

¿QUÉ ALIMENTOS TIENEN VITAMINA E?



PARA OBTENER LA CANTIDAD NECESARIA DE VITAMINA E, TIENES QUE CONSUMIR COMIDAS VARIADAS. LOS SIGUIENTES ALIMENTOS PRESENTAN ESTE NUTRIENTE DE FORMA NATURAL Y EN ALTO CONTENIDO:



ACEITE DE GERMEN DE TRIGO
1 CUCHARADA 13g
VITAMINA E: 19mg



ACEITE DE GIRASOL
1 CUCHARADA 13g
VITAMINA E: 8,4mg



SEMILLAS DE GIRASOL
UN PUÑADO 28g
VITAMINA E: 9,8mg



ALMENDRAS
UN PUÑADO 28g
VITAMINA E: 7,3mg



AVELLANAS
UN PUÑADO 28g
VITAMINA E: 4,3mg



ESPINACAS
1/2 TAZA 60g
VITAMINA E: 1,9mg



ESPÁRRAGOS
1/2 TAZA 60g
VITAMINA E: 1,5mg



BRÓCOLI
1/2 TAZA 60g
VITAMINA E: 1,1mg



ACELGAS
1/2 TAZA 60g
VITAMINA E: 1,56mg



ACEITE DE OLIVA
1 CUCHARADA 13g
VITAMINA E: 1,56mg



TRUCHA ARCOÍRIS
3 PUÑADO 85g
VITAMINA E: 2,4mg



ACEITE DE SOYA*
1 CUCHARADA 13g
VITAMINA E: 1,1mg



ACEITE DE MAÍZ*
1 CUCHARADA 13g
VITAMINA E: 1,9mg



*Un alimento que se recomienda consumir con moderación.



Adicionalmente, incluye cereales fortificados para el desayuno y algunos productos que agregan esta vitamina para un aporte más significativo. Revisa la etiqueta de los alimentos para saber si han añadido este micronutriente.