

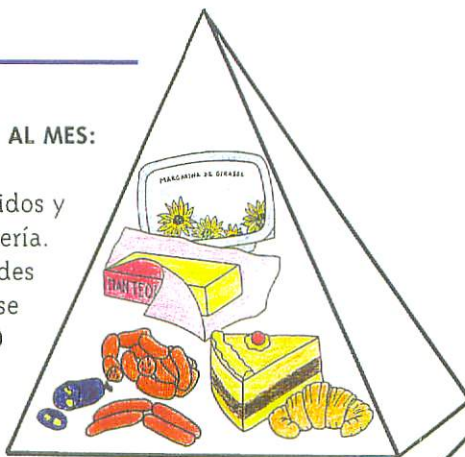
Tabla de composición de alimentos

Guía Rápida para hacer una dieta sana

USTED PUEDE COMER...

...ALGUNA VEZ AL MES:

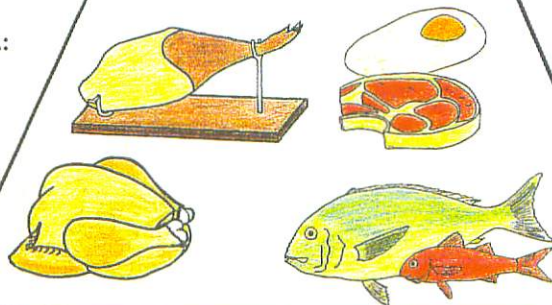
Mantequilla, Margarina, Embutidos y productos de repostería.
(En muy pequeñas cantidades pueden consumirse más frecuentemente)



Las dietas mediterráneas previenen la aparición de enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer

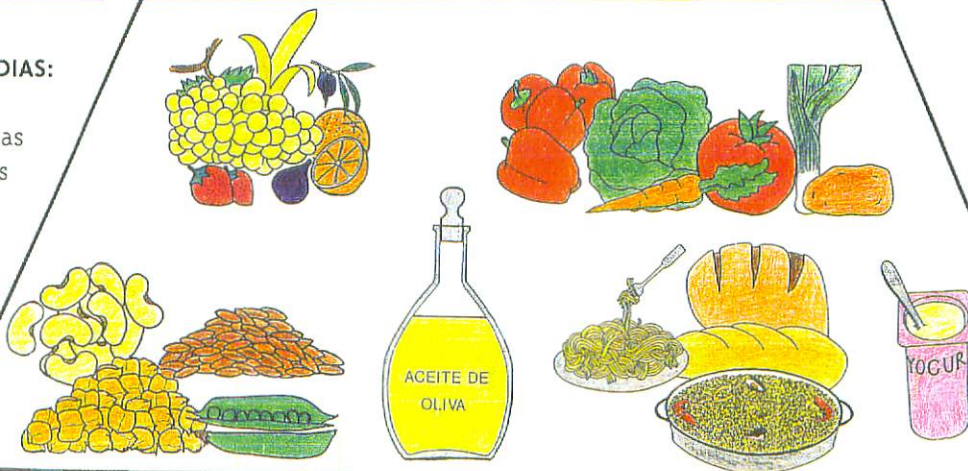
...ALGUNA VEZ A LA SEMANA:

1 vez a la semana:
Jamón, Carnes Rojas, Huevos.
1-2 Veces a la semana:
Pollo.
3-4 Veces a la semana:
Pescado.



...TODOS LOS DIAS:

Frutas, Verduras y Hortalizas
Legumbres y Cereales
Aceite de Oliva y Yogur



TOMAR 100 ML DE VINO TINTO DOS VECES AL DÍA (2 COPAS DE VINO TINTO) DISMINUYE EL RIESGO DE PADECER ALGUNAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.

LAS PERSONAS CON OBSEIDAD DEBEN SUBIR UN PISO EN LA BASE DE LA PIRAMIDE, SUSTITUYENDO CEREALES Y LEGUMBRES POR FRUTAS Y VERDURAS. TAMBIEN DEBEN EVITAR POR COMPLETO LOS ALIMENTOS DEL ULTIMO PISO DE LA PIRAMIDE.

COPYRIGHT: DR. GONZALO MARTÍN PEÑA

Gonzalo Martín Peña

CONTENIDO EN CAROTENOIDES

A lo largo de las tablas se pueden encontrar signos acompañando a los datos de composición de alimentos:

Lut. Luteína.

Zeax Zeaxantina.

Lie. Licopeno.

P-crip. (3-criptoxantina).

á-car, alfa-caroteno.

β-car. beta-caroteno.

Eq. R. Equivalentes de retinol.

Eq. R. $\frac{1}{6}$ p-caroteno + $\frac{1}{12}$ p-criptoxantina y $\frac{1}{12}$ a-caroteno.

tr. trazas (concentraciones inferiores a 1 μ g/100g).

(*) Eq. retinol calculados incluyendo al gamma-caroteno presente en estas muestras.

Entre paréntesis se indica el tiempo de cocción expresado en minutos.

La cuantificación de carotenoides en todas las frutas, el pimiento rojo y el calabacín, se ha realizado en extractos saponificados.

(Datos facilitado por la Dra. Begoña Olmedilla. Servicio de Nutrición de la Clínica Puerta de Hierro.)

CONTENIDO EN CAROTENOIDES

ALIMENTO	LUT.	ZEAX.	LIC.	β -CRIP.	α -CAR.	β -CAR.	EQ. R.
VERDURAS							
ACELGA CRUDA	1503					1095	183
ACELGA COCIDA (35')	1960					1360	227
ALCACHOFA CRUDA	163					47	8
ALCACHOFA COCIDA (30')	275					59	10
APIO BLANCO	163					65	11
APIO VERDE CRUDO	860					570	95
APIO VERDE COCIDO (32')	1335					1109	185
BROCOLI CRUDO	1108					414	69
BROCOLI COCIDO (21')	1043					450	75
CALABACIN CRUDO	108			6		21	4
CALABACIN COCIDO (15')	169			11		28	6
CEBOLLA CRUDA	2	tr				1	0
CEBOLLA COCIDA (38')	5	tr				3	0
COL BRUSELAS CRUDA	185					77	13
COL BRUSELAS COCIDA (25')	468					162	27
COLIFOR CRUDA	4					2	0
COLIFOR COCIDA (30')	15					7	1
ESPARRAGO VERDE CRUDO	609					320	53
ESPARRAGO VERDE COCIDO (10')	738					387	65
ESPINACAS CRUDO	4229	377				3254	542
ESPINACAS COCIDAS (10')	6422	564				4626	771
JUDIA VERDE CRUDA	365				35	166	28
JUDIA VERDE COCIDA (35')	487				79	238	40
LECHUGA HOJA ALARGADA	340					172	29
LECHUGA HOJA ICEBERG	140					48	8
LOMBARDA CRUDA	8	tr		tr		3	0
LOMBARDA COCIDA (38')	23	4		tr		7	1
PATATA CRUDA	12	4				1	0
PATATA COCIDA (20')	44	21				2	0
PEPINO	16					11	2
PIMIENTO ROJO CRUDO		289		251		478	101
PIMIENTO ROJO COCIDO (38')		390		371		768	159
PIMIENTO VERDE CRUDO	341					205	34
PIMIENTO VERDE COCIDO (25')	377					255	43
PUERRO CRUDO	76	5				51	8
PUERRO COCIDO (17')	171	19				99	16
REPOLLO «BLANCO» CRUDO	59	6				22	4
REPOLLO «BLANCO» COCIDO (25')	93	6				33	5
TOMATE (*) DE ENSALADA	52		2116			494	94
TOMATE TIPO «CANARIO»	44		1604			443	77
TOMATE TIPO «PERA»	72		62273			393	79
ZANAHORIA CRUDA	288				2895	6628	1346
ZANAHORIA COCIDA (33')	273				3245	8162	1631
FRUTAS							
AGUACATE	314			40	29	81	19
ALBARICOQUE (*)	tr	tr	tr	28		140	27
CEREZAS	44	4	10	5	2	13	3
CIRUELA AMARILLA	83					127	21

ALIMENTO	LUT.	ZEAX.	LIC.	β -CRIP.	α -CAR.	β -CAR.	EQ. R.
FRESON	14	tr				4	1
KIWI	96					16	3
LIMON	2	1		14	tr		1
MANDARINA				843		213	106
MANZANA	6	tr		8		20	4
MELOCOTON	16	31		74	3	64	17
MELON	2	tr				21	3
NARANJA	68	66		448	13	48	49
NISPERO				663		977	218
PERA	11			3		2	0
PLATANO	7				63	77	18
SANDIA	40		2454	62		77	18
UVA BLANCA	13					17	3