



Fuentes de Vitamina A (Carotenoides)

(Good Sources of Vitamin A [Carotenoids])

*Vegetales**

Pimientos chilis
Calabaza, invierno
Camote
Espinaca
Zanahorias
Vegetales de hojas verdes
Brócoli
Tomates

*Cantidad en 1/2 taza de vegetal cocido

*Frutas***

Damasco, albaricoque (seco o en lata)
Néctar de damasco (6 onzas)
Melón
Papaya
Mango
Durazno
Naranjas
Ciruelas pasas (4)
Mandarinas
Nectarina
Llantén

**Cantidad de una fruta cruda, a no ser que se indique otra cantidad

Preparado por Gail M. Hanula, Especialista de Nutrición de Extensión. Especial agradecimiento por la revision y contribución de Angela Dewitte y Lizia Auger

Poniendo el Saber a Trabajar. La Universidad de Georgia y la Universidad Estatal de Ft. Valley, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.

Folleto FDNS-NE SP-206 noviembre 2002

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director