

ANEXO 2. REQUERIMIENTOS Y FUENTES ALIMENTARIAS DE NUTRIENTES ESENCIALES

AVISO: dependiendo de la fuente de información, existe gran variabilidad respecto a la cantidad de nutrientes que contiene cada alimento. Los valores aquí reunidos son el resultado de la comparación de numerosas fuentes, de las cuales se citan solo las más relevantes.

1. Proteínas

1.1. Cantidad diaria recomendada

Normalmente las dietas basadas en plantas cumplen con los requerimientos, tanto en cantidad como en proporción. Por eso, hasta ahora la recomendación es igual para toda la población general: **0,8 g/kg**. Sin embargo, debido a la menor biodisponibilidad de las fuentes vegetales, algunos estudios sugieren aumentar el aporte diario de 0,8 a **1g/kg** en caso de seguir una dieta basada en plantas, lo que equivale a unos 12-15g más diarios. Paralelamente, en atletas se propone aumentar de 1,2 a 1,4g/kg.

1.2. Alimentos ricos en proteínas

Contenido de proteínas por 100g de producto

ALIMENTOS	CONTENIDO DE PROTEÍNAS (por 100g)
CARNES	
Lomo embuchado	39,3 g
Tocino de cerdo (cocido)	37,0 g
Cadera de ternera	36,1 g
Lomo de cerdo	30,5 g
Jamón serrano	30,5 g
Falda de ternera	27,7 g
Salchichón, salami	25,8 g
Pechuga de pavo	24,0 g
Pechuga de pollo	23,0 g
Chorizo, jamón cocido	22,0 g
Chuleta de cerdo	21,3 g
Carne magra de ternera (lomo, solomillo, cadera)	21,0 g

Acompañante en Estilo de Vida Ayurvédico

Materia: Nutrición. Anexo 2.

Hígado de ternera	20,5 g
Muslo de pollo	20,0 g
Carne magra de pavo	19,5 g
Cordero, cabrito	19,0 g
Carne semigrasa de cerdo	16,8 g
Riñón de ternera	16,7 g
PESCADOS Y MARISCOS	
Trucha, fletán	26,7 g
Caviar	24,6 g
Salmón, atún y bonito al natural	24,3 g
Lubina, lenguado	24,2 g
Langostinos (cocidos)	22,0 g
Sardinas en conserva	22,0 g
Anchoas	20,4 g
Cigalas, langostinos, langosta, gambas...	20,3 g
Bacalao, rape	19,0 g
Merluza, lenguado, pescadilla	16,5 g
Ostras	8,0 g
DERIVADOS DE ANIMALES	
Proteína en polvo (suero de leche)	83,0 g
Queso parmesano	35,8 g
Queso Gruyere, Emmental	28,0 g
Queso Cheddar, Manchego curado	26,0 g
Queso de Cabrales, Mozzarella, Roquefort	21,5 g
Huevo de gallina	12,6 g
Queso fresco	12,3 g
Requesón, ricotta	11,0 g
Yogur natural	4,0 g
Yogur de soja	3,8 g
SEMILLAS Y FRUTOS SECOS (crudos)	
Levadura nutricional	51,0 g
Semillas de calabaza	33,0 g
Semillas de cáñamo	32,5 g
Semillas de sésamo	21,0 g
Semillas de girasol	20,2 g
Semillas de lino	20,0 g
Semillas de chía	15,6 g
Almendras	21,5 g
Pistachos	21,0 g
Cacao puro	19,6 g
Anacardos	18,0 g
Nueces	15,3 g
Avellanas	13,0 g

Acompañante en Estilo de Vida Ayurvédico

Materia: Nutrición. Anexo 2.

Piñones	11,6 g
Nuez pecana	10,0 g
Nuez de macadamia	8,6 g
LEGUMBRES (crudas)	
Soja	33,7 g
Cacahuètes	27,0 g
Lentejas	24,0 g
Alubias	21,0 g
Garbanzos	19,3 g
Tempeh	18,5 g
Tofu	13,0 g
Bebida de soja	3,4 g
CEREALES Y PSEUDOCEREALES (crudos)	
Avena	16,9 g
Salvado de trigo	15,5 g
Arroz salvaje	14,7 g
Amaranto	14,2 g
Quinoa	14,1 g
Trigo sarraceno	13,3 g
Arroz integral	7,3 g
Arroz blanco	6,7 g

Fuentes: Alimentos ricos en proteínas. Nutrición y salud. Clínica Universidad Navarra (cun.es).
Food Data Central USDA (myfooddata.com).
Alimentos (alimentos.org.es).

A continuación, se expone la misma tabla, pero ordenando todos los alimentos en función de la cantidad de proteínas que contienen. En verde se señalan las fuentes vegetales:

ALIMENTOS	CONTENIDO DE PROTEÍNAS (por 100g)
Proteína en polvo (suero de leche)	83,0 g
Levadura nutricional	51,0 g
Lomo embuchado	39,3 g
Tocino de cerdo (cocido)	37,0 g
Cadera de ternera	36,1 g
Queso parmesano	35,8 g
Soja	33,7 g
Semillas de cáñamo	32,5 g
Semillas de calabaza	30,5 g
Lomo de cerdo	30,5 g
Jamón serrano	30,5 g
Queso Gruyere, Emmental	28,0 g

Acompañante en Estilo de Vida Ayurvédico

Materia: Nutrición. Anexo 2.

Falda de ternera	27,7 g
Cacahuates	25,8 g
Trucha, fletán	26,7 g
Queso Cheddar, Manchego curado	26,0 g
Salchichón, salami	25,8 g
Caviar	24,6 g
Lentejas	24,0 g
Salmón, atún y bonito al natural	24,3 g
Lubina, lenguado	24,2 g
Pechuga de pavo	24,0 g
Pechuga de pollo	23,0 g
Langostinos (cocidos)	22,0 g
Sardinas en conserva	22,0 g
Chorizo, jamón cocido	22,0 g
Chuleta de cerdo	21,3 g
Queso de cabrales, mozzarella, roquefort	21,5 g
Almendras	21,5 g
Pistachos	21,0 g
Semillas de sésamo	21,0 g
Alubias	21,0 g
Carne magra de ternera (lomo, solomillo, cadera)	21,0 g
Hígado de ternera	20,5 g
Muslo de pollo	20,0 g
Carne magra de pavo	19,5 g
Anchoas	20,4 g
Cigalas, langostinos, langosta, gambas...	20,3 g
Semillas de girasol	20,2 g
Semillas de lino	20,0 g
Cacao puro	19,6 g
Garbanzos	19,3 g
Cordero, cabrito	19,0 g
Bacalao, rape	19,0 g
Tempeh	18,5 g
Anacardos	18,0 g
Avena	16,9 g
Carne semigrasa de cerdo	16,8 g
Riñón de ternera	16,7 g
Merluza, lenguado, pescadilla	16,5 g
Semillas de chía	15,6 g
Salvado de trigo	15,5 g
Nueces	15,3 g
Arroz salvaje	14,7 g
Amaranto	14,2 g

Acompañante en Estilo de Vida Ayurvédico

Materia: Nutrición. Anexo 2.

Quinoa	14,1 g
Trigo sarraceno	13,3 g
Avellanas	13,0 g
Tofu	13,0 g
Huevo de gallina	12,6 g
Queso fresco	12,3 g
Requesón, ricotta	11,0 g
Piñones	11,6 g
Nuez pecana	10,0 g
Nuez de macadamia	8,6 g
Ostras	8,0 g
Arroz integral	7,3 g
Arroz blanco	6,7 g
Yogur natural	4,0 g
Yogur de soja	3,8 g
Bebida de soja	3,4 g

Contenido de proteínas por raciones

ALIMENTOS	CONTENIDO PROTEÍNAS (por raciones)
Soja (2 puñados en crudo ¹ = 80g)	27,0 g
Lenteja (2 puñados en crudo = 80g)	19,2 g
Pechuga de pollo (85g)	19,0 g
Bacalao (85g)	17,0 g
Alubias (2 puñados en crudo = 80g)	16,8 g
Merluza (85g)	15,0 g
Huevos de gallina (2 medianos = 100g)	12,6 g
Quinoa (2 puñados en crudo = 80g)	11,3 g
Queso parmesano (1 loncha = 25g)	10,0 g
Yogur natural (1 taza = 2 yogures = 250g)	10,0 g
Levadura nutricional (2 cucharadas = 15g)	8,0 g
Arroz integral (2 puñados en crudo = 80g)	5,8 g
Semillas de calabaza (2 cucharadas = 20g)	5,5 g
Cacahuetes (1 puñado = 30g)	7,3 g
Pistachos (2 puñados con cáscara = 30g)	6,0 g
Almendras (12 almendras = 1 puñadito = 15g)	3,0 g
Nueces (3 nueces = 1 puñadito = 15g)	2,2 g
Semillas de sésamo (1 cucharada = 10g)	2,1 g
Requesón (20 g para untar)	2,1 g

¹ El término “en crudo” hace referencia al formato en el que se mide la cantidad de legumbre y cereal. No significa que se recomiende consumirlos crudos.

2. Ácidos grasos omega 3

2.1. Cantidad diaria recomendada

Ingesta dietética de referencia de Omega 3 (ALA)					
Edad	Hombre	Mujer	Embarazo	Lactancia	Límite superior
0-1 año	0,5 g	0,5 g	-	-	-
1-3 años	0,7 g	0,7 g	-	-	-
4-8 años	0,9 g	0,9 g	-	-	-
9-13 años	1,2 g	1,0 g	-	-	-
> 14 años	1,6 g	1,1 g	1,4 g	1,3 g	-

Fuente: National Institutes of Health, última revisión en julio de 2022 (ods.od.nih.gov).

2.2. Alimentos ricos en omegas

Contenido de omegas por 100g de producto

ALIMENTOS	CONTENIDO DE OMEGAS (por 100g)		
	OMEGA 3	OMEGA 6	RATIO $\Omega 6:\Omega 3^2$
ACEITES VEGETALES			
Aceite de chía	57,6	17,2	Adecuado
Aceite de lino	53,4	14,3	Adecuado
Aceite de cáñamo	16,6	60	Adecuado
Aceite de nuez	10,4	52,9	Límite
Aceite de canola	9,1	19	Adecuado
Aceite de germen de trigo	6,9	54,8	Inadecuado
Aceite de soja	6,8	50,9	Inadecuado
Aceite de mostaza	5,9	15,3	Adecuado
Aceite de maíz	1,1	53,5	Inadecuado
Aceite de aguacate	0,9	12,5	Inadecuado
Aceite de oliva	0,7	9,7	Inadecuado

² El ratio se obtiene dividiendo la cantidad de omega 3 con la cantidad de omega 6. Se considera un ratio aceptable valores por encima de 0,25, pues la proporción entre $\Omega 6:\Omega 3$ a de ser 4:1 como mucho (preferiblemente 1:1 o 1:2). **Es importante aclarar que fuentes con un ratio inadecuado de omega 3 son fuentes recomendables de otros nutrientes, por lo que sigue siendo recomendable el consumo de muchas de ellas.**

Acompañante en Estilo de Vida Ayurvédico

Materia: Nutrición. Anexo 2.

Aceite de sésamo	0,3	41,3	Inadecuado
Aceite de girasol	0,2	39,8	Inadecuado
Aceite de palma	0,2	9,1	Inadecuado
Aceite de semilla de uva	0,1	69,6	Inadecuado
Aceite de coco	0,02	1,7	Inadecuado
SEMILLAS Y FRUTOS SECOS			
Semillas de lino	22,8	5,9	Adecuado
Semillas de chía	17,8	5,8	Adecuado
Semillas de cáñamo	9,3	27,5	Adecuado
Nueces	9,1	38,1	Límite
Nuez pecana	1,0	20,6	Inadecuado
Piñones	0,8	24,6	Inadecuado
Semillas de sésamo	0,4	20,7	Inadecuado
Nuez de macadamia	0,2	1,3	Inadecuado
Anacardos	0,2	7,7	Inadecuado
Pistachos	0,2	14,1	Inadecuado
Semillas de calabaza	0,1	20,7	Inadecuado
Semillas de girasol	0,08	37,4	Inadecuado
Avellanas	0,08	7,8	Inadecuado
Almendras	0,05	14,1	Inadecuado
Nuez de Brasil	0,03	23,9	Inadecuado
Cacahuetes	0,01	17,2	Inadecuado
PESCADOS			
Aceite de hígado de bacalao	19,7	0,9	Adecuado
Caballa	2,7	0,2	Adecuado
Arenque	2,6	0,2	Adecuado
Salmón de piscifactoría	2,6	0,9	Adecuado
Anchoas en conserva	2,1	0,3	Adecuado
Salmón salvaje	1,8	0,2	Adecuado
Atún	1,5	0,05	Adecuado
Boquerones	1,5	0,09	Adecuado
Anchoas frescas	1,5	0,1	Adecuado
Sardinas en conserva	1,1	3,5	Adecuado
Atún en conserva	0,9	0,05	Adecuado
Trucha	0,9	0,5	Adecuado
Lubina de agua dulce	0,7	0,09	Adecuado
Moluscos (mejillones, ostras, pulpo, calamar)	0,6	0,002	Adecuado
Gambas	0,5	0,03	Adecuado
Salmonete	0,5	0,08	Adecuado
Salmón ahumado	0,5	0,5	Adecuado
Cangrejo	0,4	0,006	Adecuado
Bacalao	0,2	0,005	Adecuado

Acompañante en Estilo de Vida Ayurvédico

Materia: Nutrición. Anexo 2.

LÁCTEOS			
Ghee (mantequilla clarificada)	1,4	2,2	Adecuado
Queso roquefort	0,7	0,6	Adecuado
Queso Gruyer, gouda	0,4	1,3	Adecuado
Queso Mozzarella	0,4	0,4	Adecuado
LEGUMBRES			
Edamame (cocido)	0,6	4,5	Inadecuado
Tofu (cocido)	0,6	4,3	Inadecuado
Judía mungo o soja verde (cocido)	0,3	0,02	Adecuado
VERDURAS			
Germen de trigo (tostado)	0,8	5,8	Inadecuado
Algas (espirulina)	0,8	1,2	Adecuado
Col Kale	0,4	0,3	Adecuado
Brócoli	0,2	0,04	Adecuado
Coles de Bruselas	0,1	0,04	Adecuado
Espinacas, lechuga	0,1	0,02	Adecuado
ESPECIAS (en orden de mayor a menor)			
Mostaza, mejorana, estragón, menta, perejil, salvia, romero, laurel, clavo, orégano, tomillo...			

Fuente: Food Data Central USDA (myfooddata.com).

Alimentos (alimentos.org.es).

De la tabla anterior se extrae una tabla que condensa únicamente los alimentos más ricos en omega 3. En verde se señalan las fuentes vegetales:

ALIMENTOS	CONTENIDO DE OMEGA 3 (por 100g)
Aceite de chía	57,6 g
Aceite de lino	53,4 g
Semillas de lino	22,8 g
Aceite de hígado de bacalao	19,7 g
Semillas de chía	17,8 g
Aceite de cáñamo	16,6 g
Aceite de nuez	10,4 g ($\Omega 6:\Omega 3$ en límite)
Semillas de cáñamo	9,3 g
Nueces	9,1 g ($\Omega 6:\Omega 3$ en límite)
Aceite de canola	9,1 g
Aceite de germen de trigo	6,9 g ($\Omega 6:\Omega 3$ inadecuado)
Aceite de soja	6,8 g ($\Omega 6:\Omega 3$ inadecuado)
Aceite de mostaza	5,9 g
Caballa	2,7 g
Arenque	2,6 g
Salmón de piscifactoría	2,6 g
Anchoas en conserva	2,1 g

Acompañante en Estilo de Vida Ayurvédico

Materia: Nutrición. Anexo 2.

Salmón salvaje	1,8 g
Atún	1,5 g
Boquerones	1,5 g
Anchoas frescas	1,5 g
Ghee (mantequilla clarificada)	1,4 g
Sardinas en conserva	1,1 g
Nuez pecana	1,0 g (Ω6:Ω3 inadecuado)
Aceite de aguacate	0,9 g (Ω6:Ω3 inadecuado)
Atún en conserva	0,9 g
Trucha	0,9 g
Algas (espirulina)	0,8 g
Germen de trigo (tostado)	0,8 g (Ω6:Ω3 inadecuado)
Piñones	0,8 g (Ω6:Ω3 inadecuado)
Aceite de oliva	0,7 g (Ω6:Ω3 inadecuado)
Lubina de agua dulce	0,7 g
Queso roquefort	0,7 g

Contenido de omega 3 por raciones

ALIMENTOS	CONTENIDO DE OMEGA 3 (por raciones)
Aceite de chía (1 cucharadita postre ³ = 5g)	2,9 g
Aceite de lino (1 cucharadita postre = 5g)	2,7 g
Semillas de lino (1 cucharada sopera = 10g)	2,3 g
Semillas de chía (1 cucharada sopera = 10g)	1,8 g
Nueces (3 nueces = 1 puñado = 15g)	1,3 g
Caballa (85g)	2,3 g
Salmón salvaje (85g)	1,5 g
Sardinas en aceite (1 lata de 92g)	1,0 g
Aceite de hígado de bacalao (1 cucharadita)	1,0 g
Semillas de cáñamo (1 cucharada sopera)	0,9 g
Aceite de cáñamo (1 cucharadita postre)	0,8 g

³ Respecto a las medidas de cuchara, diferenciamos 3 tamaños:

- Cucharada sopera (10g ó 15ml)
- Cucharadita de postre (5g ó 10ml)
- Cucharadita de té (3g ó 5ml).

Estos valores son aproximados, ya que depende de si el alimento es líquido o sólido, de la densidad del propio alimento, así como del formato, pues no es lo mismo medirlo en polvo o en semilla. También depende de cuánto colmemos la cuchara. Por eso recomendamos al principio tomarse el tiempo de pesar aquellas medidas a las que cada uno este familiarizado para tener una referencia más realista.

3. Vitamina D

3.1. Cantidad diaria recomendada

Ingesta dietética de referencia de vitamina D					
Edad	Hombre	Mujer	Embarazo	Lactancia	Límite superior
0-1 año	400 UI (10 µg)	400 UI (10 µg)	-	-	1000-1500 UI (25-38 µg)
1-13 años	600 UI (15 µg)	600 UI (15 µg)	-	-	2500-3000 UI (63-75 µg)
14-50 años	600 UI (15 µg)	600 UI (15 µg)	600 UI (15 µg)	600 UI (15 µg)	4000 UI (100 µg)
51-70 años	600 UI (15 µg)	600 UI (15 µg)	-	-	4000 UI (100 µg)
> 70 años	800 UI (20 µg)	800 UI (20 µg)	-	-	4000 UI (100 µg)

Fuente: National Institutes of Health, última revisión en junio del 2022 (ods.od.nih.gov).

3.2. Alimentos ricos en vitamina D

Contenido de vitamina D por 100g de producto

ALIMENTOS	CONTENIDO DE VITAMINA D (por 100g)
PESCADOS Y MARISCOS	
Aceite de hígado de bacalao	250 µg
Angula fresca	110 µg
Arenque, anguila y congrio fresco	22,0 µg
Salmón y esturión ahumado	17,0 µg
Salmón y pez espada cocinado	16,7 µg
Caballa y trucha fresca	16,0 µg
Esturión cocinado	12,9 µg
Anchoas en conserva	11,8 µg
Sardinas y atún en conserva	7,0 µg
Caviar	5,9 µg
Atún y bonito fresco	5,7 µg

Acompañante en Estilo de Vida Ayurvédico

Materia: Nutrición. Anexo 2.

Bacalao salado	4,5 µg
Caballa fresca	4,2 µg
Bacalao fresco	1,3 µg
Ostras	0,5 µg
CARNES	
Hígado de vaca y pollo	1,5 µg
Cerdo (lomo, chuletas, costilla y embutido)	1,0 µg
Hígado de ternera	0,4 µg
Pollo y pavo	0,1 µg
DERIVADOS DE ANIMALES	
Yema de huevo	5,4 µg
Huevos de gallina (fritos, cocidos o crudos)	2,1 µg
Huevas frescas	2,0 µg
Leche agria (buttermilk)	1,3 µg
Leche y yogur fortificado	1,3 µg
Mantequilla o grasa de leche	0,8 µg
Queso parmesano, gouda y feta	0,5 µg
Foiegrás y patés	0,3 µg
Quesos (gruyere, cheddar, cabra, roquefort...)	0,2 µg
Yogur natural	0,06 µg
Leche de vaca entera y requesón	0,03 µg
HONGOS Y SETAS	
Hongos (expuestos a rayos UV)	32-13 µg
Setas maitake crudas	28,1 µg
Setas rebozuelos (cantharellus) y morel	5,2 µg
Setas shitake secas	3,9 µg
Setas shitake cocinadas	0,7 µg
Setas shitake, portobello y de ostra crudas	0,5 µg
Champiñones blancos y cremini	0,2 µg
VEGETALES FORTIFICADOS (consultar el envase)	
Cereales de desayuno fortificados	8,3 µg
Tofu fortificado	2,5 µg
Bebidas vegetales fortificadas	1,2 µg
Zumos de fruta fortificados	1,0 µg

Fuente: Alimentos ricos en vitamina D. Nutrición y salud. Clínica Universidad Navarra (cun.es).
Food Data Central USDA (myfooddata.com).
Alimentos (alimentos.org.es).

Acompañante en Estilo de Vida Ayurvédico

Materia: Nutrición. Anexo 2.

A continuación, se expone la misma tabla, pero ordenando todos los alimentos en función de la cantidad de vitamina D que contienen. En verde se señalan las fuentes vegetales:

ALIMENTOS	CONTENIDO DE VITAMINA D (por 100g)
Aceite de hígado de bacalao	250 µg
Angula fresca	110 µg
Hongos (expuestos a rayos UV)	32-13 µg
Setas maitake crudas	28,1 µg
Arenque, anguila y congrio fresco	22,0 µg
Salmón y esturión ahumado	17,0 µg
Salmón y pez espada cocinado	16,7 µg
Caballa y trucha fresca	16,0 µg
Esturión cocinado	12,9 µg
Anchoas en conserva	11,8 µg
Cereales de desayuno fortificados	8,3 µg
Sardinas y atún en conserva	7,0 µg
Caviar	5,9 µg
Atún y bonito fresco	5,7 µg
Yema de huevo	5,4 µg
Setas rebozuelos (cantharellus) y morel	5,2 µg
Bacalao salado	4,5 µg
Caballa fresca	4,2 µg
Setas shitake secas	3,9 µg
Tofu fortificado	2,5 µg
Huevos de gallina (fritos, cocidos o crudos)	2,1 µg
Huevas frescas	2,0 µg
Hígado de vaca y pollo	1,5 µg
Leche agria (buttermilk)	1,3 µg
Bacalao fresco	1,3 µg
Leche y yogur fortificado	1,3 µg
Bebidas vegetales fortificadas	1,2 µg
Zumos de fruta fortificados	1,0 µg
Cerdo (lomo, chuletas, costilla y embutido)	1,0 µg
Mantequilla o grasa de leche	0,8 µg
Setas shitake cocinadas	0,7 µg
Setas shitake, portobello y de ostra crudas	0,5 µg
Queso parmesano, gouda y feta	0,5 µg
Ostras	0,5 µg
Hígado de ternera	0,4 µg

Acompañante en Estilo de Vida Ayurvédico

Materia: Nutrición. Anexo 2.

Champiñones blancos y cremini	0,2 µg
Foiegrás y patés	0,3 µg
Quesos (gruyere, cheddar, cabra, roquefort...)	0,2 µg
Pollo y pavo	0,1 µg
Yogur natural	0,06 µg
Lecha de vaca entera y requesón	0,03 µg

Contenido de vitamina D por ración

ALIMENTOS	CONTENIDO DE VITAMINA D (por raciones)
Aceite hígado de bacalao (1 cucharada = 12g)	30,0 µg
Hongos expuestos a UV (1/2 taza = 100g)	15,0 µg
Salmón ahumado (85g)	14,5 µg
Trucha cocida (85g)	13,6 µg
Aceite hígado de bacalao (1 cucharadita = 5g)	12,5 µg
Sardinas en aceite (1 lata de 92g)	6,4 µg
Atún en aceite (1 lata de 50g)	3,5 µg
Cereales de desayuno fortificado (2 puñados = 40g)	3,3 µg
Leche de vaca fortificada (1 taza = 250g)	3,3 µg
Bebida de soja fortificada (1 taza = 250g)	3,0 µg
Zumos de fruta fortificados (1 taza = 250g)	2,5 µg
Huevos de gallina (2 medianos = 100g)	2,1 µg
Hígado de res (85g)	1,3 µg
Lomo de cerdo (85g)	0,8 µg
Setas shitake cocinadas (1/2 taza = 100g)	0,7 µg
Champiñones crudos (1/2 taza = 100g)	0,2 µg
Yogur natural (1 taza = 2 yogures = 250g)	0,15 µg
Queso parmesano (1 loncha = 25g)	0,13 µg
Leche de vaca (1 taza = 250g)	0,08 µg

4. Vitamina B12

4.1. Cantidad diaria recomendada

Ingesta dietética de referencia de vitamina B12					
Edad	Hombre	Mujer	Embarazo	Lactancia	Límite superior
0-6 meses	0,4 µg	0,4 µg	-	-	-
7-12 meses	0,5 µg	0,5 µg	-	-	-
1-3 años	0,9 µg	0,9 µg	-	-	-
4-8 años	1,2 µg	1,2 µg	-	-	-
9-13 años	1,8 µg	1,8 µg	-	-	-
> 14 años	2,4 µg	2,4 µg	2,6 µg	2,8 µg	-

Fuente: National Institutes of Health, última revisión en julio del 2021 (ods.od.nih.gov).

4.2. Alimentos ricos en vitamina B12

Contenido de vitamina B12 por 100g de producto

ALIMENTOS	CONTENIDO DE VITAMINA B12 (por 100g)
CARNES	
Hígado de cordero y ternera	80 µg
Hígado de vaca	65 µg
Riñón de cordero	55 µg
Hígado de cerdo	39 µg
Riñón de ternera	25 µg
Hígado de pollo	25 µg
Jamón ibérico	16 µg
Riñón de cerdo	15 µg
Vacuno (solomillo de buey y corazón)	13 µg
Jabalí	12 µg
Conejo	11 µg
Sesos de cordero	8,0 µg
Solomillo de avestruz	6,4 µg
Lomo embuchado	3,8 µg

Acompañante en Estilo de Vida Ayurvédico

Materia: Nutrición. Anexo 2.

Ciervo	3,6 µg
Cerdo (carne magra y solomillo)	3,1 µg
Caballo	3,0 µg
Salchichón y mortadela	2,5 µg
Cerdo (lomo y chuletas)	2,1 µg
Cordero (pierna y paletilla) y cabrito	2,0 µg
Ternera (carne magra, solomillo y lomo)	2,0 µg
Pavo y pato	1,9 µg
Vacuno (carne magra, chuleta y solomillo)	1,5 µg
Cerdo (manitas, costilla y chorizo)	1,0 µg
Pollo (pechuga, muslo y alitas)	0,4 µg
PESCADOS Y MARISCOS	
Almejas cocidas	98 µg
Ostras y percebes	15 µg
Huevas frescas	11 µg
Caballa cocinado y en conserva	9,5 µg
Sardinias en conserva	8,9 µg
Arenque cocinado	8,5 µg
Mejillones cocidos	8,0 µg
Trucha, pez espada y raya	5,5 µg
Atún y bonito en conserva	5,0 µg
Atún y bonito cocinado	4,0 µg
Salmón, lubina y cabracho	4,0 µg
Anchoas en conserva	3,4 µg
Salmón ahumado	3,3 µg
Cangrejo azul cocinado	3,3 µg
Pulpo crudo	3,0 µg
Besugo, breca y bacaladilla	2,9 µg
Dorada, mero, rodaballo, salmonete y boquerón	2,0 µg
Sepia	2,0 µg
Langosta, langostinos y gambas cocidas	1,9 µg
Vieiras	1,8 µg
Abadejo, bacalao y merluza	1,1 µg
Rape, pescadilla y lenguado	1,0 µg
DERIVADOS DE ANIMALES	
Foiegrás	9,4 µg
Patés	5,9 µg
Queso suizo	3,3 µg
Queso emmental	3,0 µg
Huevo de gallina (crudo)	2,1 µg

Acompañante en Estilo de Vida Ayurvédico

Materia: Nutrición. Anexo 2.

Yema de huevo	2,0 µg
Requesón	2,0 µg
Queso gruyere, feta y gouda	1,7 µg
Queso parmesano, manchego, cabrales y bola	1,5 µg
Huevo de gallina (cocinado)	1,2 µg
Queso cheddar	1,0 µg
Leche condensada	0,8 µg
Queso de Burgos, roquefort y mozzarella	0,6 µg
Leche agria (buttermilk)	0,5 µg
Leche de oveja	0,5 µg
Yogur natural entero	0,3 µg
Leche de vaca entera	0,3 µg
Mantequilla o grasa de leche	0,2 µg
Queso crema y de cabra	0,2 µg
Leche de cabra	0,1 µg
VEGETALES, HONGOS Y SETAS	
Algas secas Aonori (<i>Enteromorpha</i> sp.)	63,6 µg
Algas secas Nori (<i>Porphyra</i> sp.)	32,3 µg (2,8-60,2 µg)
Setas secas shitake (<i>Lentinula edodes</i>)	5,6 µg
Setas secas - Trompeta de los muertos (<i>Craterellus cornucopioides</i>) - Rebozuelos (<i>Cantharellus cibarius</i>)	1,1-2,65 µg
Tempeh	0,7-8,0 µg
VEGETALES FORTIFICADOS (ver envase)	
Tofu fortificado	1,5 µg
Bebidas vegetales fortificadas	1,2 µg
Cereales de desayuno fortificados (ver envase)	0,8-1,7 µg

Alimentos ricos en vitamina D. Nutrición y salud. Clínica Universidad Navarra (cun.es).

Food Data Central USDA (myfooddata.com). / Alimentos (alimentos.org.es).

Artículo: Watanabe F, Yabuta Y, Bito T, Teng F. Vitamin B12 containing plant food sources for vegetarians. *Nutrients*, 6(5), 1861-73, 2014.

Disponible en: www.mdpi.com/2072-6643/6/5/1861/htm#B50-nutrients-06-01861

A continuación, se expone la misma tabla, pero ordenando todos los alimentos en función de la cantidad de vitamina B12 que contienen. En verde se señalan las fuentes vegetales:

Acompañante en Estilo de Vida Ayurvédico

Materia: Nutrición. Anexo 2.

ALIMENTOS	CONTENIDO DE VITAMINA B12 (por 100g)
Almejas cocidas	98 µg
Hígado de cordero y ternera	80 µg
Hígado de vaca	65 µg
Algas secas Aonori (<i>Enteromorpha</i> sp.)	63,6 µg
Riñón de cordero	55 µg
Hígado de cerdo	39 µg
Algas secas Nori (<i>Porphyra</i> sp.)	32,3 µg (2,8-60,2 µg)
Riñón de ternera	25 µg
Hígado de pollo	25 µg
Jamón ibérico	16 µg
Riñón de cerdo	15 µg
Ostras y percebes	15 µg
Vacuno (solomillo de buey y corazón)	13 µg
Jabalí	12 µg
Huevas frescas	11 µg
Conejo	11 µg
Caballa cocinado y en conserva	9,5 µg
Foiegrás	9,4 µg
Sardinas en conserva	8,9 µg
Arenque cocinado	8,5 µg
Mejillones cocidos	8,0 µg
Sesos de cordero	8,0 µg
Solomillo de avestruz	6,4 µg
Patés	5,9 µg
Setas secas shitake (<i>Lentinula edodes</i>)	5,6 µg
Trucha, pez espada y raya	5,5 µg
Atún y bonito en conserva	5,0 µg
Atún y bonito cocinado	4,0 µg
Salmón, lubina y cabracho	4,0 µg
Lomo embuchado	3,8 µg
Ciervo	3,6 µg
Anchoas en conserva	3,4 µg
Salmón ahumado	3,3 µg
Cangrejo azul cocinado	3,3 µg
Queso suizo	3,3 µg
Cerdo (carne magra y solomillo)	3,1 µg
Caballo	3,0 µg
Queso emmental	3,0 µg

Acompañante en Estilo de Vida Ayurvédico

Materia: Nutrición. Anexo 2.

Pulpo crudo	3,0 µg
Besugo, breca y bacaladilla	2,9 µg
Salchichón, mortadela	2,5 µg
Huevo de gallina (crudo)	2,1 µg
Cerdo (lomo y chuletas)	2,1 µg
Cordero (pierna y paletilla) y cabrito	2,0 µg
Ternera (carne magra, solomillo y lomo)	2,0 µg
Dorada, mero, rodaballo, salmonete y boquerón	2,0 µg
Yema de huevo	2,0 µg
Requesón	2,0 µg
Sepia	2,0 µg
Pavo y pato	1,9 µg
Langosta, langostinos y gambas cocidas	1,9 µg
Vieira	1,8 µg
Queso gruyere, feta y gouda	1,7 µg
Queso parmesano, manchego, cabrales y bola	1,5 µg
Vacuno (carne magra, chuleta y solomillo)	1,5 µg
Tofu fortificado	1,5 µg
Bebidas vegetales fortificadas	1,2 µg
Huevo de gallina (cocinado)	1,2 µg
Abadejo, bacalao y merluza	1,1 µg
Setas secas - Trompeta de los muertos (<i>Craterellus cornucopioides</i>) - Rebozuelos (<i>Cantharellus cibarius</i>)	1,1-2,65 µg
Rape, pescadilla y lenguado	1,0 µg
Cerdo (manitas, costilla y chorizo)	1,0 µg
Queso cheddar	1,0 µg
Leche condensada	0,8 µg
Cereales de desayuno fortificados	0,8-1,7 µg
Tempeh	0,7-8,0 µg
Queso de Burgos, roquefort y mozzarella	0,6 µg
Leche agria (buttermilk)	0,5 µg
Leche de oveja	0,5 µg
Pollo (pechuga, muslo y alitas)	0,4 µg
Yogur natural entero	0,3 µg
Leche de vaca entera	0,3 µg
Mantequilla o grasa de leche	0,2 µg
Queso crema y de cabra	0,2 µg
Leche de cabra	0,1 µg

Acompañante en Estilo de Vida Ayurvédico
Materia: Nutrición. Anexo 2.

Contenido de vitamina B12 por ración

ALIMENTOS	CONTENIDO DE VITAMINA B12 (por raciones)
Hígado de ternera (85g)	68,0 µg
Conejo (85g)	9,4 µg
Sardinas en aceite (1 lata de 92g)	8,2 µg
Caballa (85g)	8,1 µg
Jamón ibérico (2 lonchas = 20g)	3,2 µg
Bebida de soja fortificada (1 taza = 250g)	3,0 µg
Salmón ahumado (85g)	2,8 µg
Atún en aceite (1 lata de 50g)	2,5 µg
Tofu fortificado (1/3 bloque = 2 lonchas = 85g)	1,3 µg
Huevos de gallina cocinados (2 medianos = 100g)	1,2 µg
Queso suizo y emmental (1 loncha = 25g)	0,8 µg
Leche de vaca entera (1 taza = 250g)	0,8 µg
Yogur natural (1 taza = 2 yogures = 250g)	0,8 µg
Alga seca Nori (1 hoja = 2,5g)	0,8 µg
Tempeh (1/3 bloque = 85g)	0,6 µg
Setas secas shitake (10g)	0,6 µg
Queso parmesano, manchego... (1 loncha = 25g)	0,4 µg
Cereales de desayuno enriquecidos (2 puñados = 40g)	0,3-0,7 µg

5. Hierro

5.1. Cantidad diaria recomendada

Ingesta dietética de referencia de hierro					
Edad	Hombre	Mujer	Embarazo	Lactancia	Límite superior
0-6 meses	0,27 mg	0,27 mg	-	-	40 mg
7-12 meses	11 mg	11 mg	-	-	40 mg
1-3 años	7 mg	7 mg	-	-	40 mg
4-8 años	10 mg	10 mg	-	-	40 mg
9-13 años	8 mg	8 mg	-	-	40 mg
14-18 años	11 mg	15 mg	27 mg	10 mg	45 mg
19-50 años	8 mg	18 mg	27 mg	9 mg	45 mg
>50 años	8 mg	8 mg	-	-	45 mg

Fuente: National Institutes of Health, última revisión en abril del 2022 (ods.od.nih.gov).

5.2. Alimentos ricos en hierro

Contenido de hierro por 100g de producto

ALIMENTOS	CONTENIDO DE HIERRO (por 100g)
CARNES, PESCADOS, MARISCOS Y DERIVADOS DE ANIMALES	
Almejas, berberechos, caracoles de mar	14,0 mg
Pulpo (cocinado)	9,5 mg
Vísceras (hígado y riñón)	7,5 mg
Morcilla	7,4 mg
Yema de huevo	7,2 mg
Mejillones y ostras (cocinados)	6,7 mg
Carne de caballo	5,6 mg
Solomillo de ternera (cocinado)	5,5 mg
Foiegrás y patés	5,5 mg
Anchoas en conserva	4,6 mg
Carne de cordero	3,2 mg
Anchoas crudas	3,3 mg
Sardinas en conserva	2,9 mg

Acompañante en Estilo de Vida Ayurvédico

Materia: Nutrición. Anexo 2.

Vacuno (carne magra, chuleta de ternera)	2,1 mg
Cerdo (jamón, chorizo, chuleta, lomo)	2,0 mg
Cordero asado	1,9 mg
Queso de cabra	1,9 mg
Huevo de gallina	1,8 mg
SEMILLAS Y FRUTOS SECOS	
Semilla de amapola	9,8 mg
Semilla de calabaza	8,8 mg
Semillas de cáñamo	8,0 mg
Semillas de sésamo	7,8 mg
Semillas de chía	7,7 mg
Anacardos	6,7 mg
Semillas de lino	5,7 mg
Piñones	5,5 mg
Semillas de girasol	5,3 mg
Levadura nutricional	4,8 mg
Pistachos	4,5 mg
Avellanas	4,3 mg
Almendras	4,1 mg
Nuez de macadamia	3,7 mg
Nueces	2,9 mg
Nueces pecanas	2,5 mg
Nueces de Brasil	2,4 mg
LEGUMBRES (crudos)	
Soja	15,7 mg
Lentejas	7,1 mg
Alubias, judías o porotos	6,7 mg
Tofu	5,4 mg
Edamame (cocidos)	5,1 mg
Guisantes y habas secas	5,0 mg
Garbanzos	4,3 mg
Cacahuetes	4,0 mg
Salsa de soja (tamari)	2,4 mg
Adzukis	2,2 mg
CEREALES Y PSEUDOCEREALES (crudos)	
Amaranto	7,6 mg
Salvado de avena	5,4 mg
Avena	4,7 mg
Quinoa	4,6 mg
Mijo	3,0 mg
Trigo sarraceno	2,2 mg

Acompañante en Estilo de Vida Ayurvédico

Materia: Nutrición. Anexo 2.

FRUTAS DESHIDRATADAS	
Cacao puro	13,9 mg (rico en taninos)
Tomates (desechados)	9,1 mg
Bayas de Goji	6,8 mg
Aceitunas	6,3 mg
Albaricoques	6,3 mg
Melocotón	5,5 mg
Ciruelas	3,5 mg
Coco y leche de coco	3,4 mg
Higos	3,3 mg
Uvas pasas	2,3 mg
Dátiles	1,0 mg
VERDURAS Y HORTALIZAS	
Maca andina (tubérculo)	14,8 mg
Alga mugo de Irlanda (cruda)	8,9 mg
Perejil fresco	6,2 mg
Melaza	4,7 mg
Espinacas (cocinadas)	3,6 mg
Setas (rebozuelos o cantharellus)	3,5 mg
Albahaca fresca	3,2 mg
Brotes de lentejas	3,2 mg
Diente de león	3,2 mg
Alga kelp y espiruina (cruda)	2,9 mg
Guisantes con vaina	2,4 mg
Hojas de remolacha	2,4 mg
Acelgas (cocinadas)	2,3 mg
Puerros	2,1 mg
Espárragos crudos	2,1 mg
Ajo	1,7 mg
Habas frescas crudas	1,6 mg
Tomate cocinado	0,7 mg
Boniato, patata cocido	0,7 mg

Fuente: Alimentos ricos en hierro. Nutrición y salud. Clínica Universidad Navarra (cun.es).

Food Data Central USDA (myfooddata.com).

Alimentos (alimentos.org.es).

Acompañante en Estilo de Vida Ayurvédico

Materia: Nutrición. Anexo 2.

A continuación, se expone la misma tabla, pero ordenando todos los alimentos en función de la cantidad de hierro que contienen. En verde se señalan las fuentes vegetales:

ALIMENTOS	CONTENIDO DE HIERRO (por 100g)
Soja	15,7 mg
Maca andina (tubérculo)	14,8 mg
Almejas, berberechos, caracoles de mar	14,0 mg
Cacao puro	13,9 mg (rico en taninos)
Semilla de amapola	9,8 mg
Pulpo (cocinado)	9,5 mg
Tomates desecados	9,1 mg
Alga mugo de Irlanda (cruda)	8,9 mg
Semilla de calabaza	8,8 mg
Semillas de cáñamo	8,0 mg
Semillas de sésamo	7,8 mg
Semillas de chía	7,7 mg
Amaranto	7,6 mg
Vísceras (hígado y riñón)	7,5 mg
Morcilla	7,4 mg
Yema de huevo	7,2 mg
Lentejas	7,1 mg
Bayas de Goyi (secos)	6,8 mg
Alubias, judías o porotos	6,7 mg
Mejillones y ostras (cocinados)	6,7 mg
Anacardos	6,7 mg
Aceitunas	6,3 mg
Albaricoques secos	6,3 mg
Perejil fresco	6,2 mg
Semillas de lino	5,7 mg
Caballo y solomillo de ternera	5,6 mg
Foiegrás y patés	5,5 mg
Piñones	5,5 mg
Melocotón seco	5,5 mg
Salvado de avena	5,4 mg
Tofu	5,4 mg
Semillas de girasol	5,3 mg
Edamame (cocidos)	5,1 mg
Guisantes y habas secas	5,0 mg

Acompañante en Estilo de Vida Ayurvédico

Materia: Nutrición. Anexo 2.

Levadura nutricional	4,8 mg
Melaza	4,7 mg
Avena	4,7 mg
Quinoa	4,6 mg
Anchoas en conserva	4,6 mg
Pistachos	4,5 mg
Avellanas	4,3 mg
Garbanzos	4,3 mg
Almendras	4,1 mg
Cacahuetes	4,0 mg
Nuez de macadamia	3,7 mg
Espinacas (cocinadas)	3,6 mg
Setas (rebozuelos)	3,5 mg
Ciruelas secas	3,5 mg
Coco (seco y leche de coco)	3,4 mg
Higos secos	3,3 mg
Anchoas crudas	3,3 mg
Carne de cordero	3,2 mg
Albahaca fresca	3,2 mg
Brotos de lentejas	3,2 mg
Diente de león	3,2 mg
Mijo	3,0 mg
Alga kelp y espiruina (cruda)	2,9 mg
Sardinias en conserva	2,9 mg
Nueces	2,9 mg
Nueces pecanas	2,5 mg
Nueces de Brasil	2,4 mg
Salsa de soja (tamari)	2,4 mg
Guisantes con vaina	2,4 mg
Hojas de remolacha	2,4 mg
Acelgas (cocinadas)	2,3 mg
Uvas pasas	2,3 mg
Trigo sarraceno	2,2 mg
Adzukis	2,2 mg
Puerros	2,1 mg
Espárragos crudos	2,1 mg
Vacuno (carne magra, chuleta de ternera)	2,1 mg
Cerdo (jamón, chorizo, chuleta, lomo)	2,0 mg
Cordero asado	1,9 mg

Acompañante en Estilo de Vida Ayurvédico

Materia: Nutrición. Anexo 2.

Queso de cabra	1,9 mg
Huevos de gallina	1,8 mg
Ajo	1,7 mg
Habas frescas crudas	1,6 mg
Dátiles	1,0 mg
Tomate cocinado	0,7 mg
Boniato, patata cocido	0,7 mg
Especias (secas): albahaca, menta (hierbabuena), mejorana, comino, cúrcuma, perejil, eneldo, semilla de apio, laurel, cilantro, orégano, fenogreco, estragón, romero, salvia, etc.	

Contenido de hierro por raciones

ALIMENTOS	CONTENIDO DE HIERRO (por raciones)
Soja (2 puñados en crudo = 80g)	12,6 mg
Hígado de ternera (85g)	6,4 mg
Lentejas (2 puñados en crudo = 80g)	5,7 mg
Almejas o berberechos (30g)	4,6 mg
Quinoa (2 puñados en crudo = 80g)	3,7 mg
Espinacas cocidas (1/2 taza = 90g)	3,2 mg
Sardinias en aceite (1 lata de 92g)	2,7 mg
Anacardos (1 puñado = 30g)	2,0 mg
Acelgas cocidas (1/2 taza = 90g)	2,0 mg
Avena (2 puñados de copos = 40g)	1,9 mg
Huevos de gallina (2 medianos = 100g)	1,8 mg
Semillas de calabaza (2 cucharadas = 20g)	1,8 mg
Aceitunas (8 unidades = 30g)	1,8 mg
Tomate cocinado (1 taza = 240g)	1,6 mg
Maca andina en polvo (1 cucharada = 10g)	1,5 mg (rico en vitamina C)
Cacao puro en polvo (1 cucharada = 10g)	1,4 mg (rico en taninos)
Bayas de Goji secas (1 puñado = 20g)	1,3 mg
Albaricoques secos (3 unidades = 20g)	1,2 mg
Melaza (1 cucharada)	0,9 mg
Higos secos (24g = 3 unidades)	0,8 mg
Semillas de sésamo (1 cucharada = 10g)	0,8 mg
Levadura nutricional (2 cucharadas = 15g)	0,7 mg

Acompañante en Estilo de Vida Ayurvédico
Materia: Nutrición. Anexo 2.

5.3. Alimentos ricos en vitamina C

ALIMENTOS	CONTENIDO DE VITAMINA C (por 100g)
FRUTAS FRESCAS	
Guayava	228 mg
Grosellas negras	181 mg
Kiwi	93 mg
Papaya	80 mg
Fresas	60 mg
Limón y naranja	53 mg
Bayas de Goji (secas)	48 mg
Mango	36 mg
Moras, bayas de sauco y grosellas rojas	36 mg
Pomelo	34 mg
Mandarina	27 mg
Frambuesa	26 mg
Piña	23 mg
VERDURAS Y HORTALIZAS	
Maca andina (tubérculo)	450 mg
Guindillas verdes picantes o ají picante (crudo)	242 mg
Pimiento morrón (crudo)	183 mg
Pimiento morrón (cocido)	165 mg
Guindillas rojas picantes o chili rojo (crudo)	144 mg
Perejil (crudo)	133 mg
Kale (crudo)	93 mg
Brócoli y repollitos de Bruselas (crudos)	87 mg
Melón amargo (crudo)	83 mg
Hoja de mostaza (cruda)	70 mg
Brócoli y repollitos de Bruselas (cocidos)	65 mg
Hoja de nabo, grelos y nabizas (crudos)	60 mg
Coliflor, repollo o berza, bok choy (crudos)	48 mg
Coliflor, repollo o berza (cocida)	40 mg
Guisantes frescos (crudos)	40 mg
Dientes de león, achicoria o radicheta (cruda)	35 mg
Melón amargo (cocido)	33 mg
Ajo (crudo)	31 mg

Acompañante en Estilo de Vida Ayurvédico

Materia: Nutrición. Anexo 2.

Acelgas, espinacas, hojas de remolacha (crudas)	30 mg
Hoja de mostaza, grelos, nabizas, bok choy (cocidas)	27 mg
Tomate y ajo (cocido)	24 mg
Especias (secas): cebollino, cilantro, perejil, azafrán, cayena, romero, mejorana, laurel, etc.	
Especias (frescas): escaramujo, perejil, tomillo, eneldo, hierbabuena, etc.	

A continuación, se expone la misma tabla, pero ordenando todos los alimentos en función de la cantidad de vitamina C que contienen. En este caso, todas las fuentes son vegetales, por eso solo se marcan con verde las frutas:

ALIMENTOS	CONTENIDO DE VITAMINA C (por 100g)
Maca andina (tubérculo)	450 mg
Guindillas verdes picantes o ají picante (crudo)	242 mg
Guayava	228 mg
Pimiento morrón (crudo)	183 mg
Grosellas negras	181 mg
Pimiento morrón (cocido)	165 mg
Guindillas rojas picantes o chili rojo (crudo)	144 mg
Perejil (crudo)	133 mg
Kale (crudo)	93 mg
Kiwi	93 mg
Brócoli y repollitos de Bruselas (crudos)	87 mg
Melón amargo (crudo)	83 mg
Papaya	80 mg
Hoja de mostaza (cruda)	70 mg
Brócoli y repollitos de Bruselas (cocidos)	65 mg
Fresas	60 mg
Hoja de nabo, grelos y nabizas (crudos)	60 mg
Limón y naranja	53 mg
Bayas de Goji (secas)	48 mg
Coliflor, repollo o berza, bok choy (crudos)	48 mg
Coliflor, repollo o berza (cocida)	40 mg
Guisantes frescos (crudos)	40 mg
Mango	36 mg
Moras, bayas de sauco y grosellas rojas	36 mg
Dientes de león, achicoria o radicheta (cruda)	35 mg
Pomelo	34 mg

Acompañante en Estilo de Vida Ayurvédico

Materia: Nutrición. Anexo 2.

Melón amargo (cocido)	33 mg
Ajo (crudo)	31 mg
Acelgas, espinacas, hojas de remolacha (crudas)	30 mg
Hoja de mostaza, grelos, nabizas, bok choy (cocidas)	27 mg
Tomate y ajo (cocido)	27 mg
Mandarina	27 mg
Frambuesa	26 mg
Piña	23 mg
Especias (secas): cebollino, cilantro, perejil, azafrán, cayena, romero, mejorana, laurel, etc.	
Especias (frescas): escaramujo, perejil, tomillo, eneldo, hierbabuena, etc.	

Fuente: Alimentos ricos en vitamina C. Nutrición y salud. Clínica Universidad Navarra (cun.es).

Food Data Central USDA (myfooddata.com).

Alimentos (alimentos.org.es).

Contenido de vitamina C por raciones

ALIMENTOS	CONTENIDO DE VITAMINA C (por raciones)
Zumo de naranja (1 vaso = 250g)	125 mg
Guayaba (1 unidad sin restos = 55g)	125 mg
Brócoli cocido (1 taza = 150g)	98 mg
Pimiento morrón crudo (1 unidad = 120g)	95 mg
Fresas (1 taza = 150g)	90 mg
Naranja (1 unidad = 130g)	70 mg
Maca andina en polvo (1 cucharada = 10g)	45 mg
Mandarina (1 unidad = 90g)	24 mg
Guindilla picante cruda (1 unidad = 10g)	24 mg
Bayas de Goji secas (1 puñado = 20g)	9,6 mg
Zumo de limón (1 limón = 6g)	4,0 mg

6. Zinc

6.1. Cantidad diaria recomendada

Ingesta dietética de referencia de zinc					
Edad	Hombre	Mujer	Embarazo	Lactancia	Límite superior
0-6 meses	2 mg	2 mg	-	-	4 mg
7-12 meses	3 mg	3 mg	-	-	5 mg
1-3 años	3 mg	3 mg	-	-	7 mg
4-8 años	5 mg	5 mg	-	-	12 mg
9-13 años	8 mg	8 mg	-	-	23 mg
14-18 años	11 mg	9 mg	12 mg	13 mg	34 mg
>19 años	11 mg	8 mg	11 mg	12 mg	40 mg

Fuente: National Institutes of Health, última revisión en diciembre del 2021 (ods.od.nih.gov).

6.2. Alimentos ricos en zinc

Contenido de zinc por 100g de producto

ALIMENTOS	CONTENIDO DE ZINC (por 100g)
CARNES, PESCADOS, MARISCOS Y DERIVADOS DE ANIMALES	
Ostras (cocidas)	78-17 mg
Filete de ternera (cocinado)	7,4 mg
Paletilla de cordero (cocinado)	7,3 mg
Langosta (cocida)	5,7 mg
Hígado de cordero (cocinado)	5,6 mg
Cangrejo (cocido)	5,5 mg
Carne de búfalo (cocinado)	5,3 mg
Solomillo de ternera (cocinado)	5,2 mg
Hígado de ternera (cocinado)	5,2 mg
Solomillo de avestruz y cordero (cocinado)	4,9 mg
Queso suizo	4,4 mg
Salami	4,2 mg
Queso gouda, gruyer, cheddar, cotija...	3,9 mg
Yema de huevo	3,8 mg
Pulpo (cocinado)	3,4 mg
Queso mozzarella, feta, parmesano, azul...	2,9 mg
Mejillones y almejas (cocinado)	2,7 mg

Acompañante en Estilo de Vida Ayurvédico

Materia: Nutrición. Anexo 2.

Anchoas en conserva	2,4 mg
Huevos de gallina	1,3 mg
SEMILLAS Y FRUTOS SECOS (crudos)	
Levadura nutricional	21,0 mg
Semillas de cáñamo	9,9 mg
Semillas de amapola	7,9 mg
Semillas de calabaza	7,8 mg
Semillas de sésamo	7,2 mg
Cacao puro	6,8 mg
Piñones	6,5 mg
Anacardos	5,7 mg
Semillas de girasol	5,0 mg
Semillas de chía	4,6 mg
Nueces pecanas	4,5 mg
Semillas de lino	4,3 mg
Nueces de Brasil	4,1 mg
Almendras y nueces	3,1 mg
Avellanas	2,4 mg
Pistachos	2,2 mg
Coco seco	2,0 mg
LEGUMBRES (crudos)	
Adzukis	5,0 mg
Soja	4,9 mg
Alubias, judías o porotos	3,7 mg
Cacahuetes	3,3 mg
Lentejas	3,3 mg
Garbanzos	2,8 mg
Tofu	1,6 mg
CEREALES Y PSEUDOCEREALES (crudos)	
Arroz salvaje	6,0 mg
Salvado de arroz	6,0 mg
Avena	4,0 mg
Salvado de avena	3,1 mg
Trigo sarraceno	2,4 mg
Maíz	1,8 mg
ESPECIAS	
Especias (secas): perifollo, cardamomo, albahaca, semillas de apio, semillas de mostaza, perejil, semillas de alcaravea, semillas de anís, semillas de eneldo, cebollino, comino, cilantro, salvia, cúrcuma, cayena, paprika, etc.	

Fuente: Food Data Central USDA (myfooddata.com).

Alimentos (alimentos.org.es).

Acompañante en Estilo de Vida Ayurvédico

Materia: Nutrición. Anexo 2.

A continuación, se expone la misma tabla, pero ordenando todos los alimentos en función de la cantidad de zinc que contienen. En verde se señalan las fuentes vegetales:

ALIMENTOS	CONTENIDO DE ZINC (por 100g)
Ostras (cocidas)	78-17 mg
Levadura nutricional	21,0 mg
Semillas de cáñamo	9,9 mg
Semillas de amapola	7,9 mg
Semillas de calabaza	7,8 mg
Filete de ternera (cocinado)	7,4 mg
Paletilla de cordero (cocinado)	7,3 mg
Semillas de sésamo	7,2 mg
Cacao puro	6,8 mg
Piñones	6,5 mg
Arroz salvaje	6,0 mg
Salvado de arroz	6,0 mg
Anacardos	5,7 mg
Langosta (cocida)	5,7 mg
Hígado de cordero (cocinado)	5,6 mg
Cangrejo (cocido)	5,5 mg
Carne de búfalo (cocinado)	5,3 mg
Solomillo de ternera (cocinado)	5,2 mg
Hígado de ternera (cocinado)	5,2 mg
Adzukis	5,0 mg
Semillas de girasol	5,0 mg
Solomillo de avestruz y cordero (cocinado)	4,9 mg
Soja	4,9 mg
Semillas de chía	4,6 mg
Nueces pecanas	4,5 mg
Queso suizo	4,4 mg
Semillas de lino	4,3 mg
Salami	4,2 mg
Nueces de Brasil	4,1 mg
Avena	4,0 mg
Queso gouda, gruyer, cheddar, cotija...	3,9 mg
Yema de huevo	3,8 mg
Alubias, judías o porotos	3,7 mg
Pulpo (cocinado)	3,4 mg
Cacahuete	3,3 mg

Acompañante en Estilo de Vida Ayurvédico

Materia: Nutrición. Anexo 2.

Lenteja	3,3 mg
Almendras y nueces	3,1 mg
Salvado de avena	3,1 mg
Queso mozzarella, feta, parmesano, azul...	2,9 mg
Garbanzos	2,8 mg
Mejillones y almejas (cocinado)	2,7 mg
Anchoas en conserva	2,4 mg
Trigo sarraceno	2,4 mg
Avellanas	2,4 mg
Pistachos	2,2 mg
Coco seco	2,0 mg
Maíz	1,8 mg
Tofu (crudo)	1,6 mg
Huevos de gallina	1,3 mg
Espacias (secas): perifollo, cardamomo, albahaca, semillas de apio, semillas de mostaza, perejil, semillas de alcaravea, semillas de anís, semillas de eneldo, cebollino, comino, cilantro, salvia, cúrcuma, cayena, paprika, etc.	

Contenido de zinc por raciones

ALIMENTOS	CONTENIDO DE ZINC (por raciones)
Filete de ternera (85g)	6,3 mg
Arroz salvaje (2 puñados en crudo = 80g)	4,8 mg
Hígado de ternera (85g)	4,4 mg
Adzukis (2 puñados en crudo = 80g)	4,0 mg
Levadura nutricional (2 cucharadas = 15g)	3,2 mg
Avena (2 puñados de copos = 40g)	3,2 mg
Anacardos (1 puñado = 30g)	1,7 mg
Semillas de calabaza (2 cucharadas = 20g)	1,6 mg
Huevos de gallina (2 medianos = 100g)	1,3 mg
Queso suizo (1 loncha = 25g)	1,1 mg
Mejillones y almejas (30g)	0,8 mg
Cacao puro en polvo (1 cucharada = 10g)	0,7 mg
Nueces pecanas (3 nueces = 15g)	0,7 mg

7. Calcio

7.1. Cantidad diaria recomendada

Ingesta dietética de referencia de calcio					
Edad	Hombre	Mujer	Embarazo	Lactancia	Límite superior
0-6 meses	200 mg	200 mg	-	-	1000 mg
7-12 meses	260 mg	260 mg	-	-	1500 mg
1-3 años	700 mg	700 mg	-	-	2500 mg
4-8 años	1000 mg	1000 mg	-	-	2500 mg
9-13 años	1300 mg	1300 mg	-	-	3000 mg
14-50 años	1000 mg	1000 mg	1300 mg	1300 mg	2500 mg
> 50 años	1200 mg	1200 mg	1000 mg	1000 mg	2000 mg

Fuente: National Institutes of Health, última revisión en noviembre del 2021 (ods.od.nih.gov).

7.2. Alimentos ricos en calcio

Contenido de calcio por 100g de producto

ALIMENTOS	CONTENIDO DE CALCIO (por 100g)
DERIVADOS DE ANIMALES	
Queso parmesano curado	1184 mg
Queso de cabra curado, suizo y gruyer	895 mg
Queso cheddar y gouda	705 mg
Queso roquefort	662 mg
Queso fresco	566 mg
Queso mozzarella curado y feta	505 mg
Dulce de leche	251 mg
Queso fresco de Burgos	186 mg
Leche de cabra y vaca	130 mg
Yema de huevo	129 mg
Yogur natural	121 mg
Leche agria (buttermilk)	115 mg
Huevo de gallina	56 mg

Acompañante en Estilo de Vida Ayurvédico

Materia: Nutrición. Anexo 2.

PESCADOS Y MARISCOS	
Sardinas en conserva	382 mg
Anchoas en conserva	232 mg
Sepia (cocida)	180 mg
Ostras y caracoles de mar (cocidas)	115 mg
Pulpo y arenque (cocinado)	106 mg
Langostinos, almejas y mejillones (cocidos)	92 mg
FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	
Semillas de amapola	1438 mg
Semillas de sésamo	975 mg
Semillas de chía	631 mg
Almendras	269 mg
Semillas de lino	255 mg
Nueces de Brasil	160 mg
Avellanas	114 mg
Pistacho	105 mg
Nueces	98 mg
Nuez de macadamia	85 mg
Semillas de girasol	78 mg
Semillas de cáñamo	70 mg
Nueces pecanas	70 mg
Semillas de calabaza	46 mg
Castañas (cocidas)	46 mg
LEGUMBRES (crudas)	
Tofu firme (crudo, hecho con sulfato de calcio)	683 mg
Soja	277 mg
Alubias, judías o porotos	190-113 mg
Altramuces o lupinos	176 mg
Garbanzos	145 mg
Judías o porotos mungo	138 mg
Bebida de soja	123 mg
Habas secas crudas	103 mg
Edamame (cocido)	102 mg
Tempeh (cocinado)	96 mg
Cacahuetes	92 mg
Adzukis	66 mg
Lentejas	48 mg
CEREALES Y PSEUDOCEREALES (crudos)	
Teff	180 mg
Amaranto	159 mg

Acompañante en Estilo de Vida Ayurvédico

Materia: Nutrición. Anexo 2.

Salvado de avena y arroz	58 mg
Avena	54 mg
Quinoa	47 mg
FRUTAS	
Bayas de Goji (secas)	190 mg
Higos secos	161 mg
Aceitunas en conserva	88 mg
Tamarindos crudos	74 mg
Uvas pasas	62 mg
Albaricoques secos	55 mg
Dátiles	50 mg
Ciruelas secas	43 mg
Higos y kiwis frescos	35 mg
VERDURAS Y HORTALIZAS	
Rábano deshidratado	629 mg
Alga agar seca	625 mg
Hojas de parra seca	363 mg
Epazote (crudo)	275 mg
Kale y col rizada (crudas)	240 mg
Hojas de amaranto (crudas)	215 mg
Hojas de nabo, grelos o nabizas (crudas)	190 mg
Diente de león (crudo)	187 mg
Ajo (crudo)	181 mg
Alga kelp y wakame (crudas)	160 mg
Rúcula (cruda)	160 mg
Kale y col rizada (cocidos)	145 mg
Perejil fresco	138 mg
Hojas de nabo, grelos o nabizas (cocidos)	137 mg
Espinacas (cocidas)	137 mg (bastantes oxalatos)
Taro (crudo)	129 mg
Berro (crudo)	120 mg
Alga espirulina seca	120 mg
Hojas de mostaza (crudas)	117 mg
Hojas de remolacha (crudas)	117 mg (rico en oxalatos)
Tomates deshidratados	110 mg
Bok choy y brócoli rabe (crudo)	108 mg
Achicoria o radicheta	100 mg
Espinaca (cruda)	99 mg (rico en oxalatos)
Borraja (cruda)	93 mg
Cebollino (crudo)	92 mg

Acompañante en Estilo de Vida Ayurvédico

Materia: Nutrición. Anexo 2.

Ocra (cruda)	82 mg
Hojas de boniato (crudas)	78 mg
Cebolleta (cruda)	72 mg
Cilantro fresco	67 mg
Acelga (cruda)	51 mg (rico en oxalatos)
Brócoli (crudo)	47 mg
Berza o repollo y repollitos de Bruselas (crudos)	40 mg
Coliflor (crudo)	22 mg
Especias (secas): albahaca, mejorana, tomillo, eneldo, semillas de apio, salvia, orégano, hierbabuena, cebollino, romero, cilantro, hinojo, perejil, estragón, canela, comino, alcaravea, semillas de anís, clavo de olor, pimienta negra, cardamomo, etc.	

Fuente: Alimentos ricos en calcio. Nutrición y salud. Clínica Universidad Navarra (cun.es).

Food Data Central USDA (myfooddata.com).

Alimentos (alimentos.org.es).

A continuación, se expone la misma tabla, pero ordenando todos los alimentos en función de la cantidad de yodo que contienen. En verde se señalan las fuentes vegetales:

ALIMENTOS	CONTENIDO EN CALCIO (por 100g)
Semillas de amapola	1438 mg
Queso parmesano curado	1184 mg
Semillas de sésamo	975 mg
Queso de cabra curado, suizo y gruyer	895 mg
Queso cheddar y gouda	705 mg
Tofu firme (crudo, hecho con sulfato de calcio)	683 mg
Queso roquefort	662 mg
Semillas de chía	631 mg
Rábano deshidratado	629 mg
Alga agar seca	625 mg
Queso fresco	566 mg
Queso mozzarella curado y feta	505 mg
Sardinas en conserva	382 mg
Hojas de parra seca	363 mg
Soja	277 mg
Epazote (crudo)	275 mg
Almendras	269 mg
Semillas de lino	255 mg

Acompañante en Estilo de Vida Ayurvédico

Materia: Nutrición. Anexo 2.

Almendras	269 mg
Semillas de lino	255 mg
Dulce de leche	251 mg
Kale y col rizada (crudas)	240 mg
Anchoas en conserva	232 mg
Hojas de amaranto (crudas)	215 mg
Hojas de nabo, grelos o nabizas (crudas)	190 mg
Bayas de Goji (secas)	190 mg
Alubias, judías o porotos	190-113 mg
Diente de león (crudo)	187 mg
Queso fresco de Burgos	186 mg
Ajo (crudo)	181 mg
Teff	180 mg
Sepia (cocida)	180 mg
Altramuces o lupinos	176 mg
Higos secos	161 mg
Nueces de Brasil	160 mg
Alga kelp y wakame (crudas)	160 mg
Rúcula (cruda)	160 mg
Amaranto	159 mg
Garbanzos	145 mg
Kale y col rizada (cocidos)	145 mg
Perejil fresco	138 mg
Judías o porotos mungo	138 mg
Hojas de nabo, grelos o nabizas (cocidos)	137 mg
Espinacas (cocidas)	137 mg (bastante oxalatos)
Leche de cabra y vaca	130 mg
Yema de huevo	129 mg
Taro (crudo)	129 mg
Bebida de soja	123 mg
Yogur natural	121 mg
Berro (crudo)	120 mg
Alga espirulina seca	120 mg
Hojas de mostaza (crudas)	117 mg
Hojas de remolacha (crudas)	117 mg (rico en oxalatos)
Leche agria (buttermilk)	115 mg
Ostras y caracoles de mar (cocidas)	115 mg
Avellanas	114 mg
Tomates deshidratados	110 mg
Bok choy y brócoli rabe (crudo)	108 mg

Acompañante en Estilo de Vida Ayurvédico

Materia: Nutrición. Anexo 2.

Pulpo y arenque (cocinado)	106 mg
Pistacho	105 mg
Habas secas crudas	103 mg
Edamame (cocido)	102 mg
Achicoria o radicheta	100 mg
Espinaca (cruda)	99 mg (rico en oxalatos)
Nueces	98 mg
Tempeh (cocinado)	96 mg
Borraja (cruda)	93 mg
Cebollino (crudo)	92 mg
Cacahuetes	92 mg
Langostinos, almejas y mejillones (cocidos)	92 mg
Aceitunas en conserva	88 mg
Nuez de macadamia	85 mg
Ocra (cruda)	82 mg
Hojas de boniato (crudas)	78 mg
Semillas de girasol	78 mg
Tamarindos crudos	74 mg
Cebolleta (cruda)	72 mg
Semillas de cáñamo	70 mg
Nueces pecanas	70 mg
Cilantro fresco	67 mg
Adzukis	66 mg
Uvas pasas	62 mg
Salvado de avena y arroz	58 mg
Huevo de gallina	56 mg
Albaricoques secos	55 mg
Avena	54 mg
Acelga (cruda)	51 mg (rico en oxalatos)
Dátiles	50 mg
Brócoli (crudo)	47 mg
Quinoa	47 mg
Semillas de calabaza	46 mg
Castañas (cocidas)	46 mg
Ciruelas secas	43 mg
Berza o repollo, repollitos de Bruselas (crudos)	40 mg
Higos y kiwis frescos	35 mg
Coliflor (crudo)	22 mg

Acompañante en Estilo de Vida Ayurvédico
Materia: Nutrición. Anexo 2.

Contenido de calcio por ración

ALIMENTOS	CONTENIDO DE CALCIO (por raciones)
Tofu (1/3 bloque = 2 lonchas = 85g)	580,6 mg
Kale (1 taza = 150g)	360,0 mg
Sardinas en aceite (1 lata de 92g)	351,5 mg
Leche de vaca (1 taza = 250g)	325,0 mg
Yogur natural (1 taza = 2 yogures = 250g)	302,5 mg
Queso parmesano (1 loncha = 25g)	296,0 mg
Soja (2 puñados en crudo = 80g)	221,6 mg
Amaranto (2 puñados en crudo = 80g)	127,2 mg
Espinaca cruda (1/2 taza = 90g)	89,1 mg (rico en oxalatos)
Semillas de sésamo (1 cucharada = 10g)	97,5 mg
Diente de león crudo (1 taza picado = 50g)	93,5 mg
Brócoli crudo (1 taza = 150g)	70,5 mg
Coliflor cruda (1 taza = 150g)	33,0 mg
Berza o repollo cocido (1 taza = 150g)	60,0 mg
Huevos de gallina (2 medianos = 100g)	56,0 mg
Almendras (1 puñadito = 12 almendras = 15g)	40,4 mg
Semilla de amapola (1 cucharadita = 3g)	40,0 mg
Higos secos (3 unidades = 24g)	38,6 mg
Bayas de Goji secas (1 puñado = 20g)	38,0 mg
Pistachos (2 puñados con cáscara = 30g)	31,5 mg
Aceitunas (8 unidades = 30g)	26,4 mg

Acompañante en Estilo de Vida Ayurvédico
Materia: Nutrición. Anexo 2.

Fracción de absorción del calcio

RECORDATORIO: es importante tener en cuenta la biodisponibilidad o fracción absorbible del calcio de cada alimento para determinar la cantidad de calcio que realmente asimilamos. La recomendación de consumir 1000mg de calcio al día tiene en cuenta que absorbemos en torno al 30% del calcio ingerido, aunque dependiendo del alimento y la presencia de antinutrientes, la fracción de absorción puede oscilar desde el 70% a tan solo el 5%.

ALIMENTOS	CALCIO INGERIDO POR 100g	RACIÓN	CALCIO INGERIDO POR RACIÓN	FRACCIÓN ABSORBIBLE	CALCIO ABSORBIDO POR RACIÓN
Tofu	683 mg	85 g	580,6 mg	31%	180 mg
Kale	240 mg	150 g	360 mg	49,3%	177,5 mg
Hojas de nabo, grelos, nabizas	137 mg	150 g	205,5 mg	52%	106,9 mg
Leche de vaca	130 mg	250 g	325 mg	32,1%	104,3 mg
Bok choy	108 mg	150 g	162 mg	53,8%	87,2 mg
Berro	120 mg	50 g	60 mg	67%	40,2 mg
Brócoli	47 mg	150 g	70,5 mg	52,6%	37,1 mg
Repollo y repollito Bruselas	40 mg	150 g	60 mg	64,9%	38,9 mg
Coliflor	22 mg	150 g	33 mg	68,6%	22,6 mg
Sésamo	975 mg	10 g	97,5 mg	20,8%	20,3 mg
Almendras	269 mg	15 g	40,4 mg	21,2%	8,55 mg
Espinacas	99 mg	90 g	89,1 mg	5,1%	4,5 mg

8. Yodo

8.1. Cantidad diaria recomendada

Ingesta dietética de referencia de yodo					
Edad	Hombre	Mujer	Embarazo	Lactancia	Límite superior
0-6 meses	110 µg	110 µg	-	-	Sin determinar
7-12 meses	130 µg	130 µg	-	-	Sin determinar
1-3 años	90 µg	90 µg	-	-	200 µg
4-8 años	90 µg	90 µg	-	-	300 µg
9-13 años	120 µg	120 µg	-	-	600 µg
14-18 años	150 µg	150 µg	220 µg	290 µg	900 µg
>19 años	150 µg	150 µg	220 µg	290 µg	1100 µg

Fuente: National Institutes of Health, última revisión en julio del 2022 (ods.od.nih.gov).

8.2. Alimentos ricos en yodo

Contenido de yodo por 100g de producto

ALIMENTOS	CONTENIDO EN YODO (por 100g)
Sal yodada	1900 µg (1000-4000 µg, ver envase)
CARNES Y PESCADOS	
Bacalao fresco	170 µg
Camarones	130 µg
Almejas, berberechos y mejillones	125 µg
Langosta y bogavante	100 µg
Langostinos, gamas, quisquilla	90 µg
Calamar y pulpo	64 µg
Ostras	58 µg
Mero, caballa y atún	51 µg
Salmón	34 µg
Sardinas, merluza y pescadilla	30 µg
Lenguado, pez gallo y rodaballo	16 µg

Acompañante en Estilo de Vida Ayurvédico

Materia: Nutrición. Anexo 2.

Sardinas en conserva	9,0 µg
Pollo	7,0 µg
Carne de cerdo	5,2 µg
Carne de ternera	2,8 µg
DERIVADOS DE ANIMALES	
Queso cheddar	40 µg
Huevo de gallina	9,8 µg
Queso azul	9,0 µg
Leche de vaca entera	8,6 µg
Leche de cabra	4,1 µg
Yogur natural	3,8 µg
Mantequilla o grasa de leche	2,9 µg
LEGUMBRES Y CEREALES*	
Harina de maíz	80 µg
Cacahuetes	13 µg
Alubias, judías o porotos y habas	12 µg
Anacardos	10 µg
Soja	8,0 µg
Avena	6,0 µg
VERDURAS Y HORTALIZAS*	
Algas secas (kelp, arame, wakame, hiziki, nori)	500-3000 µg
Acelgas	39 µg
Champiñones y setas	17 µg
Brócoli	15 µg
Espinacas	12 µg
Zanahoria	8,0 µg
Lechuga y escarola	5,2 µg
Ajo y cebolla	4,7 µg
Judías verdes o chauchas	3,6 µg
Patatas	2,6 µg
FRUTAS*	
Arándanos	353 µg
Fresas	13 µg
Manzana	11 µg

Fuente: Alimentos ricos en yodo. Nutrición y salud. Clínica Universidad Navarra (cun.es).

National Institutes of Health (ods.od.nih.gov).

Alimentos (alimentos.org.es).

Acompañante en Estilo de Vida Ayurvédico

Materia: Nutrición. Anexo 2.

***RECORDATORIO:** la cantidad de yodo presente en las fuentes vegetales es especialmente variable ya que **depende de la concentración de yodo en los suelos donde se cultivan**. También varía la cantidad en los animales y sus derivados, ya que se ven afectados por la cantidad de yodo presente en sus fuentes alimentarias. En las algas y sal yodada también varía.

A continuación, se expone la misma tabla, pero ordenando todos los alimentos en función de la cantidad de yodo que contienen. En verde se señalan las fuentes vegetales:

ALIMENTOS	CONTENIDO EN YODO (por 100g)
Sal yodada	1900 µg (1000-4000 µg)
Algas secas (kelp, arame, wakame, hiziki, nori)	500-3000 µg
Arándanos	353 µg
Bacalao fresco	170 µg
Camarones	130 µg
Almejas, berberechos y mejillones	125 µg
Langosta y bogavante	100 µg
Langostinos, gamas, quisquilla	90 µg
Harina de maíz	80 µg
Calamar y pulpo	64 µg
Ostras	58 µg
Mero, caballa y atún	51 µg
Queso cheddar	40 µg
Acelgas	39 µg
Salmón	34 µg
Sardinas, merluza y pescadilla	30 µg
Champiñones y setas	17 µg
Lenguado, pez gallo y rodaballo	16 µg
Brócoli	15 µg
Fresas	13 µg
Cacahuetes	13 µg
Alubias, judías o porotos y habas	12 µg
Espinacas	12 µg
Manzana	11 µg
Anacardos	10 µg
Huevo de gallina	9,8 µg

Acompañante en Estilo de Vida Ayurvédico

Materia: Nutrición. Anexo 2.

Queso azul	9,0 µg
Sardinas en conserva	9,0 µg
Leche de vaca entera	8,6 µg
Soja	8,0 µg
Zanahoria	8,0 µg
Pollo	7,0 µg
Avena	6,0 µg
Lechuga y escarola	5,2 µg
Carne de cerdo	5,2 µg
Ajo y cebolla	4,7 µg
Leche de cabra	4,1 µg
Judías verdes o chauchas	3,6 µg
Yogur natural	3,8 µg
Mantequilla o grasa de leche	2,9 µg
Carne de ternera	2,8 µg
Patatas	2,6 µg

Contenido de yodo por raciones

ALIMENTOS	CONTENIDO DE YODO (por raciones)
Arándanos (1/2 taza = 55g)	194 µg
Sal de mesa yodada (1 cucharada = 10g)	190 µg
Bacalao fresco al horno (85g)	145 µg
Camarones cocidos (85g)	111 µg
Algas secas Nori (1 hoja = 2,5g)	58 µg
Ostras cocidas (85g)	50 µg
Harina de maíz (2 cucharadas colmadas = 60g)	48 µg
Almejas y berberechos (30g)	36 µg
Acelgas cocidas (1/2 taza = 90g)	35 µg
Leche de vaca entera (1 taza = 250g)	22 µg
Fresas (1 taza = 150g)	20 µg
Queso cheddar (1 loncha = 25g)	10 µg
Huevos de gallina (2 medianos = 100g)	9,8 µg
Alubias, judías o porotos (2 puñados = 80g)	9,6 µg
Yogur natural (1 taza = 2 yogures = 250g)	9,5 µg
Pechuga de pollo (85g)	6,0 µg
Judías verdes o chauchas (1 taza = 150g)	5,4 µg