

ANEXO 8

Tablas de composición
de alimentos

TABLAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Contenido en proteínas de los alimentos

Contenido proteico

Grupo de alimentos	Contenido muy bajo en proteínas (0-5 g/100 g de alimento)	Contenido bajo en proteínas (5-10 g/100 g de alimento)	Contenido medio en proteínas (10-15 g/100 g de alimento)	Contenido alto en proteínas (15-20 g/100 g de alimento)
Cereales y derivados	Tapioca, churros, cereales de desayuno, con miel	Cereales de desayuno, Chocokrispies, puré de patata, Eko. Pan blanco (trigo, centeno), arroz, cereales de desayuno no dulces. Arroz integral, pan integral. Biscotes. Harina de trigo integral	Pasta (macarrones, espaguetis, canelones...). Avena	Garbanzos, judías secas
Verduras y hortalizas	Pepino, nabos, cebolla, pimienta, zanahoria, apio, rábano, tomate, col, lombarda, maíz, berenjena, boniato o batata, aguacate, calabacín, calabaza, remolacha, cardo, cebolla, coles o repollo, endibia, escarola, lechuga, berro, champiñones, setas, espárragos, acelgas, patata, puerro, col rizada, coliflor, espinacas, judías verdes, alcachofas, coles de bruselas, habas	Ajo, guisantes frescos y congelados, habas frescas		
Frutas	Membrillo, manzana, pera, sandía, granada, limón, níspero, mango, piña, caqui, ciruelas, melocotón, melón, nectarina, pomelo, uvas, fresa, cerezas, albaricoque, mandarina, naranja, frambuesa, grosella, moras, fruta en almibar, chirimoya, kiwi, higo chumbo, higos o brevas, plátano, olivas, castañas, uva, pasa, dátil, ciruela seca, higos secos. Perejil	Coco.	Avellanas (sin cáscara)	Nueces, piñones (sin cáscara)
Carnes, pescados y huevos		Foie-gras y patés. Bacón	Ostras, pulpo, almejas, chirlas, chanquete, mejillón, anguila, salmonete. Sesos de ternera, butifarra cocida, pollo en bruto. Clara de huevo, huevo entero, chuleta de cerdo	Caballa, cigala, langosta, caracoles, besugo, cangrejo, gallo, lenguado, lubina, merluza, salmón fresco, arenque seco, bacalao fresco, maeluza, rape, calamares, trucha, salmón ahumado. Lomo de cerdo, ternera (lengua, riñón). Chorizo, sobrasada. Pierna de cordero, jamón serrano, mortadela, hígado de pollo, ternera (bistec, chuletas, hígado). Costillas de cordero, solomillo de ternera. Yema de huevo
Lácteos y derivados	Leche de cabra, vaca, flan, natillas, arroz con leche, batidos lácteos, nata, mousse de chocolate, helados, yogur de frutas y natural	Leche de oveja, yogur desnatado, petit suisse sabores, leche de vaca condensada no azucarada, queso graso, queso blando desnatado	Leche de vaca condensada azucarada. Cuajada	Queso de Burgos, requesón

Contenido en proteínas de los alimentos (continuación)

Contenido proteico

Grupo de alimentos	Contenido muy bajo en proteínas (0-5 g/100 g de alimento)	Contenido bajo en proteínas (5-10 g/100 g de alimento)	Contenido medio en proteínas (10-15 g/100 g de alimento)	Contenido alto en proteínas (15-20 g/100 g de alimento)
Grasas y aceites	Aceites, margarinas, mantequilla, mahonesa comercial		Manteca	
Azúcares, dulces	Azúcares, mermelada, miel, compota, chocolate amargo o dulce. Bizcochos. Bombones	Chocolate con leche y azúcar, pasteles, pastas, cake, croissant, donut, pastel de hojaldre, galletas de chocolate, buñuelos, magdalenas, galletas, croissant con chocolate, bizcocho de chocolate	Galletas saladas	
Bebidas	Bebidas gaseosas light, refrescos, té, vino, zumos de frutas	Patatas fritas, croquetas, rollitos de primavera, pizza		
Varios	Keptchup, mostaza, bechamel			

Contenido muy alto en proteínas

Grupo de alimentos	(20-25 g/100 g de alimento)	(25-30 g/100 g de alimento)	(30-35 g/100 g de alimento)	(> 35 g/100 g de alimento)
Cereales y derivados	Guisantes secos, habas secas, lentejas		Soja en grano	
Frutas	Almendras con cáscara, cacahuetes sin cáscara	Pepitas de girasol		
Carnes, pescados y huevos	Buey bistec (graso, semigraso), buey (solomillo), salchicha frankfurt, jamón york, pollo (deshuesado), caballo, hígado de cerdo y cordero, conejo y liebre, pato, gallina, arenque ahumado, anchoas, congrio, sardinas, gambas, chicharrón	Codorniz, perdiz. Atún enlatado, bacalao fresco, caviar	Pavo	Bacalao seco
Lácteos y derivados	Queso Camembert, Roquefort	Leche de vaca en polvo. Queso enmental, de bola, gruyère, manchego	Leche de vaca desnatada en polvo	Queso parmesano

* Fuente: Unidad de Nutrición Clínica y Dietética. Hospital Ramón y Cajal.

Contenido de Ácidos grasos Poliinsaturados ω -3 por grupos de alimentos*

Alimentos	Ácido linolénico (g) ω -3 (por 100 g de porción comestible)
Aceites y grasas	
Aceite de cacahuete	0,79
Aceite de coco	0,29
Aceite de colza	0,29
Aceite de germen de trigo	0,29
Aceite de girasol	0,29
Aceite de maíz	0,9
Aceite de oliva	0,69
Aceite de palma	0,29
Aceite de soja	7,39
Manteca	0,79
Mantequilla	1,23
Margarina vegetal	0,97
Carnes y embutidos	
Butifarra	0,4
Carne de caballo	0,26
Cerdo (chuleta)	0,2
Cerdo (lomo)	2
Chopped	0,11
Chorizo	0,6
Conejo	0,39
Cordero (chuletas)	0,9
Cordero (pierna)	0,46
Foie-gras, paté	0,5
Gallina	0,3
Hígado de cerdo	0,03
Hígado de pollo	0,03
Hígado de ternera	0,1
Jamón serrano	0,3
Liebre	0,01
Lomo embuchado	0,03
Pato con piel	0,25
Pavo con piel	0,069
Pollo	0,07
Pollo deshuesado con piel	0,123
Pollo deshuesado sin piel	0,03
Salchicha de cerdo	0,19
Salchicha de vaca	0,26
Salchichón	0,15
Sobrasada	0,6
Ternera (chuleta)	0,09
Ternera (filete)	0,03
Tocino	0,48
Vaca (falda)	0,26
Pescados	
Anchoa	0,1
Arenque ahumado	0,03
Arenque seco	0,3
Atún	0,27
Atún en lata	0,19

Alimentos	Ácido linolénico (g) ω -3 (por 100 g de porción comestible)
Pescados (cont.)	
Besugo	0,09
Boquerón	0,05
Caballa	0,17
Chicharro	0,6
Cigala	0,1
Langosta	0,1
Lenguado	0,01
Mejillón	0,03
Merluza	0,0175
Pez espada	0,23
Salmón	0,096
Salmón ahumado	0,036
Salmonete	0,08
Sardina	0,05
Sardina en lata	0,13
Trucha	0,074
Vegetales	
Ajo	0,0055
Batata	0,04
Berro	0,29
Champiñón	0,33
Escarola	0,029
Espárrago	0,006
Espinacas	0,13
Grelos	0,17
Guisantes	0,012
Haba fresca	1,5
Judía tierna	0,08
Lombarda	0,043
Maíz cocido	0,03
Patata cocida	0,017
Pepino	0,026
Pimiento	0,048
Frutas	
Aguacate	0,08
Olivas	0,0616
Plátano	0,043
Frutos secos	
Almendras sin cáscara	0,26
Avellanas sin cáscara	0,19
Cacahuets sin cáscara	0,39
Castañas sin cáscara	0,11
Nueces sin cáscara	5,87
Piñones sin cáscara	5,87
Cereales y pastelería	
Arroz blanco	0,011
Buñuelos	0,25
Canelones	0,3

* Sistema Informático "Penelope". Software AG.

Contenido de Ácidos grasos Poliinsaturados ω -3 por grupos de alimentos (continuación)

Alimentos	Ácido linolénico (g) ω -3 (por 100 g de porción comestible)
Cereales y pastelería (cont.)	
Cereales desayuno integrales	0,23
Cereales desayuno krispis	0,2
Cereales desayuno muesli	0,16
Chocolate con leche y azúcar	0,06
Crema de chocolate	0,001
Crema patelera	0,001
Croissant de pastelería	0,095
Fideos	0,08
Galletas saladas	0,2
Galletas tipo maría	0,18
Macarrones	0,08
Masa para empanadillas/empanada	0,0989
Mazapán	0,12
Napolitana, perla, caracola de pastelería	0,1168
Pan blanco	0,05
Pan integral	0,29
Pan tostado	0,05
Pastas de té	0,2
Pastel de manzana	0,1
Pastel manzana hojaldre	0,1
Espaguetis	0,04
Suízo de pastelería	0,043
Legumbres	
Guisantes secos	0,04
Harina de fuerza	0,04
Harina integral	0,08
Harina de trigo	0,04
Lácteos y huevos	
Cuajada	0,05
Flan de huevo	0,003
Flan liofilizado	0,06
Helado de leche	0,06
Leche condensada	0,01
Leche condensada descremada	0,0045

Alimentos	Ácido linolénico (g) ω -3 (por 100 g de porción comestible)
Lácteos y huevos (cont.)	
Leche de cabra	0,1
Leche de oveja	0,12
Leche de vaca (UHT)	0,05
Leche de vaca desnatada	0,0015
Leche de vaca esterilizada	0,05
Leche en polvo desnatada	0,01
Leche evaporada fresca sin azúcar	0,13
Nata líquida envasada	0,52
Nata montada	0,34
Natillas de huevo	0,003
Natillas liofilizadas	0,06
Petit suisse descremado natural	0,25
Petit suisse natural	0,25
Petit suisse sabores	0,1
Queso Camembert	0,34
Queso castellano	0,3
Queso cheddar	0,5
Queso de bola	0,3
Queso de Burgos	0,1
Queso de pasta azul castellano	0,7
Queso de Villalón	0,1
Queso enmental	0,4
Queso en porciones	0,3
Queso en porciones desnatado	0,05
Queso gallego	0,7
Queso gruyère	0,43
Queso manchego	0,3
Queso mozzarella	0,14
Queso parmesano	0,44
Queso roquefort	0,7
Requesón	0,0024
Yogur con frutas desnatado	0,01
Yogur de sabor desnatado	0,01
Yogur natural	0,06
Yogur natural desnatado	0,01

Alimentos ricos en Calcio*

Grupos de alimentos	mg por 100 g de porción comestible	Grupos de alimentos	mg por 100 g de porción comestible
Cereales y derivados		Lácteos y derivados	
Pan	100	Queso parmesano	1.350
Arroz integral	50	Queso emmental	1.080
Avena	55	Queso gruyère	1.010
Verduras y hortalizas		Queso manchego	835
Berro	211	Queso de bola	760
Perejil	200	Queso en porciones	750
Acelgas	150	Queso roquefort	700
Cardo	114	Leche condensada azucarada	273
Grellos	98	Leche de oveja	230
Espinacas congeladas	81	Cuajada	167
Cebolla	80	Yogur natural desnatado	166
Endibia	80	Leche de cabra	146
Escarola	79	Leche de vaca	125
Judías tiernas	65	Yogur natural	122
Lechuga	62	Petit suisse	110
Puerros, apio, espinacas	60	Carnes, caza, embutidos	
Legumbres		Conejo, liebre	20
Soja en grano	280	Butifarra cocida	18
Garbanzos	149	Bacon, chorizo	13
Habas secas	148	Mortadela	12
Judías secas	137	Ternera	11
Guisantes secos	72	Pescados	
Lentejas	60	Besugo	225
Frutas		Caracoles	170
Higos secos	170	Pulpo	144
Aceitunas	100	Caviar	137
Dátil	68	Almejas	127
Dátil seco	71	Gallo, lenguado	120
Ciruela seca	45	Gambas, langostinos	120
Uva pasa	40	Mejillón	100
Frutos secos		Chanquete	80
Almendra	254	Ostras	70
Pistacho	136	Salmón ahumado	66
Nueces, piñones	80	Rape, merluza	64
Cacahuete	68	Bacalao fresco	64
Avellanas	50	Huevos	
Castaña	34	Yema	140
		Huevo entero	55

* Basados en las *Tablas de composición de alimentos* de Sandoz Nutrición. Barcelona, 1977.

Alimentos ricos en Fósforo*

Grupos de alimentos	mg por 100 g de porción comestible	Grupos de alimentos	mg por 100 g de porción comestible
Cereales y derivados		Pescados	
Pan blanco	90	Cangrejo	160
Azúcares y dulces		Bacalao salado	157
Azúcar	0	Caviar	176
Mermelada	12	Ostras	171
Miel	16	Frutas	
Verduras y hortalizas		Sandía	3
Maíz dulce	14	Granada	10
Berenjena	14	Limón	10
Pepino	20	Manzana	11
Pimiento	25	Piña	11
Tomate	27	Mango	13
Calabaza	29	Pomelo	14
Calabacín	30	Mandarina	14
Cebolla	30	Aceitunas	15
Rábano	31	Melón	15
Remolacha	37	Ciruela	18
Zanahoria	—	Membrillo	19
Lácteos		Chirimoya	19
Nata	77	Melocotón	20
Yogur natural fruta	90	Fresas	22
Leche de vaca	90	Frambuesa	26
Yogur desnatado fruta	92	Higos	30
Leche de cabra	95	Kiwi	31
Cuajada	100	Frutos secos	
Queso blanco desnatado	110	Castañas	93
Flan	120	Huevos	
Carnes y derivados		Clara	12
Jamón york	92	Entero	200
Bacon	108		
Salchichón	116		

* Basados en las Tablas de composición de alimentos de Sandoz Nutrición. Barcelona, 1977.

Alimentos ricos en Magnesio*

Alimento	mg por 100 g de porción comestible	Alimento	mg por 100 g de porción comestible
Pepitas de girasol	387	Harina integral. Nueces sin cáscara	140
Almendras sin cáscara	258	Calamares y similares	139
Avellana sin cáscara	258	Piñones sin cáscara	132
Caracoles	250	Turrone y mazapanes	129
Germen de trigo	250	Guisantes secos	123
Soja en grano	240	Leche de vaca desnatada en polvo	117
Longaniza	200	Chocolate amargo con azúcar	107
Cacahuete sin cáscara	174	Arroz integral	106
Garbanzos, judías blancas y pintas	160	Chocolate	100
Pistacho	158	Percebes	94
Trigo, grano entero	147	Pan integral	91
Cacao en polvo, azucarado	140		

* Basado en: J Mataix, (ed): *Tablas de composición de alimentos*. Universidad de Granada, 1993.

Alimentos ricos en Hierro*

En la tabla que se expone a continuación se muestran los alimentos con mayor contenido en hierro.

Grupo de alimentos	Alimentos
Cereales y derivados	Cereales. Copos de maíz y azucarados. Trigo inflado y azucarado. Cereales integrales (salvado). Arroz inflado. Germen de trigo. Soja en grano. Galletas maria. Pan. Sémola
Legumbres	Alubias, lentejas, garbanzos
Frutos secos	Almendras, avellanas, ciruelas secas, higos secos, uva pasa, nueces, piñones, pistachos, pipas de girasol
Verduras	Acelgas, coles, espárragos, espinacas, habas, lechuga, patatas, puerro, brotes de soja, perejil
Carnes	Sangre, morcilla, hígados de vaca, cerdo y cordero, hígado de pollo, corazón de cordero, codorniz, perdiz, caballo, solomillo de añojo, chuletas de cordero, pierna/paleta de cordero, lomo de ternera, solomillo de ternera, jamón serrano, chorizo, jamón cocido, lomo de cerdo, lomo de añojo, magro de cerdo, pollo y conejo
Pescados y mariscos	Almejas, chirlas, berberechos, anchoas en aceite, mejillones en escabeche, sardinas en aceite, sardinas frescas, caracoles, ostras, bacalo seco, pescadilla
Huevos	En todas las formas

* Basado en: J Mataix, (ed): *Tablas de composición de alimentos*. Universidad de Granada, 1993.

Contenido en Ácido Úrico de los alimentos*

El contenido de ácido úrico y purina de los alimentos está expresado por 100 g de porción comestible.

1. ALIMENTOS MUY RICOS EN ÁCIDO ÚRICO (3.500-150 mg/100 g)

Alimento	Contenido ácido úrico	Contenido purinas
Arenque	207	69
Boquerón y anchoa	465	78
Carne de ternera. Sesos vacuno	195	60
Hígado de ternera	360	120
Mollejas	825	—
Sardinias en aceite	350	116
Trucha	165	56
Vacuno. Caldo de carne	1.200	155
Vacuno. Extracto de carne	3.500	0
Vacuno. Hígado	330	110
Vacuno. Riñón	290	160

2. ALIMENTOS RICOS EN ÁCIDO ÚRICO (50-150 mg/100 g)

Alimento	Contenido ácido úrico	Contenido purinas
Bacalao	69	23
Brotos de soja	—	80
Cangrejo	114	20
Carne de cerdo	123	61
Carne de cordero	80	31
Carne de vacuno	110	150
Champiñones y setas	54	18
Costilla de vaca	136	145
Espinacas	80	26
Jamón	75	33
Judías blancas. Garbanzos	50	93
Langosta	66	22
Lentejas	75	25
Lomo de ternera	139	146,5
Ostras	87	29
Pavo	151	50
Pollo	92	42
Puerros	80	26
Salmón	140	47

* Basado en: Souci SW (ed.): Food composition and nutrition tables, 5.ª edic. Stuttgart. Wissenschaftliche Verlag, 1994. — No disponible

Contenido en Ácido Úrico de los alimentos (continuación)

3. ALIMENTOS MUY BAJOS EN ÁCIDO ÚRICO (0-50 mg/100 g)

Alimento	Contenido ácido úrico	Contenido purinas
Azúcares	0	0
Ajo	—	18
Almendras	0	19
Avellanas	0	0
Arroz	0	0
Bizcochos	0	10
Café	—	—
Castañas	—	35
Cebolla	—	3
Cerveza	17	16
Coliflor	50	0
Conejo	0	32
Espárrago cocido	25	8,6
Frutas y zumos	0	0
Gallina	0	185
Grasas y aceites (aceite, manteca) y mantequilla	0	0
Huevos	0	0
Harina	0	14
Maíz	0	37
Nuez	—	18
Leche y derivados	0	0
Pan y cereales	0	10
Pan blanco	0	10
Rábano	30	10
Sémola y tapioca	0	0
Sodas	0	—
Té	—	16,4
Trigo	0	64
Tomate	0	0
Vegetales (resto)	0	0

— No disponible.

Contenido aproximado en Oxalato de algunos alimentos*

En la tabla que se expone a continuación, se presenta el contenido aproximado de oxalatos, donde se muestran los alimentos permitidos, moderados y a evitar para este tipo de dieta.

Grupo de alimentos	Permitidos Contenido bajo	Moderados Contenido moderado	A evitar Contenido alto
Bebidas	Cerveza embotellada, Coca cola, alcoholes destilados, limonada, vino	Café	Cerveza de barril, té, cacao, bebidas chocolateadas
Lácteos y derivados	Todos		Ninguno
Carnes, pescados y huevos	Huevos, quesos, ternera, cordero, cerdo, pollo, pescado y marisco	Sardinias	Judías verdes en conserva
Verduras y hortalizas	Coles de bruselas, repollo, coliflor, champiñones, cebollas, guisantes, patatas, rábanos, espárragos	Brócoli, zanahoria, maíz, pepino, guisantes verdes en conserva, lechuga, frijoles, pastinaca o chirivia, tomate, zumo de tomate, nabos	Judías verdes y blancas, remolacha, apio, cebolleta, diente de león, berenjena, escarola, col, puerro, mostaza verde, perejil, pimienta, patata dulce, colinabo, espinacas, calabaza de verano, berro, ruibarbo, sopa de verduras envasadas
Frutas	Aguacate, banana y plátano, cereza, coco, uva verde (fruta y jugo), mango, melón, nectarinas, melocotón, zumo de piña, ciruelas verdes y amarillas, zumo de manzana, zumo de limón y lima	Manzana, albaricoque, grosella, cerezas, uva y naranja, pera, piña, ciruelas, pasas	Zarzamora, frambuesa, fresa, arándano, uvas negras, piel de limón, piel de lima y piel de naranja, mandarinas, jugos de frutas altas en oxalatos
Cereales y derivados	Cereales desayuno, pasta italiana, arroz, pan	Pan de maíz, bizcocho esponjoso, espaguetis precocinados en salsa de tomate	Plum cake, sémola de maíz blanco, cracker de soja, germen de trigo
Grasa y aceites	Todos		Frutos secos
Varios	Gelatina con frutas permitidas, sal, pimienta, azúcar	Sopa de pollo deshidratada	Chocolate, cacao, mermelada, té, bebidas de cola

* Fuente: American Dietetic Ass. *Hanbook clinical dietetic*. 2.ª edición. New Haven. Yale University Press, 1992.

Alimentos para dietas con restricción de Sodio*

En la tabla que se expone a continuación se presenta el contenido aproximado de sodio, donde se muestran los alimentos permitidos, a moderar y a evitar.

Grupo de alimentos	Aconsejados	Permitidos	A evitar
Cereales y derivados	Pan blanco, pastas (macarrones, espaguetis, canelones), codillos, arroz, patatas.	Pan de centeno, maíz, etc. Todo tipo de bollería (suizo, cristina...), bizcochos con espuma, galletas (maría, chiquilin)	Bizcochos de cacao o chocolate. Levadura
Verduras	Judías verdes, zanahorias, acelgas, alcachofas, borraja, lechuga, pimientos		Setas, champiñones, legumbres secas (judías, lentejas, garbanzos), guisantes, col, espinacas, coliflor, cebolla, espárragos
Frutas	Frutas de todo tipo: sandía, melón, naranja, pomelo	Todas (manzanas, cerezas, higos...)	Ninguna
Carnes y aves	Pollo, pichón	Cordero, jamón, ternera	Gallina, cerdo, vaca, vísceras y despojos de todo tipo (hígado, riñón, menudillos, sesos, mollejas), embutidos en general (salchichón, chorizo, mortadela), caza (perdiz, ganso, pato...)
Pescados y mariscos	Pescados magros (lenguado, merluza, pescadilla, bacalao)	Trucha	Anchoas, arenques, sardinas, boquerón, mariscos en general (calamar, pulpo, mejillón, chirla, navajas, ostras, almejas, cigalas, gambas, cangrejos), huevas de pescado (caviar o sucedáneo)
Leche y derivados	Leche desnatada, quesos no grasos (Burgos, Villalón) y fundidos. Yogures naturales y de frutas	Leche entera. Quesos duro y fermentado (holandés, chester, manchego). Nata líquida y montada	Quesos extragrasos
Huevos	Huevos		Postres elaborados con claras de huevo
Grasas	Todas		Mantequilla con sal
Bebidas	Cerveza, vino, licor, café, té, bebidas refrescantes, tónica	Mermeladas, conservas de frutas	Soda, cacao instantáneo, agua de Vichy
Postres	Fruta escarchada, pudding, gelatina		Todos los que contengan sal en su composición
Condimentos	Todos, excepto los mencionados		Todos los condimentos con sal en su composición. Sal de apio, cubitos de caldo, aderezos comerciales aditivos y conservantes con sodio

* Fuente: Universidad de Nutrición Clínica. Hospital Ramón y Cajal.

Alimentos pobres en Sodio*

Grupos de alimentos	mg por 100 g de porción comestible	Grupos de alimentos	mg por 100 g de porción comestible
Cereales y derivados		Frutas	
Pan blanco	90	Sandía	3
Azúcares y dulces		Granada	10
Azúcar	0	Limón	10
Mermelada	12	Manzana	11
Miel	16	Piña	11
Verduras y hortalizas		Mango	13
Maíz dulce	14	Pomelo	14
Berenjena	15	Mandarina	14,5
Pepino	20	Aceitunas	15
Pimiento	25	Melón	18
Tomate	27	Ciruela	19
Calabaza	29	Membrillo	19
Calabacín	30	Chirimoya	20
Cebolla	30	Melocotón	22
Rábano, remolacha	31	Fresas	26
Zanahoria	37	Frambuesa	30
Lácteos		Higos	30
Nata	77	Kiwi	31
Yogur natural de fruta	90	Frutos secos	
Leche de vaca	90	Castañas	93
Yogur desnatado de fruta	92	Pescados	
Leche de cabra	95	Cangrejo	160
Cuajada	100	Bacalao salado	157
Queso blanco desnatado	110	Caviar	176
Flan	120	Ostras	171
Carnes y derivados			
Jamón york	92		
Bacon	116		
Salchichón	116		

* Basados en las Tablas de composición de alimentos de Sandoz Nutrición. Barcelona, 1977.

Aditivos que contienen Sal*

En la tabla que se expone a continuación se da una relación de todos los aditivos que pueden contener sodio en su composición, por tanto, es aconsejable leer el etiquetado de los productos que se consumen.

Nombre del aditivo	Alimentos que es probable que lo contengan
Fosfato disódico	Cereales, quesos, mantecado, bebidas embotelladas
Glutamato monosódico (GMS)	Productos para incrementar el sabor, carnes, condimentos, pepinillos, sopas dulces, artículos de repostería
Alginato sódico	Mantecados, batidos de chocolate
Benzoato sódico	Zumos de frutas
Hidróxido de sodio	Productos con coco, guisantes en lata
Propionato de sodio	Panes
Sulfito de sodio	Frutas secas, preparados de verdura para sopa, ensalada
Pectinato de sodio	Jarabes y recubrimientos de pasteles, mantecado, sorbetes, aderezos para ensaladas, compotas y jaleas
Caseinato de sodio	Mantecados y otros productos congelados
Bicarbonato de sodio	Levadura, sopa de tomate, harina, sorbetes, confituras

* Fuente: Krause, *Nutrición y dietoterapia*. 9.ª edición. Mexico. Interamericana, 1998.

Aporte de Níquel por 100 g de alimento*

Grupos de alimentos	Níquel (µg)	Grupos de alimentos	Níquel (µg)
Cereales		Verduras (cont.)	
Cebada	50	Champiñones	1,96
Trigo	34	Lentejas	0,31
Pan de centeno	26	Judías blancas	0,28
Patata	26		
Pan de trigo	13	Frutas	
Avena	4,50	Cerezas con azúcar	52,8
Centeno	0,27	Melocotón	36,8
Pan de trigo integral	0,13	Plátano	22,78
Maíz	0,12	Ciruela	15,98
		Albaricoque	15,47
Verduras		Peras	14,88
Brécol	50-30	Limón	10,24
Perejil	45	Manzana	10,12
Coliflor	30	Uvas	7,68
Rábano	30	Naranja	7,20
Zanahoria	25	Sandía	6,16
Tomate	22,8	Grosellas	4,90
Espinacas	19,55	Mandarina	1,95
Lombarda	18,7		
Cebolla	19,3	Frutos secos	
Pepino	17,02	Pistacho	42,4
Remolacha	10	Cacahuets	0,16
Judías verdes	9,4		
Berenjenas	9,1	Verduras	
Ajo	8,8	Café descafeinado	77
Rabanitos	8	Cerveza rubia	29
Lechuga	7,8	Vino	6,3
Niscalo	6,10	Miel	5,5
Puerro	5,8	Cacao	1,23
Apio	5	Zumo de naranja envasado	1

* Basados en las *Tablas de composición de alimentos* de Sandoz Nutrición. Barcelona, 1997.

Alimentos pobres en Potasio*

Grupos de alimentos	mg por 100 g de porción comestible	Grupos de alimentos	mg por 100 g de porción comestible
Cereales y derivados		Huevos	
Cereales de desayuno con miel	88	Yema de huevo	116
Copos de maíz tostado	102	Huevo entero	140
Pan de trigo	100	Clara de huevo	150
Arroz blanco	120	Carnes, caza y embutidos	
Azúcares y dulces		Salchichas Frankfurt	98
Magdalenas	90	Caballo	157
Donut, croissant	90	Bacon	160
Mermeladas	12	Jamón serrano, york	160
Miel	20	Lomo embuchado	160
Verduras y hortalizas		Solomillo de ternera	160
Cebolla	132	Chorizo	160
Pepino	140	Pescados, mariscos y crustáceos	
Guisantes	135	Almejas	43
Pimiento	186	Bacalao salado remojado	100
Espárragos	160	Ostras	175
Habas tiernas	230	Gallo	250
Calabaza	233	Lenguado	250
Frutas		Lubina	255
Aceitunas	91	Besugo	255
Sandía	73	Gambas	260
Piña en almíbar	100	Lácteos y derivados	
Melocotón en almíbar	100	Requesón	54
Manzana	120	Queso gruyère	120
Peras	130	Queso Camembert	120
Limón	135	Cuajada	130
Fresas	150	Flan, natillas	130
Frambuesa	178	Yogur natural, sabores	140
Naranja	187	Queso enmental	150
Membrillo	203	Leche de vaca	150

* Basados en las *Tablas de composición de alimentos* de Sandoz Nutrición. Barcelona, 1977.