

Alimentos Ricos en Vitamina C



Vegetales

Tomate, brócoli, coliflor, pimiento, chiles, col.

Frutas

Melón, piña, guayaba, fresa, kiwi, mango.

Frutas cítricas

Limón, lima, naranja, toronja.

Evite los jugos- coma los alimentos en su lugar.

Alimentos Ricos en Hierro



Carnes

Carne de res, pato, cordero, camarones, pescado, mariscos, hígado.

No cárnicos

Frijoles y lentejas, hojas verdes como espinacas, col rizada, acelga, brócoli, cereales y panes integrales, frutas secas y nueces como semillas de calabaza.



Para ver la lista completa de alimentos ricos en hierro y vitamina C, visite eisnerhealth.org.



EISNER
HEALTH