

# ¿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



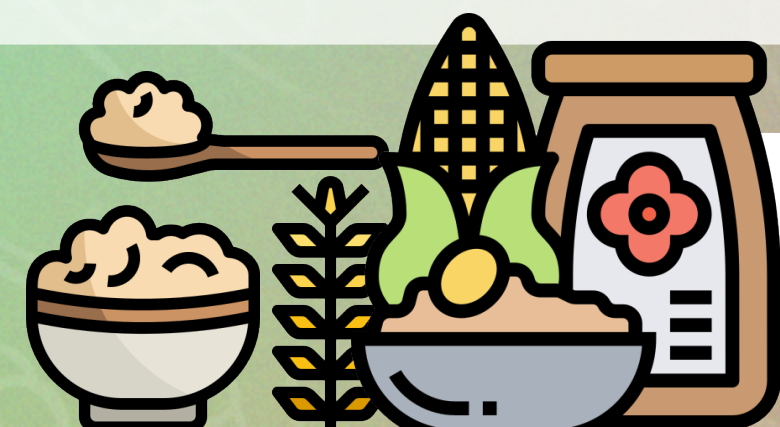
**ACEITE DE SOYA\***  
1 CUCHARADA 13g  
VITAMINA E: 1,1mg



**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.