

## TABLA DE ALIMENTOS

VITAMINAS LIPOSOLUBLES	ALIMENTOS QUE LAS CONTIENEN
<b>A</b>	Hígado de cerdo, ternera , zanahoria, espinaca, lácteos, boniato, aceite de hígado de bacalao, acelga, caqui, albaricoque, melón, puerro, huevo, melocotón, calabaza, calabacín, espárragos, judías verdes, sardina, guisantes
<b>D</b>	Sardina, boquerón, salmón, yema de huevo, champiñón, lácteos, hígado, aceite de hígado de bacalao
<b>E</b>	Aceite girasol, de oliva, espinaca, acelga, kale, brócoli, col, kiwi, arándanos, yema de huevo, cereales, semillas, almendras, nueces, espárragos, salmón, sardina
<b>K</b>	Hortalizas de hoja verde, kale, espinaca, col rizada, endibia, repollo, coles de Bruselas, brócoli, espárragos, remolacha, perejil, aceites vegetales, arándanos, higo, kiwi, carne, queso, huevo, orégano, zanahoria, coliflor, judías verdes, alcachofa, puerro, apio, guisantes, pepino
VITAMINAS HIDROSUBLES	ALIMENTOS QUE LAS CONTIENEN
<b>Tiamina o vitamina B1</b>	Carne magra de cerdo, ternera, hígado, trigo germinado, cereales integrales, legumbres, guisantes, huevo, frutos secos, verdura de hojas verdes, espirulina, leche
<b>Riboflavina o vitamina B2</b>	Lácteos, huevo, leche, vísceras como hígado o riñón, carnes magras, cereales integrales, hortalizas de hoja verde, legumbres, nueces, setas
<b>Niacina o vitamina B3</b>	Vísceras, pavo, ternera, pollo, cereales integrales, espirulina, frutos secos, semillas, carne de cordero, guisantes, moluscos, lentejas, salmón, sardina
<b>Piridoxina o vitamina B6</b>	Vísceras, pescado, carne, verduras, germen de trigo, cereales integrales, pistachos, avellanas, semillas de girasol, sésamo, lentejas, garbanzos, salmón, plátano
<b>Ácido pantoténico</b>	Semillas girasol, hígado de pollo, lentejas, garbanzos, arroz integral, brócoli, huevo,

	champiñón, vísceras, leche, carne de res, pollo, mariscos, vísceras
<b>Biotina</b>	Yema de huevo, hígado, salmón, legumbres, frutos secos como almendras y nueces, espinaca, brócoli, coliflor, avena, sésamo, vísceras, lácteos, leche, setas, plátano, frambuesa, fresa
<b>Ácido fólico</b>	Nueces, semillas, legumbres, verduras hojas verdes, brócoli, coles de Bruselas, espárrago, puerro, alcachofa, langostino, vísceras como hígado y riñón, naranja, plátano, melón, nueces, avellana, almendra, cereales integrales, quinoa, yema de huevo
<b>Cobalamina o vitamina B12</b>	Hígado, sardinas, caballa, carne, trucha, salmón, atún, yema del huevo, leche, queso, almendras, nueces
<b>Colina</b>	Yema de huevo, vísceras, legumbres, productos lácteos, cereales integrales, coliflor, coles de Bruselas, zanahoria, soja, pescado, carne magra, nueces, semillas, trigo integral, plátano, fresa, naranja, jalea real
<b>Vitamina C o ácido ascórbico</b>	Acerola, escaramujo salvaje, guayaba, grosella, perejil, pimienta roja, kiwi, guisantes, fresa, mora, brócoli crudo, papaya, naranja, mandarina, melón, coles de Bruselas, coliflor, espinaca, repollo, albahaca
<b>MINERALES</b>	<b>ALIMENTOS QUE LOS CONTIENEN</b>
<b>Calcio</b>	Leche, queso, lácteos, verdura de hoja verde, sardina, legumbres, cáscara de huevo, semillas de sésamo, orégano seco, chlorella, cúrcuma, avellana, almendra, espirulina, nueces, amaranto, kale, brócoli, perejil, albahaca, puerro, naranja, kiwi, frambuesa
<b>Fósforo</b>	Semillas girasol, queso, piñones, pistachos, almendras, frijoles negros, arroz integral, avellana, hígado, carne, lácteos, avena, nueces, semillas, legumbres, champiñón, alcachofa, pimienta, perejil
<b>Magnesio</b>	Cereales integrales, legumbres, lácteos, salvado de trigo, pipas de calabaza, queso, espinaca, plátano, semillas de girasol, almendra, avellana, pistacho, nueces, semilla

	de sésamo, judía
<b>Azufre</b>	Carne, pescado, huevo, lácteos, coles, espárrago, puerro, ajo, cebolla, grosella, frambuesa
<b>Hierro</b>	Hígado, riñón, soja, sésamo, frijol blanco, alubias, lenteja, perejil, piñones, chlorella, pistacho, garbanzos, semillas de chía, judía blanca, anacardo, pipas de girasol, semillas de linaza, guisantes frescos, avellana, almendra, espirulina, yema de huevo, carne roja y magra, carne de aves, albaricoque
<b>Cobre</b>	Hígado, calamar, manises, avellanas, gambas, lentejas, albahaca, acai en polvo, espirulina, shiitake, anacardo, nueces de Brasil, semillas de sésamo, garbanzos, almendra, quinoa, kale, patata
<b>Zinc</b>	Ostras, sésamo, piñones, soja, frijol blanco, carne de cordero, almendra, avellana, arroz integral, mejillones, semillas de calabaza, germen de trigo, hígado, Chlorella, carne roja, pollo, pipas de girasol, levadura de cerveza, garbanzos, huevo
<b>Manganeso</b>	Piñones, mejillones, sésamo, almendra, frijol blanco, coco, pistacho, espinaca, ostra, almeja, mejillones, legumbres, cereales integrales, avena, avellana, nueces, espinaca, col rizada, piña, arándano
<b>Yodo</b>	Algas marinas, salmón salvaje, camarones, ostras, atún, avena, espinaca, huevo, leche, ajo, langostino, gamba, mero, acelga, judías verdes, remolacha, rábano, nabo, champiñón, col de Bruselas, zanahoria, piña, fresa, limón, naranja, espirulina, bacalao fresco, almeja, mejillón, calamar, caballa, sardina, merluza, boquerón, lenguado, legumbres, brócoli, germen de trigo, anacardo, nueces, almendra
<b>Selenio</b>	Nueces de Brasil, atún, ostra, hígado de pavo, caviar, mejillón, sésamo, huevo, arroz integral, maíz, setas, sardinas, cereales integrales, calamar, semillas de girasol, camarón, jurel, shiitake, pipas de girasol, salmón salvaje, rape, semillas de lino, langostinos, almejas, anacardo, almendra,

	carne de jabalí, judía blanca, champiñón, garbanzos, pechuga de pollo, melocotón, lentejas, almendra, ajo
<b>Cobalto</b>	Calamar, atún, soja, caballa, hígado de ternera, lenguado, guisantes, pera, ajo, riñón, cebolla, legumbres, avellana, nueces, mango, papaya, melón, zanahoria, calabaza
<b>Cromo</b>	Mejillón, nueces, ostra, dátil, pera, langostino, tomate, champiñón, brócoli, manzana, carne de res, hígado, huevo, pollo, germen de trigo
<b>Potasio</b>	Albaricoque secos, habas de soja, cerebro, algas de mar, garbanzos, chícharos, ciruela, espinaca, almendra, lentejas, plátano, papaya, kiwi, naranja, remolacha hervida, frijoles negros, brócoli cocido, espinaca, acelga
<b>Sodio</b>	Lácteos, carne, aves, pescado, clara de huevo, salsa de soja, aceitunas en salmuera, queso, algas marinas, judías verdes, langosta, ostra, langostino, huevo, bacalao salado, almeja, chirla, berberecho, queso, acelga, apio, espinaca, zanahoria, esparrago blanco, manzana, banana
<b>Cloro</b>	Pan de centeno, queso, judía verdes, atún, mantequilla, huevo, algas marinas, tomate, lechuga, apio, alcachofa, zanahoria, remolacha, almendra, dátil, nueces, avellana