

ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA A

ALIMENTOS

mcg / μ g

Aceituna	40
Melocotón - Durazno	54
Aguacate	61
Granadilla - Maracuyá	70
Acerola	77
Guayaba	79
Brecol - Brócoli	154
Calabaza - Zapallo	160
Papaya	175
Pejibaye - Pifá	201
Lechuga	260
Albaricoque	261
Mango	389
Espinaca	672
Zanahoria	2813

* Composición por cada 100 Gramos de parte comestible cruda.

MIEP777