

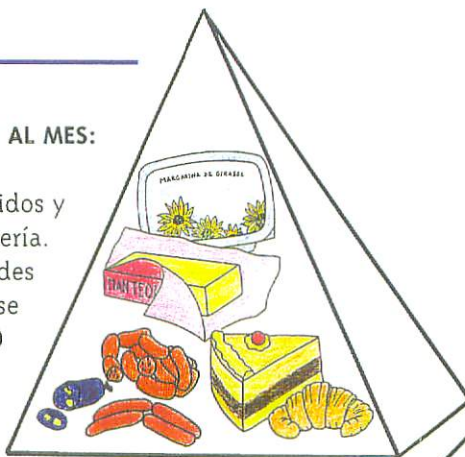
Tabla de composición de alimentos

Guía Rápida para hacer una dieta sana

USTED PUEDE COMER...

...ALGUNA VEZ AL MES:

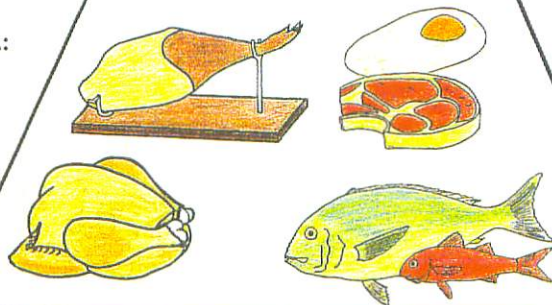
Mantequilla, Margarina, Embutidos y productos de repostería.
(En muy pequeñas cantidades pueden consumirse más frecuentemente)



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

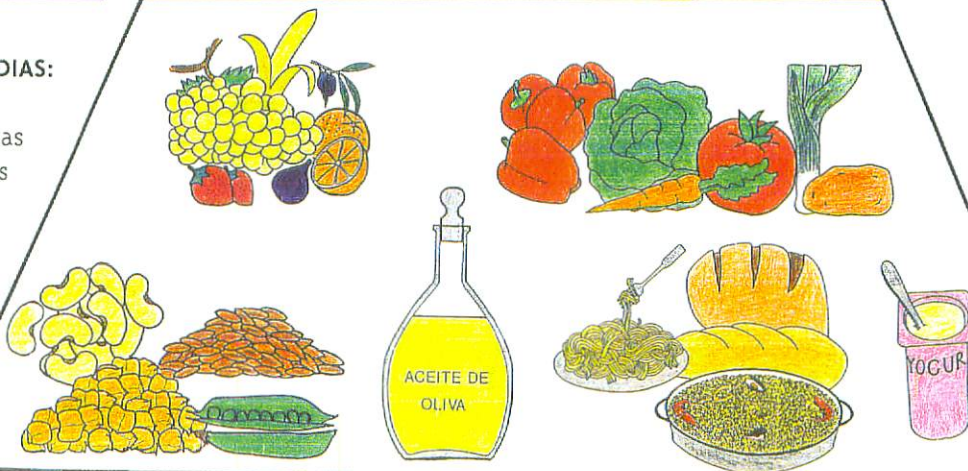
...ALGUNA VEZ A LA SEMANA:

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 VITAMINA K

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 VITAMINA K

ALIMENTO	Vitamina K µg
HUEVO ENTERO	45.00
HUEVO YEMA	147.00
LECHE DE VACA 1.65% MG	2.00
LECHE DE VACA 3.5% MG	4.00
LECHE POLVO ENTERA	55.00
QUESO FRESCO DESNATADO	1.20
QUESO FRESCO GRASO 40%MG VACA	50.00
CERDO MUSCULOS	18.00
TERNERA CHULETA MAGRA	4.00
VACA/BUEY CARNE EXTRAMAGRA	21.00
VACA/BUEY COLA	19.90
VACA/BUEY CHULETAS	17.76
HIGADOS DE POLLO	590.00
CALLOS DE VACA	14.13
HIGADO DE CERDO	24.00
MANTEQUILLA	60.00
ARROZ	3.00
HARINA REPOSTERIA	30.00
PAN BLANCO	30.00
GARBANZOS	264.00
HARINA DE SOJA	200.00
LENTEJAS	223.00
PATATAS	50.00
PATATAS ASADA	4.00
APIO RAIZ (CELERI-RAVE)	100.00
BERROS	57.00
BERZA	149.00
BROCOLES	130.00

ALIMENTO	Vitamina K µg
COL BLANCA, REPOLLO	145.00
COL DE BRUSELAS	570.00
COLIFLOR	300.00
CHAMPIÑON	17.00
CHOUCROUTTE	145.00
ESPARRAGOS	40.00
ESPINACA	350.00
GRELOS	650.00
LECHUGA	200.00
LOMBARDA	1500.00
NISCALO	17.00
PEREJIL	790.00
CALABAZA	2.00
GUISANTES NATURALES	22.00
JUDIAS VERDES	22.00
PEPINO	5.00
TOMATE	8.00
CEBOLLINO	570.00
REMOLACHA	5.00
ZANAHORIA	80.00
AGUACATE	8.00
FRESON/FRESA	13.00
MANZANA	2.50
MELOCOTON	8.00
NARANJA	2.50
PLATANO	2.00
UVAS	6.00
CAFE INFUSION	38.00
TE INFUSION	350.00