

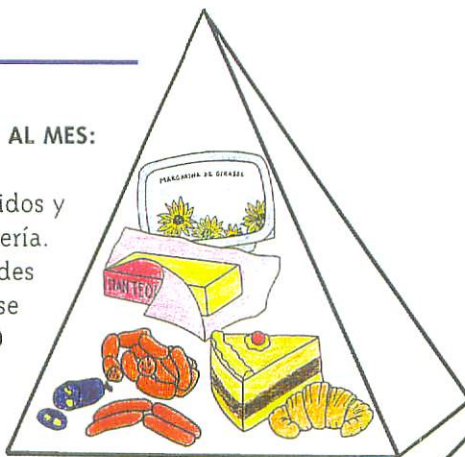
Tabla de composición de alimentos

Guía Rápida para hacer una dieta sana

USTED PUEDE COMER...

...ALGUNA VEZ AL MES:

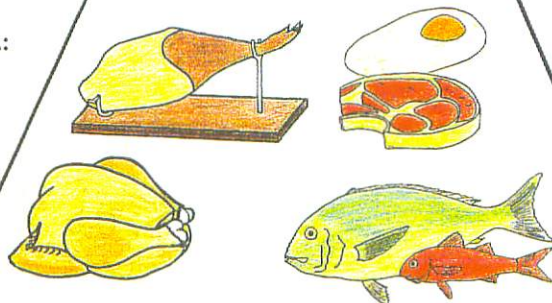
Mantequilla, Margarina, Embutidos y productos de repostería.
(En muy pequeñas cantidades pueden consumirse más frecuentemente)



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

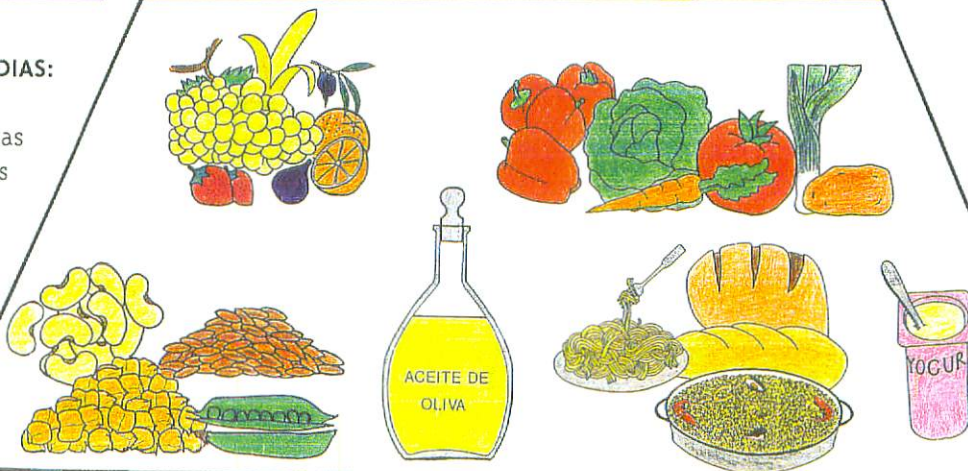
...ALGUNA VEZ A LA SEMANA:

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 |