



VITAMINA C

Alimentos ricos en vitamina C:

Necesitamos vitamina C para:

- que nuestros cuerpos se sanen más rápidamente
- luchar contra las infecciones
- tener la piel sana

¿Cómo obtenemos suficiente vitamina C?

- Comiendo todos los días alimentos ricos en vitamina C.
- Comiendo todos los días frutas y verduras de varios colores.

ALIMENTO	TAMAÑO DE LAS PORCIONES		
	1 a 3 años de edad	4 a 5 años de edad	Mujeres
Pimientos rojos	2 a 3 cucharadas	1/3 a 1/2 taza	1/2 taza
Chiles	2 a 3 cucharadas	1/3 a 1/2 taza	1/2 taza
Fresas	1/2 taza	3/4 taza	1 taza
Naranjas	1/4 a 1/2	1/2 a 1	1
Kiwi	1/2	1/2 a 1	1
Melón	1/2 taza	3/4 taza	1 taza
Jugo de naranja	1/2 taza	3/4 taza	3/4 taza
Brócoli	2 a 3 cucharadas	1/3 a 1/2 taza	1/2 taza
Jugo de toronja	1/2 taza	3/4 taza	3/4 taza
Pimientos verdes	2 a 3 cucharadas	1/3 a 1/2 taza	1/2 taza
Coles de Bruselas	2 a 3 cucharadas	1/3 a 1/2 taza	1/2 taza
Toronja	1/4	1/4 a 1/2	1/2
Coliflor	2 a 3 cucharadas	1/3 a 1/2 taza	1/2 taza
Jugo de tomate, Jugo V-8	1/2 taza	3/4 taza	3/4 taza
Tomates	2 a 3 cucharadas	1/3 a 1/2 taza	1/2 taza
Cilantro	2 a 3 cucharadas	1/3 a 1/2 taza	1/2 taza
Berza, repollo	2 a 3 cucharadas	1/3 a 1/2 taza	1/2 taza

Los alimentos más ricos en vitamina C están al principio de la lista.

Buenas combinaciones de alimentos

- Verduras salteadas con pimientos verdes y rojos y brócoli
- Ensalada de frutas con naranjas, kiwi y melón

Las frutas y las verduras tienen más vitamina C cuando son frescas y se comen crudas.

Mantenga las frutas y verduras en el refrigerador, cubiertas (o dentro de una bolsa de plástico) y sin cortar hasta que las necesite.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Desarrollado por el Programa de Nutrición Suplementaria de WIC
Departamento de Servicios de Salud de California
Arnold Schwarzenegger, Gobernador del Estado de California
Kimberly Belshé, Secretaria de la Dirección de Salud y Servicios Humanos de California
Sandra Shewry, Directora del Departamento de Servicios de Salud de California

Pruebe esta receta de papas rellenas al horno:

- 2 papas medianas
- ½ taza de brócoli picado
- ½ taza de pimiento verde
- ½ taza de queso en juliana



Receta:

1. Caliente el horno a 350°.
2. Lave las papas.
3. Haga pequeños hoyos en las papas con un tenedor, póngalas en el medio del horno y cocínelas entre 45 y 60 minutos en el horno.
4. Mientras las papas están en el horno, cocine el brócoli y los pimientos al vapor en una olla tapada hasta que estén tiernos.
5. Saque las papas del horno cuando estén tiernas. Haga un corte para que se abran.
6. Ponga las verduras al vapor encima de las papas y espolvoréelas con el queso. 2 porciones.