ taza, fresco, crudo		
Maíz	¼ taza, enlatada, cocidas ½ taza, frescas, cocidas ¾ taza, congelada, cocidas		
Pepino	¾ taza, fresco, crudo		
Judías verdes	¼ taza, frescas, cocidas ½ taza, congeladas, cocidas ¾ taza, enlatadas, cocidas		
Hojas de berza (collars)*		¼ taza, fresca, cocidas	¼ taza, congelada, cocidas
Hojas de mostaza*		¼ taza, fresca, cocidas	
Hojas de nabo*		¼ taza, congelada, cocidas	¼ taza, fresca, cocidas
Col rizada*		¼ taza, congelada, cocida	¼ taza, fresca, cocida
Colinabo			¼ taza, cocido
Habas	¼ taza, congeladas		
Vegetales mixtos*	½ taza, enlatadas o congeladas, cocidas		
Quimbombó	¼ taza, congeladas, cocidas	¼ taza, fresca, cocidas	

## VITAMIN C, *continued*

(Incluya diariamente)

<b>VEGETALES</b>	<b>BUENO</b> (10-24% de RDD)	<b>MEJOR</b> (25-39% de RDD)	<b>MUCHO MEJOR</b> (40% o más de RDD)
Guisantes y zanahorias*	¼ taza, enlatados o congelados, cocidos	½ taza, enlatados o congelados, cocidos	
Guisantes verdes*	¼ taza, congeladas ½ taza, enlatadas		
Arvejas lanas		¼ taza, congeladas, cocidas	¼ taza, frescas, cocidas
Pimientos, dulces*			¼ taza, todas las formas
Plátano*	¼ taza, fresco, cocido	¼ taza, fresco, crudo	
Papa	¼ mediana, cocida ¼ taza, en pure (de copos)		
Calabaza*	¼ taza, fresca or enlatada		
Ruibarbo	½ taza, enlatado, cocido		
Colinabo		¼ taza, fresco, cocido	½ taza, fresco, cocido
Espinaca*	¼ taza, fresca, cocida ½ taza, fresca, cruda ¾ taza, congelada, cocida	¼ taza, enlatada	
Calabaza, invierno* o verano	¼ taza, fresca, cocida o cruda		
Calabacín*	¼ taza, fresca, cocida ½ taza, congelada, cocida		½ taza, fresca, cocida
Camote, batata*	¼ mediana, cocida	½ mediana, cocida	¼ taza, enlatada
Tomatillo	1 mediano, fresco		
Tomate, enlatado	¼ taza, enlatado o cocido		
Tomate*	¼ taza, fresco, crudo		5 tomates cerezas
Pasta de tomate*		⅛ taza, enlatado	¼ taza, enlatado
Tomato Puree*		¼ taza, enlatado	
Nabos	¼ taza, frescas, cocidas		
Ñame	¼ mediana, cocida	½ mediana, cocida	