

## 4. TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Por 100 g de sustancia comestible (sin desperdicios) y sin cocinar.

<b>LECHES Y DERIVADOS</b>	<b>SODIO mg</b>	<b>POTASIO mg</b>	<b>FÓSFORO mg</b>
Cuajada	450	170	44
Helado	80	135	115
Leche entera	75	139	88
Leche descremada	53	150	97
Leche condensada	140	340	206
Leche en polvo	410	1330	708
Nata	38	139	32
Natillas, flan	78	170	44
Queso de Burgos	1200	200	520
Queso Camembert	1410	110	184
Queso de bola	1200	200	520
Queso emmental	620	100	860
Queso fundido	1260	65	944
Queso gervais	173	70	401
Queso gruyere	542	128	710
Queso de nata	607	74	189
Queso parmesano	725	153	189
Queso roquefort	500-1200	100-200	360
Requesón	36	95	189
Yogurt	62	190	135

<b>EMBUTIDOS</b>	<b>SODIO mg</b>	<b>POTASIO mg</b>	<b>FÓSFORO mg</b>
Chorizo	1300	300	160
Jamón Serrano	2530	248	209
Jamón York	960	340	150
Mortadela	668	207	238
Salchicha Frankfurt	1100	230	133
Salchichón	1500	302	-----

**HUEVOS**

	SODIO mg	POTASIO mg	FÓSFORO mg
1 Huevo entero (48 g)	66	67	98
Clara de 1 huevo	57	46	5
Yema de huevo	9	21	93

**CARNE**

	SODIO mg	POTASIO mg	FÓSFORO mg
Caballo	44	332	150
Carnero-chuleta	90	345	138
Carnero-pierna	78	380	213
Cerdo-chuleta	62	326	170
Cerdo- filete	74	348	234
Conejo	40	385	210
Cordero-carne	90	250	160
Cordero-costillas	75	246	150
Cordero-pierna	70	370	213
Gallina	-----	-----	182
Liebre	50	400	157
Pato	85	285	188
Pavo	66	315	212
Pollo	83	359	200
Ternera-chuleta	90	301	200
Ternera-costilla	91	385	271
Ternera-pierna	90	330	206
Ternera-filete	90	357	220
Ternera-solomillo	70	251	222
Vaca-buey-costilla	65	355	208
Vaca-buey-filete	51	340	164
Vaca-buey- lomo	70	348	154
Vaca-buey-pierna	68	400	180

<b>VÍSCERAS</b>	<b>SODIO mg</b>	<b>POTASIO mg</b>	<b>FÓSFORO mg</b>
Corazón	80	257	132
Hígado	77	350	316
Lengua	93	234	186
Molleja	64	253	113
Riñones	151	205	218
Sesos	153	312	300
Tripas	46	19	132

<b>PESCADOS Y MARISCOS</b>	<b>SODIO mg</b>	<b>POTASIO mg</b>	<b>FÓSFORO mg</b>
Abadejo	67	236	74
Almejas	121	235	208
Anchoas frescas	2250	302	426
Anchoas en lata	-----	-----	113
Anguila	78	247	166
Arenque fresco	118	317	240
Atún fresco	-----	317	-----
Atún en lata	36	343	294
Bacalao fresco	86	339	190
Besugo	99	301	197
Boquerón	186	273	199
Caballa	144	358	239
Calamares	236	321	173
Cangrejo fresco	1000	110	117
Centollo	366	110	160
Chicharro	110	240	-----
Caviar	2200	180	355
Dorada	86	178	156
Gallo	147	315	226
Gamba	140	258	300
Langosta	300	260	200
Langostino	366	368	300
Lenguado	53	308	147

Lubina	79	284	211
Lucio	70	300	210
Merluza	114	294	207
Mero	56	340	211
Mejillones	290	315	255
Mújol	86	249	239
Ostras	73	110	143
Rana-Ancas	55	308	147
Rape	65	298	173
Raya	182	236	238
Rodaballo	84	288	192
Pescadilla	116	293	163
Salmón fresco	48	391	266
Salmón ahumado	-----	-----	245
Salmonete	106	343	280
Sardina fresca	137	320	475
Sardina en lata	510	560	434
Sepia	280	300	173
Trucha	39	470	220
Vieira	175	286	315

**CEREALES Y  
DERIVADOS**
**SODIO**  
mg

**POTASIO**  
mg

**FÓSFORO**  
mg

Arroz blanco	6	113	94
Arroz blanco cocido	2	38	28
Arroz integral	9	150	221
Avena copos	2	340	407
Avena grano	2	440	400
Cebada blanca	3	160	189
Centeno	-----	453	380
Maizena	-----	4	234
Maíz grano	1	340	280
Trigo Germen	2	780	1118
Corn Flakes	660	160	45

Pop Corn	3	240	281
Sémola	1	80	73
Tapioca	4	20	12
Harina de arroz	6,2	112	117
Harina de avena	2	431	390
Harina de cebada	2,3	180	200
Harina de centeno	1	156	185
Harina de maíz	0,7	300	190
Harina de soja grasa	-----	1160	558
Harina de soja semi	-----	2025	634
Harina de trigo	2	95	87
Harina trigo integral	2	290	372

**PANES Y PASTA**SODIO  
mgPOTASIO  
mgFÓSFORO  
mg

Bizcocho	63	160	120
Galletas	387	139	40
Pan blanco con sal	385	132	89
Pan blanco sin sal	15	150	90
Pan integral	250	224	200
Pan de centeno	220	100	134
Panecillos (sin leche)	486	115	109
Biscotes	460	164	100
Biscotes sin sal	32	186	-----
Pasta sin huevo	5	67	165
Pasta con huevo	7	157	196

**LEGUMBRES**SODIO  
mgPOTASIO  
mgFÓSFORO  
mg

Alubia	2	1310	429
Garbanzos	72,5	937	301
Lentejas	36	810	377
Habas secas	1	1213	437
Soja	4	1900	554

<b>VERDURAS Y HORTALIZAS</b>	<b>SODIO mg</b>	<b>POTASIO mg</b>	<b>FÓSFORO mg</b>
Acelga	147	550	29
Ajo cabeza	32	515	134
Alcachofa	43	430	94
Apio hojas	96	291	40
Apio bulbo	100	330	60
Berros	60	314	76
Berza, repollo	13	227	28
Berenjena	0,9	190	26
Calabacín	1	202	29
Calabaza	1	457	44
Cardo	81	549	75
Cebolla	10	130	36
Cebolleta	3	250	26
Coliflor	16	400	56
Endibia	10	182	21
Escarola	18	400	38
Espárrago fresco	2	240	62
Espárrago en lata sin liq.	236	166	53
Espinaca fresca	62	662	51
Espinaca congelada	53	385	45
Guisante fresco	2	370	116
Guisante congelado	129	150	90
Guisante lata	260	201	67
Judía verde	1,7	256	44
Judía verde congelada	129	150	90
Judía verde lata	260	201	67
Lechuga	12	140	26
Lombarda	4	266	30
Maíz (Mazorca)	0,4	300	111
Nabo	37	230	30
Patata	13	410	30
Patata frita bolsa	340	880	160

Pepino	5	140	27
Perejil	28	880	63
Pimiento verde	4,2	186	25
Puerro	5	300	50
Rábano	15	260	31
Remolacha hojas	130	570	40
Remolacha bulbo	84	303	33
Tomate	3	268	27
Tomate lata	130	217	19
Tomate (ketchup)	1042	363	50
Tomate salsa	590	1160	34
Zanahoria	50	311	36

**FRUTAS**SODIO  
mgPOTASIO  
mgFÓSFORO  
mg

Albaricoque	0,6	440	23
Caqui	6	174	26
Cereza	2	260	19
Ciruela	2	167	23
Fresas	1	145	21
Higos frescos	2	190	22
Limón	6	148	16
Macedonia de frutas lata (sin almíbar)	5	170	12
Mandarina	2	110	18
Manzana	1	116	10
Manzana compota	0,3	55	5
Melocotón	0,5	160	19
Melocotón en almíbar (sin líquido)	5	107	12
Melón	12	230	16
Moras	4	181	19
Membrillo fresco	3	203	19
Naranja	0,3	170	23
Pera	2	129	11

Pera lata (sin almíbar)	2	52	7
Piña	0,3	210	8
Piña lata (sin almíbar)	1	120	5
Plátano	1	420	28
Sandía	0,3	100	10
Uva fresca	2	250	20
Uva pasa	31	725	101

## HONGOS

	SODIO mg	POTASIO mg	FÓSFORO mg
Champiñón	5	520	116
Champiñón lata sin liq.	319	127	116
Níscalo	3	507	44

## FRUTOS SECOS Y OLEAGINOSOS

	SODIO mg	POTASIO mg	FÓSFORO mg
Aceituna	2400	55	17
Albaricoque seco	26	1700	119
Almendra	3	690	504
Avellana	3	618	320
Cacahuete	3	740	407
Castaña fresca	2	410	170
Castaña seca	4	875	170
Coco seco rallado	35	651	15
Dátil	1	790	63
Higo seco	34	780	116
Nuez	4	450	380
Piñones	-----	900	604
Pistacho	-----	972	500



<b>GRASAS Y ACEITES</b>	<b>SODIO mg</b>	<b>POTASIO mg</b>	<b>FÓSFORO mg</b>
Aceite de girasol	0	0	0
Aceite de maíz	0	0	0
Aceite de oliva	0	0	0
Manteca de cerdo	0,3	0,2	3
Mantequilla	10	23	16
Margarina vegetal	104	7	15
Mayonesa	702	53	28
Tocino	1770	225	108

<b>AZÚCARES Y DERIVADOS</b>	<b>SODIO mg</b>	<b>POTASIO mg</b>	<b>FÓSFORO mg</b>
Azúcar blanco	0,3	0,5	0
Azúcar moreno	24	230	19
Cacao	60	900-3200	709
Chocolate negro	19	397	142
Chocolate con leche	86	420	251
Mermelada (Confitura)	16	112	9
Mazapán	5	209	-----
Miel	7	51	6

<b>BEBIDAS</b>	<b>SODIO mg</b>	<b>POTASIO mg</b>	<b>FÓSFORO mg</b>
Café	6	80	5
Té	2	16	4
Coca-cola	3	0,1	13
Limonadas	1-15	1	-----
Aguardiente	3	4	-----
Cerveza clara	5	38	-----
Cerveza negra	3	40	-----
Sidra	7	72	-----
Vino (promedio)	4-7	20-120	10
Whisky (escocés)	0,3	1	-----
Champagne	-----	9,7	3

Tap	3	0,1	9
Pepsi-Cola	3	0,4	4
Fanta naranja	4	3,5	0,5
Fanta limón	4	0,2	-----
Tónica	6	0,1	-----
Gaseosa	6	0,7	-----
Trina limón	-----	2,6	1,3
Trina manzana	-----	5,2	0,7
Trina naranja	-----	5,9	0,8
Trina piña	-----	506	0,9