



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	4 a 5 Años	Mujeres
Pimientos rojos	2-3 cucharadas	1/3-1/2 taza	1/2 taza
Chiles	2-3 cucharadas	1/3-1/2 taza	1/2 taza
Fresas	1/2 taza	3/4 taza	1 taza
Naranjas	1/4-1/2	1/2-1	1
Kiwi	1/2	1/2-1	1
Melón	1/2 taza	3/4 taza	1 taza
Jugo de naranja	1/2 taza	3/4 taza	3/4 taza
Brócoli	2-3 cucharadas	1/3-1/2 taza	1/2 taza
Jugo de toronja	1/2 taza	3/4 taza	3/4 taza
Pimientos verdes	2-3 cucharadas	1/3-1/2 taza	1/2 taza
Coles de Bruselas	2-3 cucharadas	1/3-1/2 taza	1/2 taza
Toronja	1/4	1/4-1/2	1/2
Coliflor	2-3 cucharadas	1/3-1/2 taza	1/2 taza
Jugo de tomate	1/2 taza	3/4 taza	3/4 taza
Tomates	2-3 cucharadas	1/3-1/2 taza	1/2 taza
Cilantro	2-3 cucharadas	1/3-1/2 taza	1/2 taza
Berza, repollo	2-3 cucharadas	1/3-1/2 taza	1/2 taza

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





Buenas combinaciones de comida:

- Salteado de vegetales con pimientos rojos y brócoli
- Ensalada de frutas con naranjas, kiwi y melón



Consejos de vitamina C:

- 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.

Prueba esta receta de bolas de coliflor al horno (hace 2 tazas)

Ingredientes:

- 2 tazas de **coliflor** rallada (aprox. media cabeza mediana)
- 1 **huevo**, ligeramente batido
- ¼ taza de **queso cheddar** rallado
- 3 cucharadas de **harina**
- ¼ cucharadita de **sal**

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 400 grados. Preparar una bandeja para hornear con aceite en aerosol, papel pergamino o papel de aluminio.
2. Rallar la coliflor en los hoyos grandes de un rallador.
3. En un tazón mediano, poner todos los ingredientes; mezclar bien.
4. Presione la mezcla con sus manos, formando casi 15 bolas o piezas pequeñas. Colocar en el bandeja para hornear con espacio entre cada pieza.
5. Hornee por 20 minutos o hasta que esté bien cocido. Para las piezas más crujientes, asado en el horno por 2 minutos extra, vigilando para evitar quemadura.
6. Refrigere las sobras dentro de las 2 horas.



Origen: www.FoodHero.org



California Department of Public Health,
California WIC Program

*Esta institución es un proveedor que ofrece
igualdad de oportunidades.*

1-888-942-9675 | MyFamily.WIC.ca.gov



#920071 (SP) Rev 05/20

