

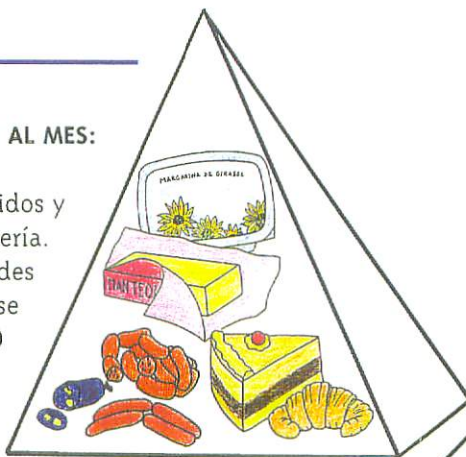
Tabla de composición de alimentos

Guía Rápida para hacer una dieta sana

USTED PUEDE COMER...

...ALGUNA VEZ AL MES:

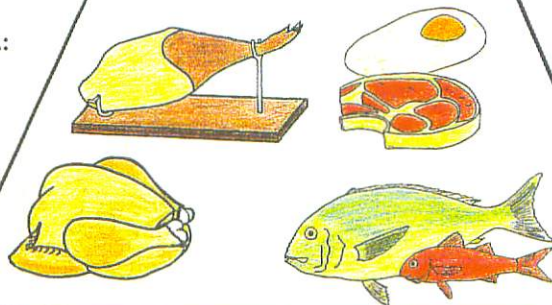
Mantequilla, Margarina, Embutidos y productos de repostería.
(En muy pequeñas cantidades pueden consumirse más frecuentemente)



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

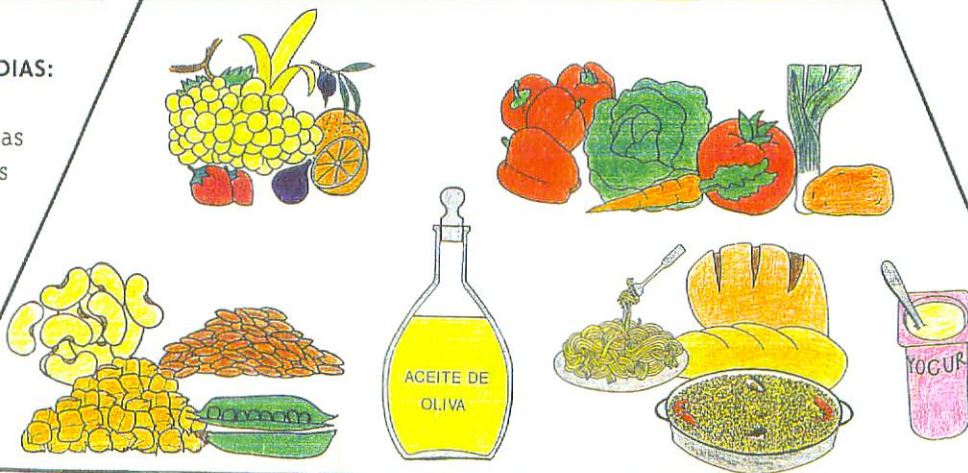
...ALGUNA VEZ A LA SEMANA:

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 PURINAS

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

- **. ** indica que la cantidad de este componente es menor que las unidades reflejadas en la tabla, y que en la mayoría de los casos se puede considerar la cantidad mínima o trazas, y a efectos prácticos «0».
- ~ indica que el valor se ha calculado al no haberlo encontrado en ninguna tabla de composición de alimentos.
- ? indica que el valor que acompaña es desconocido.

CONTENIDO EN PURINAS

ALIMENTO	Purinas (mg)	ALIMENTO	Purinas (mg)
HUEVO	1.00	TRUCHA	297.00
HUEVO YEMA	10.00~	ANGUILA AHUMADA	78.00
QUESOS	10.00~	ATUN EN ACEITE (ESCURRIDO, ACEITE SOJA)	290.00
REQUESON	25.00~	ATUN FRESCO	257.00
PETIT SUISSSE 40% MG	10.00~	BOQUERONES	239.00
PETIT SUISSSE 60% MG	10.00~	CABALLA	145.00
PETIT SUISSSE CON FRUTAS	10.00~	CONSERVAS PESCADO PROMEDIO	353.30~
CERDO CARNE GRASA PROMEDIO	139.78~	PESCADO GRASO PROMEDIO	248.25~
CERDO CARNE MAGRA PROMEDIO	150.00~	SALMON	170.00
TERNERA FILETE (PIERNA MAGRA)	158.00	SARDINA ARENQUE FRESCO	210.00
VACA BUEY CARNE GRASA PROMEDIO	108.60~	SARDINAS FRESCAS	345.00
VACA BUEY CARNE MAGRA PROMEDIO	132.50~	MEJILLONES	112.00
CABRA PROMEDIO	170.60~	OSTRAS	90.00
CORDERO CARNE GRASA PROMEDIO	117.69~	VIEIRAS	136.00
CORDERO CARNE MAGRA PROMEDIO	150.00	BOGAVANTE	118.00
CARNE DE CABALLO	200.00	CANGREJO DE RIO ESPECIES MIXTAS	60.00
CIERVO	150.00	GAMBA/CARABINERO/LANGOSTINO	75.00~
CODORNIZ	124.88~	HARINA REPOSTERIA 75%	10.00
CONEJO CASERO PROMEDIO	95.00	PASTA MACARRONES	40.00
CORZO	105.00	PASTA SPAGHETTIS	40.00
HIGADOS DE POLLO	243.00	SALVAO	15.00
LIEBRE	105.00	HARINA DE SOJA	15.00
MENUDILLOS DE POLLO CRUDOS	200.00~	JUDIA CARILLA	15.00
MOLLEJAS DE POLLO	200.00~	LENTEJAS	114.00
PATO PROMEDIO	110.00	LENTEJAS COCIDAS	35.80
PAVO PROMEDIO	150.00	PATATAS	5.00
POLLO MUSLO	110.00	APIO RAIZ (CELERI-RAVE)	30.00
POLLO PECHUGA	175.00	BERZA	25.00
POLLO PROMEDIO	115.00	CANONIGOS	45.00
HIGADO DE CERDO	515.00	COL BLANCA, REPOLLO	25.00
HIGADO DE TERNERA	460.00	COL CHINA	25.00
HIGADO VARIOS ANIMALES PROMEDIO	402.63~	COL DE BRUSELAS	15.00
RIÑONES DE CERDO	334.00	COL RIZADA	20.00
RIÑONES DE VACA	200.00	COLIFLOR	25.00
RIÑONES VARIOS ANIMALES PROMEDIO	253.60~	CHAMPIÑON	20.00
TIMO DE VACA	825.00	CHOUCROUTTE	16.00
BACALAO FRESCO	109.00	ESCAROLA	20.00
LENGUADO	131.00	ESPARRAGOS	30.00
PESCADO BLANCO PROMEDIO	114.28~	ESPINACA	70.00
RODABALLO	131.00	HINOJO HOJAS	10.00
SOLLA	93.00	LECHUGA	20.00
TENCA	80.00	LECHUGA Y OTRAS VERDURAS PROMEDIO	22.25~
CABRACHO	241.00	LOMBARDA	23.00
JUREL/CHICHARRO/PALOMETA	145.00	NISCALO	100.00~
LUBINA ESPECIES MIXTAS	241.00~	PUERRO	30.00
MERO	241.00~	BERENJENA	25.00
PESCADO SEMIGRASO PROMEDIO	240.18~	CALABAZA	25.00
SARGO/DORADA/BESUGO	100.00~	GUISANTES NATURALES	84.00

ALIMENTO	Purinas (mg)
JUDIAS VERDES	25.00
PEPINO	8.00
TOMATE	10.00
TOMATE CONCENTRADO DE TOMATE	71.25
CEBOLLA	9.00
CEBOLLINO	25.00
ZANAHORIA	23.00
FRESON/FRESA	12.00

ALIMENTO	Purinas (mg)
MANGO	25.00
PERÁS	2.00
ALMENDRAS	30.00
AVELLANA	27.00
DATILES	15.00
FRUTOS SECOS PROMEDIO	25.35
NUECES	23.00
EXTRACTO DE CARNE «BOVRIL»	280.00
LEVADURA	680.00