


VITAMINA A

Frutas

Cantidades expresadas en microgramos por cada 100 gramos de porción comestible.

Alimento	Vitamina A: Eq. Retinol microgramos	Carotenos Pro vitamina A microgramos
TU PORTAL ECO 		
Mango	300	1800
Melón Cantaloupe	292	1750
Níspero	150	960
Caqui	158	948
Papaya	135	810
Guayaba	122	732
Maracuyá	109	654
Melocotón	83	500
Mandarina	56	334
Ciruela	49	295
Naranja	40	240
Sandía	33	198
Albaricoque	27	168
Aguacate	25	150
Plátano	18	108