

Anexo 2. Fuentes alimentarias de nutrientes y otros componentes, expresadas por porciones estándar, raciones habituales de consumo o medidas caseras

CRISTINA MARTÍNEZ ROLDÁN, BEATRIZ BELTRÁN DE MIGUEL



El conocimiento de la composición nutricional de los alimentos es clave en la preparación de menús equilibrados, la mejora de la dieta y el asesoramiento dietético a poblaciones e individuos con necesidades específicas. Aunque habitualmente esta información se expresa como contenido del nutriente por 100 g de alimento, resulta más práctica si está referida a la porción que habitualmente se consume, expresada como medidas caseras (cucharadas, vasos, etc.), porciones o raciones típicas (ración de pasta, 1 plato de arroz...) o como unidades convencionales (1 manzana, 1 yogur, 1 rebanada de pan, etc.).

En las tablas adjuntas figuran los alimentos o grupos de alimentos que, para un determinado tamaño de porción, constituyen las fuentes cuantitativas más importantes del nutriente o componente nutricional considerado, permitiendo seleccionar, en cada caso particular, aquellos que pueden enriquecer la dieta o que hay que limitar o eliminar. En el caso del sodio, colesterol y grasa saturada, se incluyen también listados de los alimentos con menor contenido en estos componentes para un correcto diseño de dietas dirigidas a la prevención. Hoy, más que nunca, la educación nutricional de la población resulta clave en la prevención de muchas enfermedades crónicas con un importante

impacto en la morbilidad y mortalidad en las sociedades occidentales. En este sentido, los consumidores necesitan un asesoramiento cierto que les ayude a tomar decisiones oportunas en relación con su alimentación: no sólo qué tomar sino también cuánto tomar.

Para interpretar y utilizar adecuadamente las tablas hay que tener en cuenta lo siguiente:

- El orden seguido a la hora de hacer referencia a los distintos componentes, que no supone ninguna jerarquía nutricional, es el siguiente: proteína, grasa (total, colesterol y familias de ácidos grasos), azúcares sencillos, fibra, vitaminas liposolubles, vitaminas hidrosolubles y minerales.
- El peso de la ración, porción o unidad consumida se refiere, generalmente, al alimento entero tal y como se compra y, en muchos casos, siempre que no se especifique lo contrario, al alimento en crudo (por ejemplo, 1 manzana mediana, que pesa 200 g con piel).
- Sin embargo, el contenido en el nutriente considerado se ha calculado para la parte comestible de dicha porción, unidad o ración (por ejemplo, en el caso de la manzana de 200 g, la parte comestible es de 168 g y el contenido en fibra, por ejemplo, se refiere a esta cantidad).

- Las medidas que equivalen a raciones típicas o medias, y que figuran en estos listados, están calculadas para personas de más de diez años y se han estimado a partir de datos medios de consumo procedentes de diversos estudios de investigación realizados en España en población sana. En el caso de los niños hasta los seis años se considera, en general, que la ración equivale a un 60% de la ración del adulto, aumentando un 10% cada año, hasta los diez años de edad.
- Para poder valorar correctamente la riqueza de un alimento en un determinado nutriente hay que tener en cuenta las ingestas recomendadas diarias del mismo.
- Es necesario, especialmente cuando se ha de limitar la ingesta calórica, conocer la cantidad de energía que proporciona cada porción o ración con el fin de facilitar la elección entre los alimentos con mayor densidad de nutrientes. Por ello, junto con el contenido nutricional figura también en cada tabla el aporte de energía de cada ración o unidad de consumo.

- Es importante no perder de vista el perfil nutricional del alimento a la hora de la selección, es decir su composición en otros nutrientes o componentes (sodio, ácidos grasos saturados, ácidos grasos *trans*, etc.) que se recomienda controlar en la dieta.
- Para algunos nutrientes, especialmente las vitaminas hidrosolubles (vitamina C, ácido fólico...) hay que tener en cuenta que tras el cocinado puede perderse una cantidad significativa de éstas.

Veamos un ejemplo que ilustre las consideraciones anteriores. En la **Tabla 17**, que recoge las principales fuentes de folatos, aparece en los primeros lugares una ración de grelos frescos, es decir, tal y como se compran. La cantidad consumida de esta verdura, una vez limpia y eliminadas las partes no comestibles de la misma, es de 203 g. Para esta cantidad se ha calculado el contenido de folatos (223 µg), cantidad nada despreciable que cubre más del 50% de las ingestas recomendadas de una persona adulta (400 µg/día). El aporte calórico de esta porción, según los datos de la tabla, es de unas 22 kcal.



Tabla 1. Fuentes alimentarias de proteínas

Alimentos	Porción estándar	Peso (g)*	kcal	Proteínas (g)
Langosta	Unidad mediana	750	259	52,2
Bacalao salado remojado, atún y bonito frescos	Ración	200	216-376	52,0-39,5
Codorniz	Ración	250	186	40,3
Cigalas, centollo	Ración	370	162-207	34,9-32,7
Halibut o fletán	Ración	200	165	34,4
Conejo, liebre, pato, perdiz	Ración	170-230	148-324	34,4-32,2
Ternera, chuleta	Ración	250	493	33,2
Pavo (deshuesado, sin piel), pollo (pechuga), cerdo (paletilla), ternera (carne magra)	Ración	150	161-524	32,8-31,1
Lacón, cerdo (carne magra, lomo)	Ración	150	156-523	32,3-29,3
Cangrejos, nécoras y similares	Ración	340	186	29,2
Cordero (pierna, paletilla y otras piezas)	Ración	225-250	389-544	29,0-23,8
Gallina y pollo	Ración	200	234	28,0
Buey (solomillo), ternera (carne semigrasa)	Ración	160-190	156-389	27,3-25,4
Cabrito	Ración	200	158	27,0
Bacalao, congrio, lenguado, merluza, reo, salmón, anchoa, boquerón, sardinas, anguila, lubina, japuta, palometa	Ración	200	104-308	28,5-24,0
Hígado (de ternera, de cerdo), callos de ternera	Ración	125-150	122-165	25,6-21,8
Lomo embuchado	Ración	50	187	24,3
Chanquete y otros pescaditos pequeños, jurel o chicharro, bacaladilla, arenque	Ración	200	97-187	22,8-21,9
Morcilla	Unidad	100	433	18,9
Jamón serrano	2 lonchas	60	145	18,6
Lentejas, frijoles, habas y guisantes secos	1 plato	70	229-237	16,7-15,1
Queso parmesano	Ración	40	168	16,0
Requesón	Ración	100	98	13,6
Garbanzos, alubias, judías	1 plato	70	209-240	13,6-13,3
Salchichas frescas	Ración	100	295	12,9
Chorizo (17-32% grasa)	Ración	50	138	10,7
Pasta (espaguetis, fideos, etc.)	1 plato	70	258	8,7
Frutos secos, mezcla	1 puñado	30	183	6,9

*Peso de la porción estándar del alimento, tal y como se compra.





Tabla 2. Fuentes alimentarias de grasa

Alimentos	Porción estándar	Peso (g)*	kcal	Grasa total (g)
Cabeza de jabalí, cabeza de cerdo y chicharrones	Ración	150	810	75,9
Cordero (otras piezas), ternera (chuleta), cerdo (paletilla, chuleta), lacón	Ración	150-250	471-544	49,9-40,0
Morcilla	Unidad	100	433	38,3
Sobrasada	Ración bocadillo	50	325	33,8
Ternera semigrasa, carne picada	Ración	120-160	294-389	31,9-24,6
Tartas	Ración	150	599	30,3
Manteca de cerdo	Cucharada sopera	30	269	29,9
Patatas fritas de bolsa	Bolsa mediana	120	564	23,4
Anguila, atún frescos	Ración	200	308-376	23,2-22,6
Pato	Ración	170	324	21,2
Salami, salchichón	Ración	50	220-230	21,0-18,5
Bollería	Unidad mediana	90	401	20,7
Bonito, caballa, atún y otros pescados en aceite	Lata pequeña	82	260	20,1
Hamburguesa cocinada	Unidad	100	253	19,0
Pizza cocinada	Ración	160	384	18,4
Rollitos de primavera congelados	Unidad	175	247	18,4
Tocino	Loncha	25	168	17,8
Frutos secos, mezcla	Puñado	30	183	16,2
Salmón	Ración	200	244	16,1
Patatas prefritas congeladas	Ración	100	421	14,1
Mantequilla, margarina	Porción cafetería	15	112	12,4-12,1
Quesos (gruyer, manchego, emmental)	Ración	40	152-160	12,4-11,9
Mayonesa comercial	Cucharada sopera	15	108	11,8
Aceites (cacahuete, coco, girasol, maíz, oliva, etc.)	Cucharada sopera	10	90	10,0
Batidos lácteos	1 vaso	200	200	9,2
Aguacate	Ración	100	98	8,5
Aceitunas sin hueso	Lata individual	40	75	8,0
Jamón serrano	2 lonchas	60	145	7,8

*Peso de la porción estándar del alimento, tal y como se compra.

Tabla 3A. Fuentes alimentarias de ácidos grasos saturados (AGS)

Alimentos	Porción estándar	Peso (g)*	kcal	AGS (g)
Cabeza de jabalí, cabeza de cerdo y chicharrones	Ración	150	810	24,5
Cordero (pierna, paletilla y otras piezas)	Ración	225-250	389-544	23,1-14,1
Coco fresco	Ración	80	197	17,3
Morcilla	Unidad	100	433	14,6
Cerdo (paletilla), lacón	Ración	150	524	14,1
Palmeras de hojaldre	Unidad grande	90	458	13,8
Cerdo y ternera (chuleta, carne semigrasa)	Ración	160-250	389-493	13,7-11,9
Bollería (suizo, ensaimada, cruasán)	Unidad grande	90	329-426	12,1-7,9
Sobrasada	Ración bocadillo	50	325	11,9
Manteca de cerdo	Cucharada sopera	30	269	11,8
Tartas	Ración	150	599	11,1
Galletas tipo sándwich	2 unidades	50	254	10,7
Patatas fritas de bolsa	Bolsa mediana	120	564	10,5
Butifarra	Ración	150	386	9,5
Hamburguesa cocinada	Unidad	100	253	8,9
Aceite de coco	Cucharada sopera	10	90	8,5
Yogur griego, crema catalana	Unidad comercial	125	174-223	8,5-6,8
Pizza cocinada	Ración	160	384	8,1
Helados	Unidad comercial	90	190	7,7
Quesos (de cabra curado, idiazábal, parmesano, manchegos, cabrales, gruyer, emmental)	Loncha/ Ración	30-45	126-168	7,6-6,4
Salami	Ración	50	230	7,4
Rollitos de primavera congelados	Unidad	175	247	7,0
Lengua de ternera	Ración	125	226	7,0
Mantequilla	Porción cafetería	15	112	6,7
Bombones	2 unidades	50	237	6,4
Patatas prefritas congeladas	Ración	100	421	6,4
Berlina	Unidad	50	210	5,7
Batidos lácteos	1 vaso	200	200	5,1

*Peso de la porción estándar del alimento, tal y como se compra.

Tabla 3B. Alimentos bajos en ácidos grasos saturados

Alimento/s	Pobres en AGS*	Muy pobres en AGS**
Carnes y huevos 	Buey, gallina, cabrito, jamón serrano magro	Pechuga de pavo y pollo, conejo, hígado de ternera, clara de huevo
Pescados 	Anchoa, atún, bonito, boquerón, emperador, salmón, sardinas	Bacalao, besugo, gallo, lenguado, lubina, merluza, pescadilla, rape, moluscos, crustáceos
Lácteos 	Flan, natillas, queso desnatado, requesón	Desnatados y semidesnatados (leche, yogures)
Cereales y derivados 	Avena, biscotes, galletas tipo María, pan de molde	Pan, pasta, arroz, maíz, harinas, sémola, cereales desayuno
Verduras y hortalizas 	—	Todas las verduras y hortalizas, patatas
Frutas 	Aguacate	Todas las frutas frescas y desecadas (excepto el coco)
Legumbres 	Soja	Todas las legumbres (excepto soja)
Grasas y aceites 	—	Aceites de oliva, girasol, maíz, soja
Azúcares 	Turrón, mazapán	Azúcar, miel, mermelada
Varios 	Aceitunas	Refrescos, zumos, vino, cerveza, especias, condimentos, vinagre

*Alimentos cuyo contenido es < 1 g/100 g del producto final que se consume normalmente.

**Alimentos cuyo contenido es de 1-3 g/100 g de parte comestible del alimento.





Tabla 4. Fuentes alimentarias de ácidos grasos monoinsaturados (AGM)

Alimentos	Porción estándar	Peso (g)*	kcal	AGM (g)
Cerdo (paletilla), lacón	Ración	150	524	18,3
Ternera y cerdo (chuleta)	Ración	200-250	471-493	17,7
Cordero (pierna, paletilla, otras piezas)	Ración	225-250	389-544	17,3-10,5
Sobrasada	Ración bocadillo	50	325	16,6
Morcilla	Unidad	100	433	16,0
Cerdo y ternera (carne semigrasa)	Ración	160	389-437	15,4-14,2
Nueces de Macadamia	Puñado	20	150	12,2
Carne picada	Ración	120	294	11,1
Angulas	Ración	100	205	9,9
Alioli, mayonesa comercial, salsa vinagreta	Cucharada sopera	15	97-119	9,3-7,6
Pato	Ración	170	324	8,8
Salami, salchichón, chorizo	Ración	50	187-229	8,6-6,7
Frutos secos (avellana, almendra, anacardo...) sin cáscara	Puñado	20	114	8,4-5,3
Chufa cruda	Puñado	50	204	8,2
Reo, salmón	Ración	200	244	7,3
Aceite de oliva	Cucharada sopera	10	90	7,1
Bonito, atún, caballa y otros pescados en aceite	Lata pequeña	82	260	6,4
Aguacate	Ración	100	98	6,4
Gallina, pollo	Ración	200	234	6,1
Aceitunas sin hueso	Lata pequeña	40	75	5,6
Atún fresco	Ración	200	376	5,0
Turrón (Jijona, Alicante)	Ración	25	122	4,6
Salchichas frescas	Unidad pequeña	40	118	4,5
Lomo embuchado	Ración	50	187	4,2
Arenque, sardinas y otros ricos en grasa, salados o ahumados	Ración	100	141	4,0
Bonito, caballa y atún en escabeche	Lata pequeña	82	140	3,8
Ternera (carne magra)	Ración	150	196	3,6
Jamón serrano	2 lonchas	60	145	3,1

*Peso de la porción estándar del alimento, tal y como se compra.





Tabla 5. Fuentes alimentarias de ácidos grasos poliinsaturados (AGP)

Alimentos	Porción estándar	Peso (g)*	kcal	AGP (g)
Bonito, caballa, atún y otros pescados en aceite	Lata pequeña	82	260	10,4
Nueces sin cáscara	Ración	20	120	8,0
Atún fresco	Ración	200	376	6,7
Cerdo (paletilla, carne semigrasa), lacón	Ración	150-160	437-524	6,7-5,6
Cerdo y ternera (chuleta)	Ración	200-250	471-493	6,5-6,4
Aceite de girasol, soja y maíz	Cucharada sopera	10	90	6,2-5,4
Morcilla	Unidad	100	433	5,4
Sobrasada	Ración bocadillo	50	325	5,3
Bonito fresco	Ración	200	259	4,9
Manteca de cerdo	Cucharada sopera	30	269	4,7
Butifarra	Ración	150	386	4,5
Piñones sin cáscara	Cucharada sopera	11	76	4,5
Pato	Ración	170	324	4,4
Pipas de girasol, cacahuete tostado y salado (sin cáscara)	Puñado	20	115-121	4,3-3,3
Centollo, cangrejos, nécoras y similares	Ración	340-370	186-207	4,0-3,6
Crema de cacahuete, crema de cacao con avellanas	Ración	30	164-182	3,8-2,9
Sardinas frescas	Ración	200	190	3,1
Aceite de cacahuete	Cucharada sopera	10	90	3,1
Anchoa, boquerón, arenque	Ración	200	178-187	3,1-2,9
Salchichón	Ración	50	220	2,8
Caballa	Ración	200	180	2,8
Cordero	Ración	250	544	2,7
Gallina, pollo	Ración	200	234	2,6
Bonito, atún, caballa y otros pescados en escabeche	Lata pequeña	82	140	2,4
Chanquete y otros pescaditos pequeños	Ración	200	146	2,4
Leche de soja	1 vaso	200	64	2,2
Trucha	Ración	200	94	1,9
Garbanzos	1 plato	70	240	1,5

*Peso de la porción estándar del alimento, tal y como se compra.

Tabla 6. Fuentes alimentarias de ácidos grasos omega-3*

Alimentos	Porción estándar	Peso (g)**	kcal	Omega-3 (g)
Atún fresco	Ración	200	376	6,28
Centollo, cangrejos, nécoras y similares	Ración	340-370	186-207	2,88-2,59
Anchoa, boquerón, sardinas, caballa, reo, salmón frescos	Ración	200	178-244	2,86-2,20
Bonito, caballa, atún y otros pescados en escabeche	Lata pequeña	82	140	2,00
Trucha	Ración	200	94	1,69
Arenque, sardinas y otros ricos en grasa, salados o ahumados	Ración	100	141	1,59
Langosta	Unidad mediana	750	259	1,50
Anguila	Ración	200	308	1,30
Nueces sin cáscara	Puñado	20	120	1,29
Emperador, pez espada	Ración	150	151	1,25
Ternera (chuleta)	Ración	250	493	1,01
Merluza, mero	Ración	200	110-142	0,94-0,72
Calamares y similares en conserva	Ración	125	110	0,90
Cabeza de jabalí, cabeza de cerdo y chicharrones	Ración	150	810	0,75
Aceite de soja	Cucharada sopera	10	90	0,71
Bonito, caballa, atún y otros pescados en aceite	Lata pequeña	82	260	0,66
Calamares y similares, salmonete frescos	Ración	200	112-133	0,65
Cerdo (paletilla, chuleta, carne semigrasa), lacón	Ración	150-200	471-524	0,63-0,53
Cordero (otras piezas)	Ración	250	544	0,51
Gallina, pollo	Ración	200	234	0,39
Butifarra	Ración	150	386	0,38
Soja, brotes	Ración	70	35	0,36
Morcilla	Unidad	100	433	0,34
Cordero (pierna, paletilla)	Ración	225	389	0,31
Rodaballo	Ración	200	107	0,30
Espinacas (frescas, congeladas, en conserva)	Ración	200-250	28-36	0,30
Sesos de cordero	Ración	100	113	0,29
Torta del Casar	Ración	40	150	0,29

*Están incluidos: ácido α -linolénico (esencial, C18:3); eicosapentaenoico (EPA) (C20:5); docosapentaenoico (C22:5) y docosahexaenoico (DHA) (C22:6).

**Peso de la porción estándar del alimento, tal y como se compra.



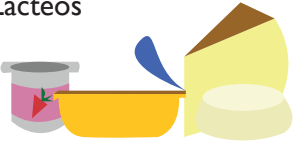


Tabla 7A. Fuentes alimentarias de colesterol

Alimentos	Porción estándar	Peso (g)*	kcal	Colesterol (mg)
Sesos de cordero	Ración	100	113	2.200
Riñones, hígado de ternera y cerdo, mollejas de cordero	Ración	125	138-140	500-325
Langosta	Unidad mediana	750	259	428
Cigalas, centollo, cangrejos, nécoras y similares	Ración	340-370	162-207	348-150
Calamares y similares (frescos, aros congelados y en conserva)	Ración	125-200	100-112	280-250
Bollería (suizo, cruasán, etc.)	Unidad mediana	90	329-401	228-168
Huevo de gallina	Unidad mediana	64	84	217
Buey (solomillo), gallina, pollo	Ración	190-200	156-234	210-154
Flan de huevo, natillas de chocolate	Unidad comercial	125-135	159-182	184-149
Callos y lengua de ternera	Ración	150	122-226	143-93
Gambas y langostinos	Ración	150	66	141
Sardinas frescas, merluza	Ración	200	142-190	136-107
Ternera (chuleta), cordero (pierna, paletilla y otras piezas), cerdo (carne semigrasa), pato	Ración	160-250	324-544	127-114
Cerdo (chuleta, carne magra, paletilla, lomo) Iacón, butifarra, pollo (pechuga), ternera (semigrasa, magra)	Ración	150-200	156-524	104-87
Anchoa, boquerón, caballa, palometa	Ración	200	150-178	96
Jamón serrano	2 lonchas	60	145	42
Almejas y similares, en conserva, al natural	Ración	100	47	40
Quesos (emmental, gruyer; parmesano, manchego semicurado)	Ración	40-45	152-168	40-38
Salami	Ración	50	230	40
Galletas tipo cookies	3 unidades	45	234	40
Mayonesa comercial	Cucharada sopera	15	108	39
Foie-gras y paté de hígado de cerdo (30-42% grasa)	Para untar rebanada de pan	15	51-68	38
Bacalao y pescados pobres en grasa, salados o ahumados	Ración	100	96	37
Chorizo (21-32% grasa), salchichón	Ración	50	138-220	36
Mantequilla	Porción cafetería	15	112	35
Salchichas frescas	Unidad pequeña	40	118	29
Batidos lácteos, leche de vaca entera	1 vaso	200	124-200	28
Helados	Unidad	90	190	28

*Peso de la porción estándar del alimento, tal y como se compra.

Tabla 7B. Alimentos bajos en colesterol

Alimento/s	Bajos en colesterol*	Muy bajos en colesterol**
Carnes y huevos 	Carne magra de ternera, pechuga de pollo, jamón serrano magro	Codorniz, perdiz, jamón cocido, pechuga de pavo, clara de huevo
Pescados 	Atún y bonito en aceite, salmón, lenguado, besugo, salmón y bacalao ahumados, mejillones	Atún y bonito frescos, emperador, halibut, rape, rodaballo, pescadilla, almejas, berberechos, percebes
Lácteos 	—	Desnatados y semidesnatados (leche, yogures, quesos frescos)
Cereales y derivados 	Galletas	Pan, pasta, arroz, maíz, cereales de desayuno, harinas, sémola, tapioca
Grasas y aceites 	Margarinas vegetales	—
Azúcares 	Turrón, mazapán	—

*Alimentos cuyo contenido es de 50-70 mg/100 g de parte comestible del alimento.
**Alimentos cuyo contenido es < 50 mg/100 g de parte comestible del alimento.
Nota: hay que tener en cuenta que los alimentos vegetales sin procesar NO tienen colesterol.





Tabla 8. Fuentes alimentarias de azúcares sencillos

Alimentos	Porción estándar	Peso (g)*	kcal	Azúcares (g)
Tartas, bizcochos, pasteles y otros dulces	Ración	75-150	300-600	47,3-23,6
Frutas en almíbar (melocotón, pera, macedonia)	Ración	150	92-135	33,0-22,2
Mango, papaya, chirimoya	Unidad mediana	200-350	100-145	32,8-23,1
Bombones	2 unidades	50	237	32,7
Arroz con leche	Ración	200	220	32,6
Zumos de frutas (uva, melocotón, piña, manzana...)	1 vaso	200	96-132	32,2-23,0
Bíter con alcohol	1 vaso	200	304	32,0
Frutas (uvas, caqui, higos, brevas, plátano, manzana, pera, cerezas, picotas)	Ración	150-200	74-122	29,0-17,6
Yogur líquido (con pulpa de fruta, de sabores, natural azucarado)	1 vaso	200	138-164	28,6-23,2
Flan de huevo	Unidad comercial	125	159	27,0
Pasas	Puñado	40	109	26,4
Helados (bombón) y polos (de hielo)	Unidad	75-90	100-190	22,9-22,1
Batidos lácteos (fresa, cacao, vainilla...)	1 vaso	200	124-200	22,4-20,6
Refrescos (colas, gaseosas...)	1 vaso	200	84	21,0
Yogur (desnatado, entero) de sabores, azucarados y con fruta	Unidad comercial	125	95-144	20,9-16,3
Horchata de chufa	1 vaso	200	146	20,0
Zumo de naranja natural	1 vaso	200	84	20,0
Natillas de chocolate, crema catalana, natillas	Unidad comercial	125-135	182-223	19,4-15,8
Galletas tipo sándwich, tipo cookies	2/3 unidades	40-50	169-254	19,0-16,0
Crema de cacao y avellanas, dulce de membrillo	Ración	30	69-164	17,5-17,1
Palmeras de hojaldre	Unidad grande	90	458	16,7
Caramelos, turrón, miel	Ración	15-25	57-121	16,3-14,1
Ciruela, albaricoque, mandarina	Ración	150-200	58	14,0-13,0
Aguardientes, anises y licores	Ración	40-50	156-195	13,8-11,0
Leche condensada	Cucharada sopera	20	69	11,2
Mermelada, jaleas	Ración	13	34-37	9,1-8,4
Leche de vaca semidesnatada	1 vaso	200	86	8,8
Azúcar blanco	Cucharada de postre	8	32	8,0

*Peso de la porción estándar del alimento, tal y como se compra.



Tabla 9. Fuentes alimentarias de fibra

Alimentos	Porción estándar	Peso (g)*	kcal	Fibra (g)
Algas desecadas (kombu, wakame, nori)	Ración	40	17-54	23,5-17,8
Legumbres (alubias, judías, habas, garbanzos, lentejas)	I plato	70	209-240	17,8-8,2
Espinacas frescas, acelgas, espinacas, guisantes congelados	Ración	150-250	36-97	12,8-11,5
Cereales tipo "All-Bran"	I tazón/I barrita	30-40	112-161	10,8-4,5
Chufa cruda	Puñado	50	204	8,7
Frambuesa, arándanos, grosella negra	Cuenco pequeño	125	33-39	8,4-6,1
Grelos	Ración	250	22	7,9
Pasta integral	I plato	70	233	6,7
Verduras frescas (judías verdes, coles, repollo, lombarda, brécol)	Ración	200	36-70	6,2-3,2
Níscalo, champiñón	Ración	200	17-41	5,7-4,0
Plátano, higos, brevas, nectarina, pera, manzana, mango, papaya	Ración	190-200	53-117	4,3-3,2
Salvado de trigo	Cucharada sopera	10	21	4,0
Pan de centeno	Rebanada	60	130	3,9
Remolacha	Unidad mediana	150	38	3,8
Berros, canónigos	Ración	200	29	3,7-3,0
Fresa, fresón, naranja, pomelo, mandarina	I cuenco/ración	150-200	42-55	3,1-2,2
Muesli	I tazón	40	153	3,1
Almendras sin cáscara	Puñado	20	115	2,9
Pasta (espaguetis, macarrones)	I plato	70	257	2,8
Pasas	Puñado	40	109	2,7
Patata, yuca	Unidad	150	113-240	2,7
Pan integral de trigo	I rebanada	30	72	2,6
Higos secos	Unidad	14	34	2,6
Apio	Ración	200	16	2,3
Albaricoque desecado (orejones)	Ración	10	20	2,2
Galletas tipo "Digestive"	3 unidades	45	207	2,1
Berenjena	Ración	200	41	2,0
Tomate	Unidad mediana	150	27	2,0

*Peso de la porción estándar del alimento, tal y como se compra.





Tabla 10. Fuentes alimentarias de vitamina A: Equivalentes de retinol

Alimentos	Porción estándar	Peso (g)*	kcal	Eq. retinol (μg)
Hígado de cerdo y ternera	Ración	125	140-165	18.255-16.925
Grelos	Ración	250	22	2.025
Anguila	Ración	200	308	1.500
Canónigos	Ración	200	28	1.300
Foie-gras y patés de hígado de cerdo (30-42% grasa)	Para untar rebanada de pan	15	51-68	1.245
Espinacas (frescas, en conserva, congeladas)	Ración	200-250	28-36	1.100-1.084
Pimiento rojo	Unidad mediana	180	48	933
Zanahoria	Unidad mediana	80	23	894
Zumo de zanahoria	1 vaso	200	44	866
Menestra congelada	Ración	200	88	840
Congrio, emperador, pez espada	Ración	150-200	152	750-705
Mango, papaya	Unidad mediana	350	100-145	714-354
Berros	Ración	200	29	521
Pimiento morrón	Unidad grande	65	23	410
Col (china, rizada), acelgas (congeladas, frescas), borraja	Ración	200-250	42-60	388-266
Endibia	Unidad	150	28	305
Caqui	Ración	200	122	275
Níscalo	Ración	200	17	265
Almejas, berberechos y similares, en conserva, al natural	Ración	65-100	31-47	250-163
Tomate al natural enlatado	Unidad	70	11	233
Riñones	Ración	125	138	188
Crema catalana	Unidad comercial	125	223	185
Sobrasada	Ración bocadillo	50	325	182
Quesos (parmesano, gruyer, cabrales, manchego)	Ración	40	148-168	168-157
Mandarina	Ración	200	56	153
Yogur griego, flan de huevo	Unidad comercial	125	159-174	151-135
Salsa holandesa	Cucharada sopera	25	72	151
Margarina	Porción cafetería	15	110	135

*Peso de la porción estándar del alimento, tal y como se compra.

Tabla 11. Fuentes alimentarias de vitamina D

Alimentos	Porción estándar	Peso (g)*	kcal	Vitamina D (µg)
Anguila, angula	Ración	100-200	205-307	165-110
Atún, bonito, congrio, arenque, jurel	Ración	200	152-376	47-22,7
Bonito, atún, caballa y otros pescados (en aceite, en escabeche)	Lata pequeña	82	140-260	20,5-16,4
Caballa, japuta, palometa	Ración	200	150-180	19,2
Chanquete y otros pescaditos pequeños	Ración	200	146	16,0
Arenque, sardinas y otros ricos en grasa, salados o ahumados	Ración	100	141	11,9
Anchoa, boquerón, sardinas, salmón, emperador	Ración	150-200	151-244	11,2-10,2
Anchoas en aceite	Lata pequeña	30	59	3,6
Huevo de pato	Unidad	70	115	3,1
Hígado de cerdo	Ración	125	140	2,3
Bacalao fresco, dorada	Ración	200	85-111	2,0-1,7
Sardinas (en aceite, escabeche)	Unidad grande	20	26-45	1,4
Cereales enriquecidos	1 tazón	30	98-115	1,3
Cordero (pierna y paletilla)	Ración	225	389	1,1
Crema catalana	Unidad comercial	125	223	1,0
Huevo de gallina	1 unidad mediana	64	84	1,0
Hígado de ternera	Ración	125	165	0,8
Huevo de codorniz	Unidad	10	14	0,4
Quesos (emmental, gouda, manchego, gruyer, cheddar)	2-3 lonchas	40	152-160	0,4-0,1
Caviar, huevas frescas	Cucharada postre	11	12	0,2
Salsa holandesa	Cucharada sopera	25	72	0,2
Pasta al huevo	1 plato	70	261	0,2
Besugo, breca	Ración	200	78-95	0,2
Flan de huevo	Unidad comercial	125	159	0,2
Mayonesa comercial	Cucharada sopera	15	108	0,2
Mantequilla	1 porción cafetería	15	112	0,1
Yogur entero natural	Unidad comercial	125	71	0,1
Leche de vaca entera	1 vaso	200	132	0,1

*Peso de la porción estándar del alimento, tal y como se compra.



Tabla 12. Fuentes alimentarias de vitamina E

Alimentos	Porción estándar	Peso (g)*	kcal	Vitamina E (mg)
Pipas de girasol sin cáscara	Puñado	20	115	7,6
Anguila, angula, congrio	Ración	100-200	152-307	6,2-5,6
Bonito, caballa, atún y otros pescados en aceite	Lata pequeña	82	260	5,2
Chufa cruda	Puñado	50	204	5,0
Aceite de girasol	Cucharada sopera	10	90	4,9
Langosta	Unidad mediana	750	259	4,3
Avellana y almendra sin cáscara	Puñado	20	114	4,2-4,0
Espinacas (frescas, congeladas)	Ración	200-250	36	4,1
Calamares, pulpo, sepia y similares	Ración	150-200	81-112	3,8-2,8
Centollo, cangrejos, cigalas y similares	Ración	340-370	162-207	3,7-2,6
Jurel o chicharro, japuta, palometa	Ración	200	150-176	3,7-3,1
Calamar, aros congelados	Ración	125	100	3,4
Aceite de palma	Cucharada sopera	10	90	3,3
Pulpo	Ración	200	81	3,3
Salmón, sardinas frescas	Ración	200	190-244	2,7-2,2
Turrón (Jijona, Alicante)	Ración	25	122	2,6-2,3
Mango	Unidad mediana	350	145	2,5
Germen de trigo	Cucharada sopera	10	31	2,2
Aguacate	Ración	100	98	2,2
Grelos	Ración	250	22	2,0
Zumo de tomate	1 vaso	200	30	2,0
Garbanzos	1 plato	70	240	2,0
Canónigos	Ración	200	28	2,0
Frutos secos, mezcla	Ración	30	183	1,9
Arándanos	Ración	100	32	1,9
Berros, coles de Bruselas	Ración	200	29-86	1,8
Mazapán	Unidad pequeña	15	69	1,8
Aceite de maíz	Cucharada sopera	10	90	1,7

*Peso de la porción estándar del alimento, tal y como se compra.

Tabla 13. Fuentes alimentarias de vitamina B₁ (tiamina)

Alimentos	Porción estándar	Peso (g)*	kcal	Vitamina B ₁ (mg)
Cerdo (carne magra, semigrasa, lomo, paletilla), lacón	Ración	150	156-523	1,34-0,98
Cerdo (chuleta)	Ración	200	471	0,82
Cereales enriquecidos	1 tazón	30-40	112-150	0,69-0,36
Buey (solomillo), cabrito	Ración	190-200	157	0,67-0,45
Legumbres (habas y guisantes secos, alubias, judías, lentejas, frijoles)	1 plato	70	209-237	0,49-0,35
Pasta integral	1 plato	70	233	0,47
Hígado (ternera y cerdo), riñones	Ración	125	137-165	0,46-0,38
Guisantes verdes frescos, con vaina	Ración	300	107	0,40
Lomo embuchado	Ración	50	187	0,39
Langosta	Unidad mediana	750	259	0,34
Jamón serrano, jamón cocido (York, dulce, etc.)	2/3 lonchas	60	105-145	0,34-0,28
Pipas de girasol sin cáscara	1 puñado	20	115	0,32
Sobrasada	Ración bocadillo	50	325	0,30
Mijo	Ración	70	237	0,29
Salmón, anguila, congrio	Ración	200	152-308	0,27
Cabeza de jabalí, cabeza de cerdo y chicharrones	Ración	150	810	0,26
Patata	Unidad	150	95	0,25
Col rizada	Ración	200	46	0,24
Menestra congelada	Ración	200	88	0,24
Codorniz, perdiz	Ración	200-250	148-186	0,23-0,18
Calabaza	Ración	200	17	0,21
Arroz integral	1 plato	70	242	0,21
Germen de trigo	Cucharada sopera	10	31	0,20
Berros	Ración	200	29	0,20
Coliflor fresca	Ración	200	37	0,19
Levadura fresca	Nuez	25	20	0,19
Pistachos con cáscara	Puñado	50	158	0,18
Sardinas frescas	Ración	200	190	0,16

*Peso de la porción estándar del alimento, tal y como se compra.

Tabla 14. Fuentes alimentarias de vitamina B₂ (riboflavina)

Alimentos	Porción estándar	Peso (g)*	kcal	Vitamina B ₂ (mg)
Vísceras (hígado de ternera y cerdo, riñones)	Ración	125	138-165	3,25-2,50
Buey (solomillo)	Ración	190	156	1,20
Cereales enriquecidos	1 tazón	30-40	112-148	0,81-0,41
Champiñón	Guarnición	200	42	0,66
Chanquete y otros pescaditos pequeños, congrio, sepia, sardinas, anguila, jurel, anchoa, boquerón, caballa	Ración	150-200	84-308	0,60-0,42
Leche de soja	1 vaso	200	64	0,54
Algas (nori) desecadas	Ración	40	54	0,54
Levadura fresca	Nuez	25	20	0,48
Pato	Ración	170	324	0,45
Yogur griego, cuajada	Unidad comercial	125-150	141-174	0,45-0,35
Lengua de ternera	Ración	125	226	0,44
Grelos	Ración	250	22	0,41
Espinacas (frescas, congeladas)	Ración	200-250	36	0,38
Batidos lácteos	1 vaso	200	200	0,38
Atún y bonito frescos	Ración	200	259-376	0,38
Cordero (pierna y paletilla), ternera (carne magra, semigrasa, chuleta)	Ración	150-250	197-493	0,37-0,30
Leche de vaca (entera, semidesnatada, desnatada), yogur líquido (de sabores, natural...)	1 vaso	200	70-150	0,36-0,30
Queso de cabra curado	1 loncha	30	140	0,36
Setas	Guarnición	100	21	0,33
Langosta	Unidad mediana	750	259	0,31
Mollejas de cordero	Ración	125	164	0,31
Ternera (chuleta, carne semigrasa), cerdo (carne semigrasa, lomo), codorniz	Ración	150-250	156-493	0,31-0,30
Natillas	Unidad comercial	135	162	0,28
Arenque	Ración	200	187	0,28
Níscalo, col china	Ración	200	17-54	0,28
Huevo de gallina	Unidad mediana	64	84	0,26
Coles de Bruselas	Ración	200	71	0,26
Requesón	Ración	100	98	0,23

*Peso de la porción estándar del alimento, tal y como se compra.

Tabla 15. Fuentes alimentarias de niacina

Alimentos	Porción estándar	Peso (g)*	kcal	Niacina (mg)
Atún, bonito frescos	Ración	200	259-376	33,5
Pollo (pechuga, otras piezas), gallina, pavo (deshuesado, sin piel)	Ración	150-200	161-234	21,0-14,6
Hígado de ternera y cerdo	Ración	125	140-165	20,1-15,6
Chanquete y otros pescaditos pequeños, halibut o fletán	Ración	200	146-165	16,6-15,7
Mango	Unidad mediana	350	145	16,2
Langosta	Unidad mediana	750	259	15,1
Ternera (chuleta)	Ración	250	493	14,2
Bonito, caballa, atún y otros pescados (en aceite, en escabeche)	Lata pequeña	82	140-260	14,0-13,0
Salmón, jurel o chicharro, emperador, pez espada	Ración	150-200	151-244	13,9-12,7
Riñones	Ración	125	138	13,5
Cerdo (paletilla y carne magra), lacón, ternera (carne magra, semigrasa)	Ración	150-160	196-524	13,2-10,9
Cigalas, centollo, cangrejos, nécoras y similares	Ración	340-370	162-207	12,9-9,42
Codorniz, perdiz, buey (solomillo), cordero, pato	Ración	170-250	148-544	12,1-9,1
Anchoa, boquerón, pescadilla, merluza	Ración	200	104-178	11,6-9,6
Pechuga de pavo	3 lonchas	75	72	10,6
Cereales enriquecidos	1 tazón	30	112	9,0
Mollejas de cordero, callos de ternera	Ración	125-150	122-164	8,8-6,2
Sardinas frescas	Ración	200	190	8,7
Níscalo, champiñón	Ración	200	17-42	7,9-7,4
Butifarra	Ración	150	386	7,3
Lomo embuchado	Ración	50	187	5,8
Sobrasada	Ración bocadillo	50	325	5,8
Arroz integral	1 plato	70	242	4,8
Frutos secos, mezcla	Puñado	30	183	4,4
Guisantes, acelgas congeladas	Ración	150-200	60-98	4,5-4,2
Alubias, judías blancas y pintas	1 plato	70	209	4,1
Jamón serrano	2 lonchas	60	145	4,0
Levadura fresca	Nuez	25	20	4,0

*Peso de la porción estándar del alimento, tal y como se compra.

Tabla 16. Fuentes alimentarias de vitamina B₆

Alimentos	Porción estándar	Peso (g)*	kcal	Vitamina B ₆ (mg)
Chanquete y otros pescaditos pequeños	Ración	200	146	2,20
Anchoa, boquerón, sardinas frescos	Ración	200	178-190	1,54-1,31
Codorniz, perdiz, conejo, liebre	Ración	200-250	148-199	1,17-0,75
Salmón	Ración	200	244	1,01
Cereales enriquecidos	1 tazón	30-40	112-148	1,00-0,87
Jurel, atún, caballa, japuta, palometa, bonito, emperador, pez espada	Ración	150-200	150-376	0,89-0,72
Pavo (deshuesado, sin piel), pollo (pechuga)	Ración	150	161-168	0,69-0,63
Cerdo (carne magra, lomo), cordero (pierna y paletilla)	Ración	150-225	156-389	0,68-0,53
Hígado de ternera	Ración	125	165	0,68
Plátano	Unidad grande	190	110	0,64
Patata	Unidad	150	99	0,59
Centollo, cangrejos, nécoras y similares	Ración	340-370	186-207	0,57-0,52
Pulpo, sepia	Ración	150-200	81-84	0,57-0,46
Yogur desnatado con fruta	Unidad comercial	125	86	0,53
Pato	Ración	170	324	0,51
Canónigos	Ración	200	28	0,50
Germen de trigo	Cucharada sopera	10	31	0,49
Ternera (chuleta, carne magra)	Ración	150-250	197-493	0,49
Pollo empanado congelado	Ración	90	216	0,48
Arroz integral	1 plato	70	242	0,45
Pavo, pechuga	3 lonchas	75	72	0,44
Legumbres (lentejas, alubias, judías, frijoles, garbanzos)	1 plato	70	209-240	0,42-0,37
Coliflor congelada	Ración	200	46	0,40
Riñones	Ración	125	138	0,38
Espinacas (frescas y congeladas)	Ración	200-250	36	0,36
Bonito, atún, caballa y otros pescados en aceite	Lata pequeña	82	260	0,36
Boniato	Ración	200	152	0,35
Avena	Ración	30	105	0,29

*Peso de la porción estándar del alimento, tal y como se compra.

Tabla 17. Fuentes alimentarias de folatos

Alimentos	Porción estándar	Peso (g)*	kcal	Folatos (µg)
Frijol negro y rojo	1 plato	70	230	324-276
Espinacas (frescas, congeladas y en conserva), berros	Ración	200-250	28-60	282-245
Levadura fresca	Nuez	25	20	250
Col rizada, coles de Bruselas, coliflor, repollo	Ración	200	45-71	240-119
Hígado (de ternera, de cerdo), riñones	Ración	125	139-165	240-96
Grellos	Ración	250	22	223
Escarola, endibia	Ración	100-150	13-28	171-140
Garbanzos	1 plato	70	240	126
Guisantes congelados, habas desgranadas	Ración	150	84-98	117
Soja, brotes	Ración	70	35	112
Remolacha	Unidad mediana	150	38	111
Brécol, judías verdes, repollo chino, lombarda, menestra congelada	Ración	200	23-88	109-63
Cereales enriquecidos	1 tazón	30-40	98-148	100-88
Riñones	Ración	125	138	96
Zumo de naranja natural	1 vaso	200	84	74
Chufa cruda	Puñado	50	204	71
Pomelo, naranja, melón	Unidad/Ración	200-375	47-79	66-54
Puerro	Unidad mediana	75	20	62
Germen de trigo	Cucharada sopera	10	31	52
Langosta	Unidad mediana	750	259	48
Lechuga, cogollos	Unidad	130	18	44
Patata, yuca o mandioca	Unidad	150	95	42
Frambuesa	Cuenco pequeño	125	34	41
Tomate	Unidad mediana	150	27	39
Leche de soja	1 vaso	200	64	38
Pato	Ración	170	324	38
Pasta integral	1 plato	70	233	37
Champiñón	Guarnición	200	42	37

*Peso de la porción estándar del alimento, tal y como se compra.



Tabla 18. Fuentes alimentarias de vitamina B₁₂

Alimentos	Porción estándar	Peso (g)*	kcal	Vitamina B ₁₂ (μg)
Hígado (de ternera, de cerdo), riñones, lengua de ternera	Ración	125	137-165	93,8-19,0
Buey (solomillo), conejo, liebre	Ración	190-230	156-199	19,5-15,0
Jurel o chicharro, caballa, japuta, palometa, sardinas, atún, bonito frescos	Ración	200	150-376	14,2-9,4
Algas (nori) desecadas	Ración	40	54	11,0
Sesos y mollejas de cordero	Ración	100-125	113-164	9,0-7,5
Arenque, salmón, raya, trucha, lubina, emperador, pez espada	Ración	150-200	85-187	7,3-5,4
Canelones de carne congelados	1 unidad	90	114	6,5
Arenque, sardinas y otros ricos en grasa, salados o ahumados	Ración	100	141	6,3
Sardinas (en aceite, escabeche)	Unidad grande	20	26-45	5,6-5,2
Pulpo	Ración	200	81	4,7
Pato, cerdo (carne magra, semigrasa, chuleta)	Ración	150-200	233-471	4,5-2,9
Caballa, atún, bonito y otros pescados en aceite	Lata pequeña	82	260	4,1
Cabracho, chanquete y otros pescaditos pequeños	Ración	200	91-146	3,8
Bacalao y pescados pobres en grasa, salados o ahumados	Ración	100	96	3,7
Besugo, salmonete	Ración	200	95-133	3,1
Pavo (deshuesado sin piel), ternera (carne magra)	Ración	150	160-196	3,0
Langosta	Unidad mediana	750	259	2,9
Anchoa, boquerón, bacaladilla, dorada	Ración	200	85-178	2,6
Bonito, caballa, atún y otros pescados en escabeche	Lata pequeña	82	140	2,5
Caviar	Cucharada de postre	11	12	2,2
Foie-gras y paté de hígado de cerdo (30-42% grasa)	Para untar rebanada de pan	15	51-68	1,8
Cigalas	Ración	370	162	1,7
Calamares a la romana congelados	Unidad	15	18	1,7
Huevo de gallina	Unidad mediana	64	84	1,4
Ostras	Unidad	50	4	1,1
Quesos (camembert, emmental)	Ración	30-40	86-152	0,8
Pavo, pechuga	3 lonchas	75	72	0,8
Leche de vaca (desnatada, entera, semidesnatada)	1 vaso	200	70-132	0,6

*Peso de la porción estándar del alimento, tal y como se compra.

Tabla 19. Fuentes alimentarias de vitamina C

Alimentos	Porción estándar	Peso (g)*	kcal	Vitamina C (mg)
Coles de Bruselas, coliflor, brécol (congeladas, frescas)	Ración	200	37-86	200-106
Pimiento (rojo, verde)	Unidad mediana	100-180	16-48	191-106
Papaya, mango, pomelo	Unidad mediana	350-375	79-145	158-88
Guayaba	Unidad	60	17	146
Col rizada, coles, repollo, lombarda	Ración	200	36-46	99-89
Grosella negra	Taza de té	55	17	95
Fresa, fresón	Ración	150	50	86
Grellos	Ración	250	22	81
Zumos (naranja, limón, pomelo, cítricos)	1 vaso	200	16-84	80-60
Berros, canónigos	Ración	200	29	77-70
Naranja, nectarina	Unidad	200	55-77	73-66
Espinacas (frescas, congeladas), borraja	Ración	200-250	36-42	61-56
Pimiento morrón	Unidad grande	65	23	53
Kiwi	Unidad	100	44	51
Mandarina	Ración	200	56	50
Puré de patata reconstituido con agua o leche	Ración	200	122-160	46
Melón	Ración	300	47	45
Judías verdes y acelgas (frescas, congeladas)	Ración	180-200	56-60	44-40
Frambuesa	Cuenca pequeño	125	34	40
Zumo de frutas no cítricas	1 vaso	200	96	37
Tomate	Unidad mediana	150	27	37
Limón	Unidad	110	30	35
Yuca o mandioca	Unidad	150	240	32
Calabacín	Ración	200	18	31
Patata	Unidad	150	113	24
Cebolla	Unidad	150	33	24
Chirimoya	Ración	200	103	23
Macedonia de frutas en su jugo	Ración	150	45	21

*Peso de la porción estándar del alimento, tal y como se compra.

Tabla 20. Fuentes alimentarias de calcio

Alimentos	Porción estándar	Peso (g)*	kcal	Calcio (mg)
Quesos (parmesano, manchego curado, emmental, torta del Casar)	Ración	40	150-168	510-432
Cigalas	Ración	370	162	383
Algas (kombu, wakame) desecadas	Ración	40	17-28	360-264
Quesos (manchego semicurado, gruyere, cabrales)	Ración	40-45	148-161	357-266
Cuajada	Ración	150	141	269
Leche de vaca (semidesnatada, desnatada, entera)	1 vaso	200	70-132	264-242
Quesos (gouda, cheddar, idiazábal)	1 loncha	30	99-126	246-216
Batidos (lácteos, de cacao, de fresa, de vainilla)	1 vaso	200	124-200	238-220
Col china	Ración	200	54	237
Yogur líquido (natural azucarado, con pulpa de fruta, de sabores)	1 vaso	200	138-164	230-214
Pulpo	Ración	200	81	228
Acelgas (congeladas, frescas)	Ración	200-250	53-60	226-198
Quesos (manchego fresco, gallego)	Ración	40-50	136-158	223-213
Leche de cabra	1 vaso	200	134	220
Berros	Ración	200	29	211
Arroz con leche	Ración	200	220	208
Grelos	Ración	250	22	198
Natillas, natillas de chocolate	Unidad comercial	135	162-182	189-158
Yogur (desnatado de sabores, griego, desnatado natural azucarado)	Unidad comercial	125	95-174	187
Cardo, espinacas (frescas, congeladas)	Ración	200-250	34-36	181
Leche fermentada tipo bio (con frutas, desnatada con frutas, natural)	Unidad comercial	125	56-109	181-175
Yogur (entero natural, desnatado natural)	Unidad comercial	125	56-109	181-175
Langosta	Unidad mediana	750	259	171
Flan de vainilla	Unidad comercial	125	131	164
Chanquete y otros pescaditos pequeños	Ración	200	146	160
Gambas, langostinos	Ración	150	66	155
Queso en lonchas	1 loncha	20	77	152
Borraja	Ración	200	42	149
Queso de Burgos	Tarrina	75	131	140

*Peso de la porción estándar del alimento, tal y como se compra.



Tabla 21. Fuentes alimentarias de hierro

Alimentos	Porción estándar	Peso (g)*	kcal	Hierro (mg)
Almejas y similares, en conserva, al natural	Ración	100	47	24,0
Morcilla	Unidad	100	433	13,6
Hígado de cerdo y ternera	Ración	125	140-165	13,5-10,0
Codorniz, perdiz	Ración	200-250	148-186	13,5-10,8
Berberechos, chirlas	Ración	370	26	13,3
Espinacas, acelgas (frescas, congeladas), borraja, níscalos	Ración	200-250	17-53	8,1-5,3
Buey (solomillo)	Ración	190	156	7,5
Riñones	Ración	125	138	7,1
Legumbres (habas secas, frijoles, garbanzos, lentejas, judías)	1 plato	70	209-240	5,9-4,7
Algas (kombu, wakame) desecadas	Ración	40	17-28	5,1-4,6
Corteza de trigo	Ración	30	145	4,6
Sepia y pulpo	Ración	150-200	81-84	4,1-2,7
Canónigos, berros	Ración	200	28	4,0-2,7
Cereales enriquecidos	1 tazón	30-40	98-143	3,5
Cigalas, centollo	Ración	370	162-207	3,3-2,1
Ternera (carne magra, semigrasa, chuleta), butifarra, pato, carne picada	Ración	120-250	197-493	3,2-2,9
Pasta integral	1 plato	70	233	2,8
Sesos de cordero	Ración	100	113	2,8
Cordero (pierna y paletilla), cerdo (lomo, paletilla, carne magra), lacón	Ración	150-225	156-523	2,8-2,3
Atún fresco	Ración	200	376	2,4
Cardo	Ración	200	34	2,4
Guisantes (frescos, congelados, en conserva)	Ración	150-300	98-107	2,3
Calamar, aros (congelados), calamares y similares en conserva	Ración	125	100	2,1
Mollejas de cordero	Ración	125	164	2,1
Mijo	Ración	70	237	2,1
Chanquete y otros pescaditos pequeños	Ración	200	146	2,0
Callos de ternera	Ración	150	122	2,0
Pistacho con cáscara	Puñado	50	158	1,9

*Peso de la porción estándar del alimento, tal y como se compra.



Tabla 22. Fuentes alimentarias de magnesio

Alimentos	Porción estándar	Peso (g)*	kcal	Magnesio (mg)
Algas desecadas (kombu, wakame)	Ración	40	17-28	244-188
Cigalas, centollo, cangrejos, nécoras y similares	Ración	340-370	162-207	132-72
Acelgas y espinacas frescas	1 plato	250	36-52	124-109
Legumbres (alubias, garbanzos, judías, habas y guisantes secos, frijoles)	1 plato	70	209-240	112-86
Chanquete y otros pescaditos pequeños, emperador, pez espada	Ración	150-200	146-151	112-80
Langosta	Unidad mediana	750	259	97
Arroz integral	1 plato	70	242	92
Cereales enriquecidos	1 cuenco	40	112	88
Borraja	Ración	200	42	83
Mijo	Ración	70	237	80
Frutos secos (pipas de girasol, anacardos, almendras) sin cáscara	Puñado	20	115	78-52
Pasta integral	1 plato	70	233	64
Codorniz, perdiz	Ración	250	186	63
Lentejas	Ración	70	229	55
Gambas, langostinos	Ración	150	66	54
Atún y bonito frescos	Ración	200	259-376	53
Salvado de trigo	Cucharada sopera	10	21	52
Almejas y similares, en conserva, al natural	Ración	100	47	51
Calamares y pulpo	Ración	200	81-112	50-44
Plátano	Unidad	190	110	48
Judías y guisantes verdes	1 plato	200	56-71	47-31
Pescados blancos (gallo, pescadilla, jurel, lenguado, congrio)	Ración	200	90-177	46-43
Bacalao y pescados pobres en grasa, salados o ahumados	Ración	100	96	45
Chufa cruda	Puñado	50	204	44
Pasta (espaguetis, macarrones...)	1 plato	70	253	39
Avena	Ración	30	105	39
Muesli	Ración	40	153	38
Cacahuete sin cáscara	Puñado	20	117	35

*Peso de la porción estándar del alimento, tal y como se compra.

Tabla 23. Fuentes alimentarias de cinc

Alimentos	Porción estándar	Peso (g)*	kcal	Cinc (mg)
Caballo, carne de	Ración	200	186	12,0
Centollo, cangrejo, nécoras y similares, cigalas	Ración	340-370	162-207	8,9-5,7
Hígado (cerdo, ternera)	Ración	125	140-165	7,2-6,0
Ternera (chuleta, carne magra, semigrasa), cordero (pierna, paletilla, otras piezas), pato	Ración	150-250	197-544	6,8-4,1
Langosta	Unidad mediana	750	259	6,6
Cereales enriquecidos	1 tazón	30	114	5,6
Ostras	Unidad	50	4	3,9
Carne picada, cerdo (carne magra, paletilla), lacón	Ración	120-150	233-524	3,8-3,4
Legumbres (alubias, judías, guisantes y habas secos, frijoles, lentejas)	1 plato	70	209-236	2,8-2,2
Buey (solomillo)	Ración	190	156	2,7
Pulpo	Ración	200	81	2,7
Algas (nori, kombu) desecadas	Ración	40	17-54	2,6-2,5
Pavo, deshuesado, sin piel	Ración	150	161	2,6
Gambas, Langostinos	Ración	150	66	2,5
Vísceras (mollejas de cordero, riñones, callos de ternera)	Ración	125	122-164	2,4-2,2
Atún y bonito frescos	Ración	200	259-376	2,1
Chufa cruda	Puñado	50	204	2,1
Pizza (cocinada, precocinada congelada)	Ración	160	328-384	1,9
Jamón cocido (York, dulce, serrano, etc.)	2/3 lonchas	60	105-145	1,7-1,3
Salvado de trigo	Cucharada sopera	10	21	1,6
Pan blanco de trigo	Panecillo o barrita	80	218	1,6
Queso (emmental, gruyer, parmesano, manchegos)	Ración	40	152-160	1,6-1,5
Coles de Bruselas, guisantes (frescos, congelados)	Ración	150-200	71-97	1,4-1,1
Gallina, pollo	Ración	200	234	1,4
Avena	Ración	30	105	1,3
Almejas y similares, en conserva, al natural	Ración	100	47	1,3
Sesos de cordero	Ración	100	113	1,2
Mijo	Ración	70	237	1,2

*Peso de la porción estándar del alimento, tal y como se compra.

Tabla 24. Fuentes alimentarias de potasio

Alimentos	Porción estándar	Peso (g)*	kcal	Potasio (mg)
Algas (nori), desecadas	Ración	40	54	1.136
Acelgas y espinacas (frescas, congeladas)	Ración	200-250	36-60	1.100-846
Legumbres (frijoles, alubias, judías, habas y guisantes secos)	1 plato	70	209-234	1.025-693
Canónigos	Ración	200	28	842
Patata	Unidad	150	113	770
Champiñón, níscolo, borraja	Ración/ Guarnición	200	17-42	752-619
Coles de Bruselas, coliflor (frescas, congeladas), cardo	Ración	200	34-86	750-615
Ternera (chuleta, carne semigrasa, carne magra), cerdo (carne semigrasa, magra, chuleta), cabrito	Ración	150-250	158-493	683-525
Pescados (halibut, chanquete, bonito, merluza, japuta, palometa, jurel, congrio, salmonete, dorada)	Ración	200	79-259	656-491
Langosta	Unidad mediana	750	259	627
Puré de patata reconstituido con leche	Ración	200	160	580
Melón, uvas negras, papaya, pomelo	Unidad/Ración	200-375	47-100	576-510
Cordero (mollejas, pierna y paletilla)	Ración	125-225	164-389	525-502
Col rizada, coles, repollo, brécol, judías verdes (frescas, congeladas)	Ración	180-200	40-56	512-451
Zumo de melocotón	1 vaso	200	128	482
Emperador, pez espada	Ración	150	151	482
Pollo, pechuga	Ración	150	168	480
Callos de ternera	Ración	150	122	474
Repollo	Ración	200	45	465
Anchoa, boquerón frescos	Ración	200	178	463
Zumo de tomate	1 vaso	200	30	460
Higos, brevas, chirimoya, melocotón, plátano	Unidad/Ración	190-200	67-117	459-439
Zumo de zanahoria	1 vaso	200	44	438
Patata, yuca o mandioca	Unidad	150	95-240	432-407
Hígado de ternera	Ración	125	165	413
Tomate	Unidad mediana	150	27	409
Setas	Guarnición	100	21	376
Cerezas, picotas	Ración	150	81	333

*Peso de la porción estándar del alimento, tal y como se compra.

Tabla 25A. Fuentes alimentarias de sodio*

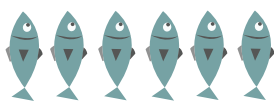
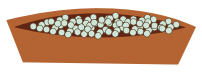
Alimentos	Porción estándar	Peso (g)**	kcal	Sodio (mg)
Sal fina, sal yodada de mesa	Cucharada de café rasa	2	0	777
Langosta	Unidad mediana	750	259	770
Algas (kombu) desecadas	Ración	40	17	732
Carne picada	Ración	120	294	720
Bonito, caballa, atún y otros pescados en escabeche	Lata pequeña	82	140	718
Lomo embuchado, jamón serrano, jamón cocido (York, dulce...)	Ración	50-60	105-187	713-582
Lentejas (en conserva)	Ración	140	102	624
Centollo, cangrejo, nécoras y similares	Ración	340-370	186-207	602-554
Calamares, pulpo y similares	Ración	200	81-112	595-574
Rollitos de primavera congelados	Unidad	175	247	586
Ganchitos	Bolsa pequeña	30	143	537
Calamares (aros congelados, en conserva)	Ración	125	100-110	531
Quesos (roquefort, gorgonzola)	Ración/Loncha	30	108	516-435
Chorizo (21-32% grasa), salchichón	Ración	50	138-220	514
Hamburguesa cocinada, canelones de carne congelados	Unidad	90-100	114-253	490-485
Levadura química en polvo	Cucharada postre	4	7	472
Zumo de tomate	1 vaso	200	30	460
Sobrasada	Ración bocadillo	50	325	457
Bollería (suizo, cruasán)	Unidad	90	329-359	446-351
Sepia	Ración	150	84	438
Pan blanco de trigo	Panecillo/Barrita	80	218	432
Salchichas frescas	Unidad pequeña	40	118	424
Puré de patata reconstituido con leche o agua	Ración	200	122-160	420-400
Requesón	Ración	100	98	415
Quesos (cabrales, parmesano)	Ración	40	148-168	405-370
San Jacobo, pollo empanado (congelado)	Ración	80-90	190-216	394-378
Salmón ahumado	Loncha	20	28	376
Corteza de trigo	Ración	30	145	370

*Además de los embutidos y los productos ahumados y en salazón, muchos alimentos en conserva, *snacks* o procesados industrialmente constituyen una importante fuente de sodio.

**Peso de la porción estándar del alimento, tal y como se compra.



Tabla 25B. Alimentos bajos en sodio

Alimento/s	Bajos en sodio*	Muy bajos en sodio**
Carnes y huevos 	Pollo, pavo, cordero, ternera, jamón York sin sal, huevos	—
Pescados 	Pescados, magros frescos (lenguado, merluza, bacalao...)	—
Lácteos 	Leche, yogures, cuajada, postres lácteos	—
Cereales y derivados 	Pan, pastas, arroz	—
Verduras y hortalizas 	—	Todas las verduras y hortalizas frescas
Frutas 	Frutos secos sin sal	Todas las frutas frescas
Legumbres 	Judías, lentejas, garbanzos	—
Grasas y aceites 	Mantequilla, margarina sin sal	Aceites de semillas
Azúcares 	—	Azúcar, miel, mermelada
Varios 	—	Refrescos, zumos naturales, vino, cerveza, condimentos y hierbas aromáticas (tomillo, albahaca, orégano, azafrán...) Vinagre y limón

*Alimentos elaborados sin adición de sales de sodio y cuyo contenido es < 120 mg/100 g de parte comestible del alimento.

**Alimentos elaborados sin adición de sales de sodio y cuyo contenido es < 40 mg/100 g de parte comestible del alimento.



BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

- De Cos AI, Gómez C, Vázquez C, Sola D, Larrañaga J, Ramos V y cols. Propuesta de estandarización de raciones de alimentos y menús para evaluación del consumo alimentario de poblaciones. Nutr Clin 1991;11(3).
- Dietary Guidelines for Americans 2010. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. 7 Edition. Washington, DC: U.S. Government Printing Office, 2010. <http://health.gov/dietaryguidelines/dga2010/dietaryguidelines2010.pdf>
- Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. Tablas de composición de alimentos, 15.^a ed. Pirámide. Madrid. 2011.
- Norma del códex para regímenes especiales pobres en sodio. Codex Alimentarius. Directrices del Codex sobre Etiquetado Nutricional. Rev. 1. 1993. <http://www.codexalimentarius.org/codex-home/es/>
- Palma I, Farran A, Cervera P. Tablas de composición de alimentos por medidas caseras de consumo habitual en España. McGraw-Hill. Barcelona. 2008.
- Zacarías I, Vera E. Selección de alimentos, uso del etiquetado nutricional para una alimentación saludable. Manual de consulta para profesionales de la salud. 2005. http://www.nutrinfo.com/pagina/info/manual_etiquetado_nutricional.pdf

PÁGINAS WEB DE INTERÉS

Base de Datos Española de Composición de Alimentos. RedBEDCA: <http://www.bedca.net/>
 USDA National Nutrient Database for Standard Reference: <http://www.ars.usda.gov/Services/docs.htm?docid=22114>



