

VITAMINAS MINERALES

y sus fuentes alimenticias

Cereales fortificados
y legumbres



B1

A Visceras, frutas y
verduras de color
amarillo



Pescados y carnes
magras



B3

B2 Carnes magras y
legumbres



Pollo y cereales
integrales



B6

B5 Leche y
champiñones



Huevos y
productos
lácteos



B12

B9 Hortalizas de hoja
verde y frutas
cítricas



Semillas y
hortalizas de
hoja verde



E

C Frutas cítricas
y melón



K Brócoli y
carnes

Hierro



Carnes rojas y
huevos

Magnesio



Banano y
leguminosas

Calcio



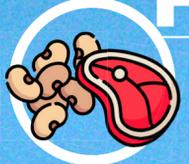
Leche y sus
derivados y
brócoli

Zinc



Pescado y
cereales
fortificados

Fósforo



Carnes y
legumbres

Sodio



Sal



Nestlé
Contigo