



TABLAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Fuente: Red BEDCA (Base de Datos Española de
Composición de los Alimentos)
<https://bedca.net>



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición



CALCIO

Cantidad de Calcio en distintos alimentos

Fuente <http://ajcn.nutrition.org/content/59/5/1238S.full.pdf>

Alimento	Contenido en Calcio (mg) por 100 g de alimento	Fracción absorbible (%)	Cantidad de calcio absorbida (mg)
Leche de vaca	125	32,1	40,1
Bebida soja fortificada	125	32,1	40,1
Alubias blancas	102,7	17	17,4
Brócoli	49,2	52,6	25,8
Col rizada	72,3	58,8	42,5
Tofu hechos con sales de calcio	204,7	31	63,4
Bok choy (col china)	92,9	53,8	49,9
Almendras	285,7	21,2	60,5
Semillas de sésamo	132,1	20,8	27,4
Coliflor	27,4	68,6	18,7
Repollo, berza	33,3	64,9	21,6



CALCIO

Nombre	Name	calcio (mg)
Queso Zamorano	Cheese, "zamorano" type	999.52
Queso San Simón	Cheese, "san simón" type	954.69
Queso pedroches	Cheese, "pedroches" type	933.94
Queso Ibores	Cheese, "ibores" type	897.41
Queso peñamellera	Cheese, "peñamellera" type	870.85
Queso porrúa	Cheese, "porrúa" type	847.6
Queso de tiétar	Cheese, "tiétar" type	842.62
Queso Castellano	Cheese, "castellano" type	838.47
Queso serrat	Cheese, "serrat" type	829.34
Queso de murcia, al vino	Cheese, "murcia with wine" type	813.94
Queso Tetilla	Cheese, "tetilla" type	809.01
Queso flor de guía	Cheese, "flor de guía" type	801.94
Queso grazalema	Cheese, "grazalema" type	785.34
Queso ahumado de aliva	Cheese, "ahumado de aliva" type	782.02
Queso cantabria	Cheese, "cantabria" type	780.36
Queso majorero	Cheese, "majorero" type	779.53
Queso de arzúa	Cheese, "arzúa" type	763.85
Queso servilleta	Cheese, "servilleta" type	762.09
Queso Mahón	Cheese, "mahón" type	714.77
Queso casín	Cheese, "casín" type	691.55
Queso tupí	Cheese, "tupí" type	671.61



Tomillo, seco	Thyme, dried	1890
Eneldo, seco	Dill, dried	1780
Orégano, seco	oregano, dried	1580
Queso afuega'l pitu	Cheese, "afuega'l pitu" type	131.17
Queso parmesano	Parmesan cheese	1275
Canela, en polvo	Cinnamon, powder	1228
Leche en polvo, semidesnatada	Milk, semi-skimmed, dried	1050
Queso emmental	Emmental cheese	1029
Queso cebreiro	Cheese, "cebreiro" type	97.13
Comino	Cumin	931
Queso rallado, genérico	Grated cheese	881
Queso Gruyere	Gruyere cheese	880
Queso Gouda	Gouda cheese	854
Queso curado, genérico	Cured cheese	848
Laurel, hoja	bay, leaf	830



CALCIO

Queso Gouda	Gouda cheese	854
Queso curado, genérico	Cured cheese	848
Laurel, hoja	bay, leaf	830
Queso semicurado, genérico	Semi-cured cheese	765
Queso manchego	Cheese "manchego" type	765
Queso de bola	Cheese	746
Queso edam	Cheese, edam type	746
Queso Cheddar	Cheddar cheese	740
Queso de castilla-león, oveja y vaca	Sheep and cow cheese, "castilla-león" type	734
Salema, cruda	Salema, raw	694
Queso de Castilla-La Mancha, oveja, vaca y cabra	Lamb, cow and goat cheese, "castilla-la mancha" type	689
Queso de Castilla-La Mancha, oveja y cabra	Lamb and goat cheese, "castilla-la mancha" type	682.33
Pasta de sésamo	Tahini	670
Ajo, en polvo	Garlic, powder	646
Queso mozzarella	Mozzarella cheese	632
Queso roquefort	Roquefort cheese	600
Queso manchego, en aceite	Cheese, "manchego" type, in oil	579
Queso Raclette	Raclette cheese	550
Queso fresco, cabra	Goat cheese, uncured	543
Queso azul	Blue cheese	526



Queso Camembert 20-30% MG/ES	Camembert cheese, 20-30% fitm	315
Sardina, enlatada, en aceite, escurrida	sardine, canned in oil, drained	314
Queso camembert 60% mg/es	Camembert cheese, 60% fitm	295
Leche condensada, entera, con azúcar	Milk, whole, condensed, with sugar	289
Huevo de gallina, yema, desecada	Egg, chicken, yolk, dried	282
Queso en porciones	Processed cheese, portions	276
Caviar	Caviar	275
Chocolate blanco	White chocolate	270
Cereales base trigo y chocolate	Breakfast cereals, wheat and chocolate	267
Cereales desayuno base de arroz y miel	Breakfast cereal, rice with honey	267
Cereales desayuno base de trigo azucarado	Breakfast cereal, wheat with sugar	267
Pimienta, blanca	white pepper	266
Queso fundido, extragraso (>60% MG/ES)	Processed cheese, >60 % fitm	261
Queso brie	Brie cheese	256
Semilla de lino	Flax, seeds	255
Almendra, cruda, con cáscara	Almond, raw, in shell	252
Café, sucedáneo, soluble	Coffee, substitute, instant	250
Almendra, frita, salada	Almond, fried, salted	250
Almendra, cruda	Almond, raw	248.25
Chocolate con leche	Milk chocolate	247



VITAMINA D

		Vitamina D (ug)
Aceite de hígado de bacalao	Cod liver oil	210
Angula, cruda	Elver, raw	110
Arenque, salado	Herring, salted	40
Caviar	Caviar	35.1
Cordero lechal, costillar, asado	Suckling lamb, ribs, roasted	30
Atún, plancha	Tuna, griddle	25
Atún en aceite vegetal	Tuna in vegetable oil	24.7
Bonito, enlatado en aceite, escurrido	Albacore, canned in oil, drained	23.8
Bonito en aceite vegetal	Albacore in vegetable oil	23.8
Arenque, ahumado	Herring, smoked	23.5
Congrio	Conger	22
Cabrito lechal, costillar, asado	Kid, ribs, roasted	20
Cordero ligero, costillar, asado	Light lamb, ribs, roasted	20
Salmón ahumado	Smoked salmon	19
Langostino	Prawn, raw	18
Palometa, cruda	Derbio, frozen, raw	16
Jurel, crudo	Horse mackerel, raw	16
Salema, cruda	Salema, raw	14
Breca, cruda	Pandora, raw	14



VITAMINA D

		Vitamina D (ug)
Dorada, cruda	Gilt-head bream, raw	14
Borraja	Borage	13
Mantequilla, baja en calorías	Butter, light	12
Pulmón, de cordero, crudo	Lamb lung, raw	12
Anchoas en aceite vegetal	Anchovy in vegetable oil	11.8
Huevo de gallina, yema, desecada	Egg, chicken, yolk, dried	11.4
Pulmón, de ternera, crudo	Veal lung, raw	11
Lija, cruda	Dogfish, raw	9.1
Cereales desayuno base de trigo y arroz	Breakfast cereal, wheat and rice	8.3
Sardina, enlatada, en aceite, escurrida	sardine, canned in oil, drained	8.2
Bocadillo	Sandwich	8
Sardina	Sardine	8
Perca, cruda	Perch, raw	8
Salmón	Salmon	8
Salmón, plancha	Salmon, griddle	8
Boquerón	Anchovy	8



VITAMINA C

Vitamina C (ácido ascórbico) (mg)

		Vitamina C (ácido ascórbico) (mg)
Guayaba, sin piel, cruda	Guava, without skin, raw	273
Chile, rojo	Chili pepper, red	225
Perejil, fresco	parsley, fresh	190
Guayaba, enlatada en almíbar	Guava, canned in syrup	180
Grosella negra, cruda	Black currant, raw	159.567
Pimiento rojo, crudo	Red pepper, raw	152
Guindilla, picante	Chili or hot pepper	143.7
Chile, verde	Chili pepper, green	120
Brécol, crudo	Broccoli, raw	110
Col de bruselas, cruda	Brussels sprout, frozen	110
Cereales desayuno base de maíz y trigo	Breakfast cereal, corn and wheat	102
Cereales desayuno base de trigo y arroz	Breakfast cereal, wheat and rice	100
Cereales desayuno base de arroz, trigo y fruta	Breakfast cereal, rice, wheat and fruit	90
Pimiento, frito	Pepper, fried	88.43
Cereales desayuno base muesli	Breakfast cereal, granola	84.3
Pimiento morrón, en conserva	Sweet pepper, whole, canned	81
Mostaza	Mustard	75
Papaya, cruda	Papaya, without skin, raw	64
Col rizada, cruda	Savoy cabbage, raw	62



Nombre	Name	magnesio (mg)
Salvado de trigo	Wheat, bran	611
Pipa de calabaza	Pumpkin seeds	592
Queso pedroches	Cheese, "pedroches" type	55.48
Queso grazalema	Cheese, "grazalema" type	52.28
Queso Zamorano	Cheese, "zamorano" type	49.23
Queso Ibores	Cheese, "ibores" type	46.37
Queso Castellano	Cheese, "castellano" type	45.57
Eneldo, seco	Dill, dried	450
Queso flor de guía	Cheese, "flor de guía" type	44.89
Queso majorero	Cheese, "majorero" type	44.17
Queso de tenerife	Cheese, "tenerife" type	43.44
Queso de tiétar	Cheese, "tiétar" type	42.72
Albahaca	Basil	422
Semilla de lino	Flax, seeds	392
Café, en polvo, soluble	Soluble coffee, powder	390
Pipa de girasol	Sunflower seeds	390
Queso de murcia, al vino	Cheese, "murcia with wine" type	38.55
Pasta de sésamo	Tahini	370
Comino	Cumin	356
Queso San Simón	Cheese, "san simón" type	35.58
Queso herreño	Cheese, "herreño" type	35.26



MAGNESIO

Caviar	Caviar	300
Queso de cádiz	Cheese, "cádiz" type	29.28
Queso casín	Cheese, "casín" type	29.08
Sal yodada	Iodized salt	290
Queso cantabria	Cheese, "cantabria" type	28.92
Queso de arzúa	Cheese, "arzúa" type	27.44
Orégano, seco	oregano, dried	270
Almendra, cruda, con cáscara	Almond, raw, in shell	270
Piñón	Pine nut	270
Almendra, tostada	Almond, toast	270
Piñón, crudo, con cáscara	Pine nut, raw, in shell	270
Queso tupí	Cheese, "tupí" type	26.8
Anacardo, crudo	Cashew nut, raw	267
Azafrán	Saffron	264
Ajo, en polvo	Garlic, powder	264
Almendra, cruda	Almond, raw	258.12!
Harina de soja	Soy flour	256
Queso gata-hurdes	Cheese, "gata-hurdes" type	25.13
Soja, seca, cruda	Soybean, dry, raw	250
Almendra, frita, salada	Almond, fried, salted	250
Germen de trigo	Wheat germ	250
Caracol	Snail	250
Curry	Curry	250
Café, sucedáneo, soluble	Coffee, substitute, instant	244
Frutos secos	Nuts	225
Café, en grano o molido, descafeinado	Coffee, seed or powder, decaffeinated	222



PROTEINAS

Consejos para pacientes veganos



- Una adecuada combinación de alimentos a lo largo del día permitirá complementar las deficiencias que presentan algunos alimentos en aminoácidos esenciales.

Aminoácidos(mg/g de proteínas crudas)	Huevo	Leche entera de vaca	Carne de res	Quinoa	Trigo grano entero
Histidina	22	27	34	31	25
Isoleucina	54	47	48	53	35
Leucina	86	95	81	63	71
Lisina	70	78	89	64	31
Metionina + Cistina	57	33	40	28	43
Fenilalanina + Tirosina	93	102	80	72	80
Treonina	47	44	46	44	31
Triptófano	17	14	12	9	12
Valina	66	64	5	48	47



PROTEINAS

Consejos para pacientes veganos



FRUTOS SECOS	
Crema de cacahuete	25,5
Cacahuete crudo	25,23
Almendra tostada	22,9
Almendra cruda	19,13
Pistachos	17,16
Anacardos crudos	17,5
Nueces	14
Piñones	14
Avellanas	12

BEBIDAS VEGETALES	
Bebida de almendras	14,5
Bebida de soja	3,2
Bebida de avena	1,5
Bebida de arroz	0,3

SEMILLAS	
Pipa de calabaza	30,23
Semillas de sésamo	19
Semillas de lino	18,3
Pipa de girasol	17,5

CEREALES	
Germen de trigo	25
Avena	16,9
Centeno	14,8
Amaranto	14,45
Quinoa	13,8
Pasta alimenticia integral	13,8
Trigo sarraceno	13,25
Trigo	13
Espelta	13
Pasta alimenticia trigo	12,5
Bulgur	12,3
Mijo	11
Cebada	10,6
Pan blanco	8,3
Pan integral	8,1
Arroz integral	7,5
Arroz	7

LEGUMBRES	
Habas	26,1
Lentejas secas	24,7
Seitan	24
Judía pinta	23,8
Judía blanca, seca	22,2
Guisante seco	21,6
Heura	19,7
Garbanzos crudos	19,3
Tempeh	19
Tahine	18,2
Soja seca remojada	14
Soja fresca	13
Tofu	11,5
Miso	11
Alubias rojas secas, hervidas	8,4
Guisante congelado	5,4
Soja germinada	2

Gramos de proteínas por 100 gr de alimento