VITAMINA C

Necesitamos vitamina C para:

- que nuestros cuerpos se sanen 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.

Alimentos ricos en vitamina C:

	TAMAÑO DE LAS PORCIONES		
ALIMENTO	**1 a 3 años de edad**	**4 a 5 años de edad**	**Mujeres**
Pimientos rojos	2 a 3 cucharadas	⅓ a ½ taza	½ taza
Chiles	2 a 3 cucharadas	⅓ a ½ taza	½ taza
Fresas	½ taza	¾ taza	1 taza
Naranjas	¼ a ½	½ a 1	1
Kiwi	½	½ a 1	1
Melón	½ taza	¾ taza	1 taza
Jugo de naranja	½ taza	¾ taza	¾ taza
Brócoli	2 a 3 cucharadas	⅓ a ½ taza	½ taza
Jugo de toronja	½ taza	¾ taza	¾ taza
Pimientos verdes	2 a 3 cucharadas	⅓ a ½ taza	½ taza
Coles de Bruselas	2 a 3 cucharadas	⅓ a ½ taza	½ taza
Toronja	¼	¼ a ½	½
Coliflor	2 a 3 cucharadas	⅓ a ½ taza	½ taza
Jugo de tomate, Jugo V-8	½ taza	¾ taza	¾ taza
Tomates	2 a 3 cucharadas	⅓ a ½ taza	½ taza
Cilantro	2 a 3 cucharadas	⅓ a ½ taza	½ taza
Berza, repollo	2 a 3 cucharadas	⅓ a ½ taza	½ 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.

Departamento de Salud Pública de California,
Programa de WIC de California
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
1-800-852-5770 #920071 Rev 10/14

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 rallado

Receta:

1. Caliente el horno a 350°.
2. Lave las papas.
3. Pique 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.