

Informe Semanal





Este es el documento que se enviará semanalmente a los usuarios premium.



CALORIAS (kcal) Y MACRONUTRIENTES

La tabla muestra los valores de energía (kcal) y los macronutrientes indicados para tu plan y para tus características:

Resumen semanal de Calorias (kcal) y macronutrientes

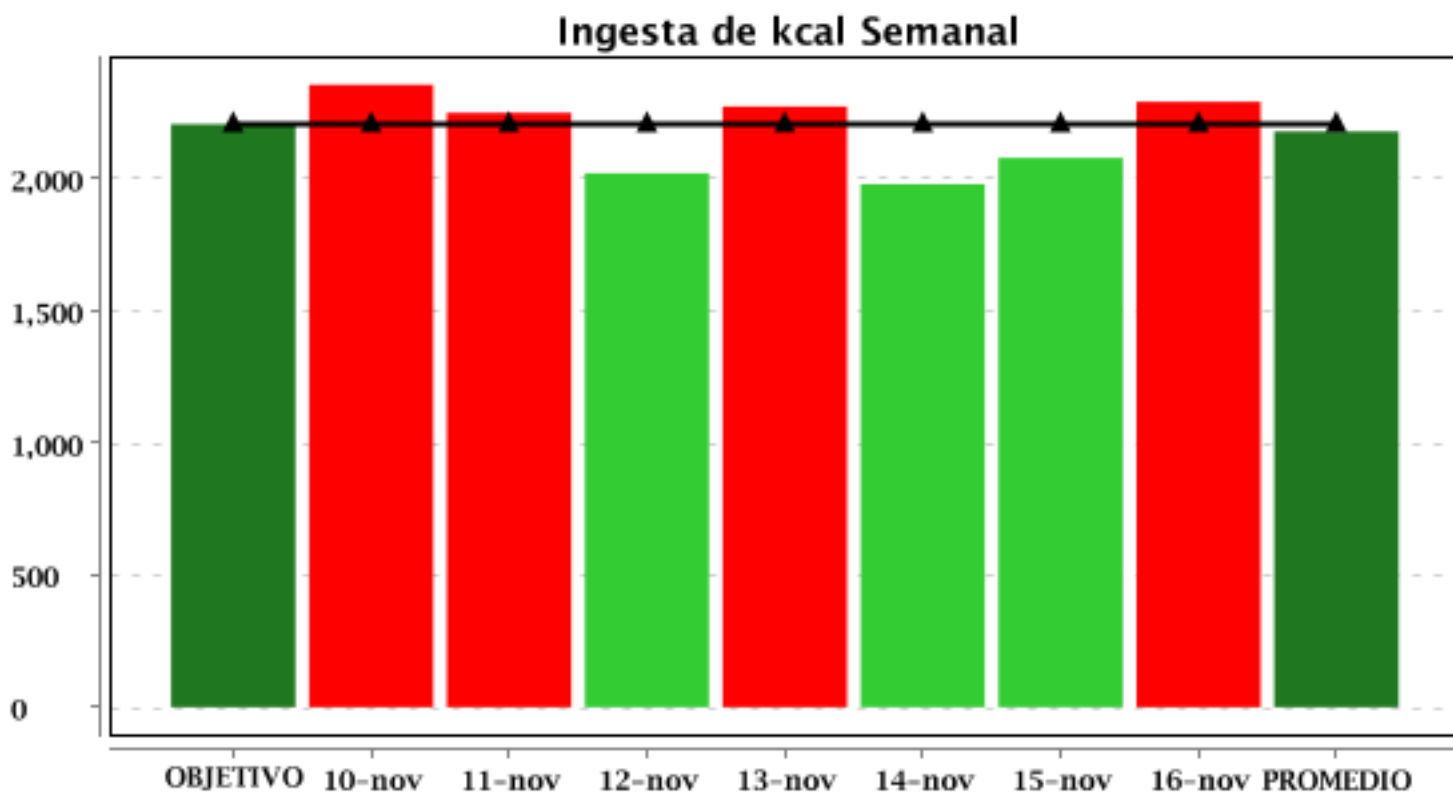
		Consumido promedio diario	Objetivo mínimo diario	Objetivo máximo diario
Energía (kcal)		2173	1000	2201
Proteínas (g)		72 13%	48 9%	193 35%
Carbohidratos (g)		45%	220 40%	330 60%
Grasas (g)		39%	49 20%	86 35%

*El % de kcal de un alimento lo aporta su contenido en los macronutrientes. Hay un pequeño aporte de kcal no incluido, correspondiente a la fibra y al alcohol.

"Fíjate si hay marcas rojas para mejorarlas la semana que viene. En las proteínas se refieren a insuficientes o excesivos gramos".

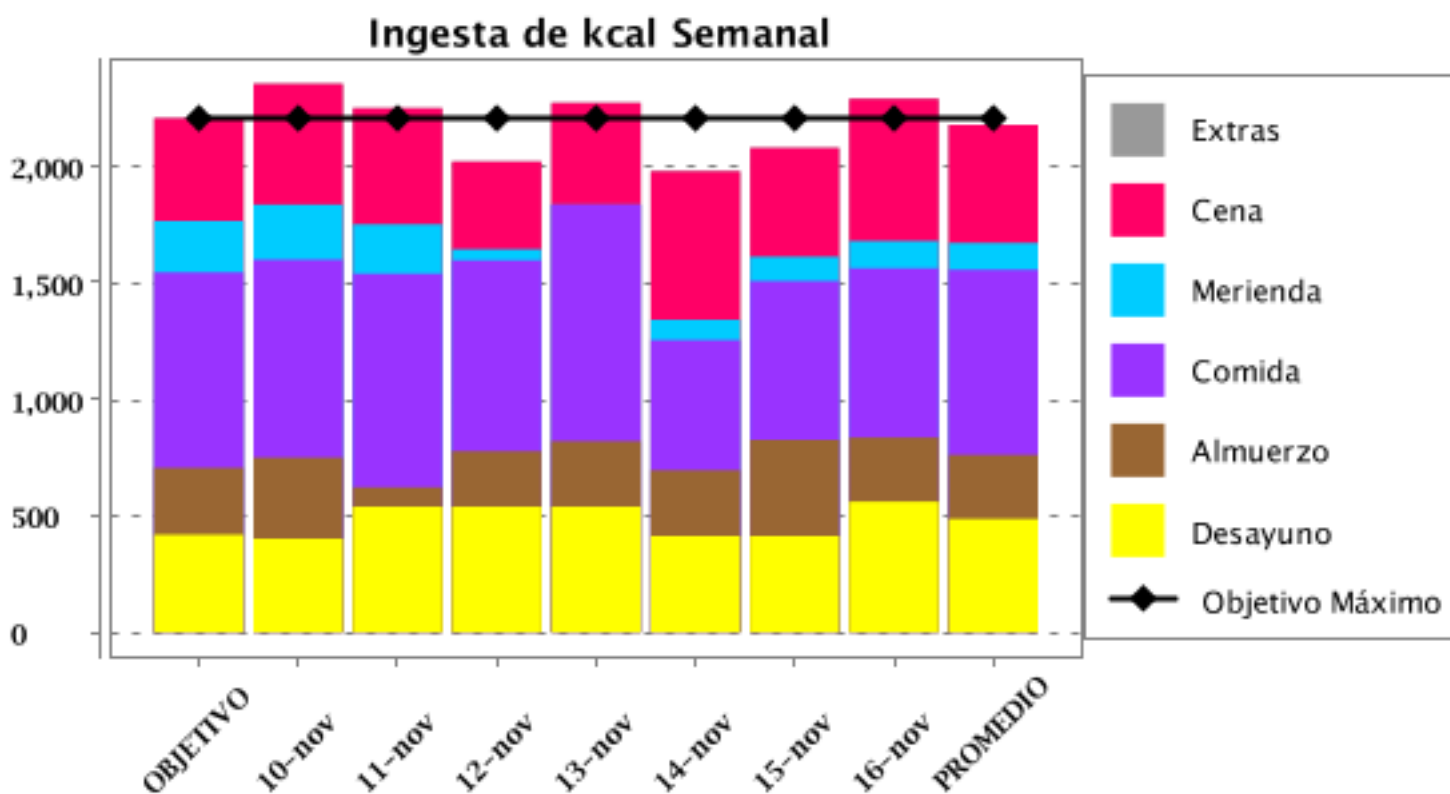
1. kcal

La gráfica muestra la distribución de las kcal a lo largo de la semana:



"Si la barra a la derecha "Promedio" no ha superado la de la izquierda "Objetivo", ¡ENHORABUENA!".

Distribución de las Calorías consumidas en las comidas del día:



"Lo importante es que el promedio total no pase del objetivo. Si alguna comida del día es siempre

mayor y otra es menor que el objetivo puede que tengas que asignarle más calorías a la primera y menos a la segunda pulsando la barra verde horizontal en la parte superior de las pantallas de la aplicación móvil".

Cumplimiento por comidas de las kcal:

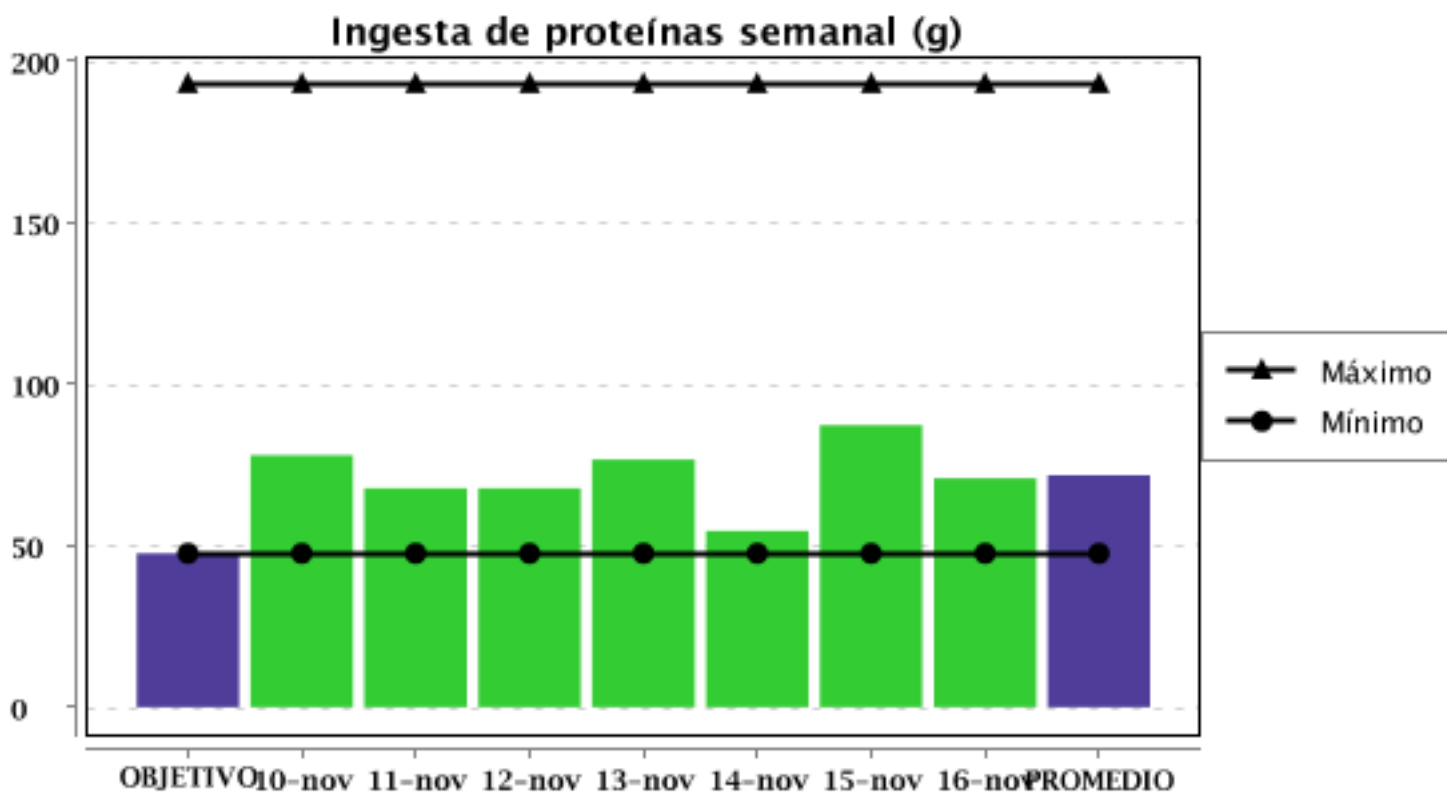
	10-Nov	11-Nov	12-Nov	13-Nov	14-Nov	15-Nov	16-Nov
Desayuno	Verde	Rojo	Rojo	Rojo	Verde	Verde	Rojo
Almuerzo	Rojo	Verde	Verde	Verde	Verde	Rojo	Verde
Comida	Rojo	Rojo	Verde	Rojo	Verde	Verde	Verde
Merienda	Rojo	Verde	Verde	Blanco	Verde	Verde	Verde
Cena	Rojo	Rojo	Verde	Verde	Rojo	Rojo	Rojo
Extras	Blanco	Blanco	Blanco	Blanco	Blanco	Blanco	Blanco

"Fíjate en los días de esta semana en rojo y en qué te desviaste de tu objetivo para corregirlo a partir de hoy".

Los huecos en blanco de la tabla, son comidas no registradas en la app.

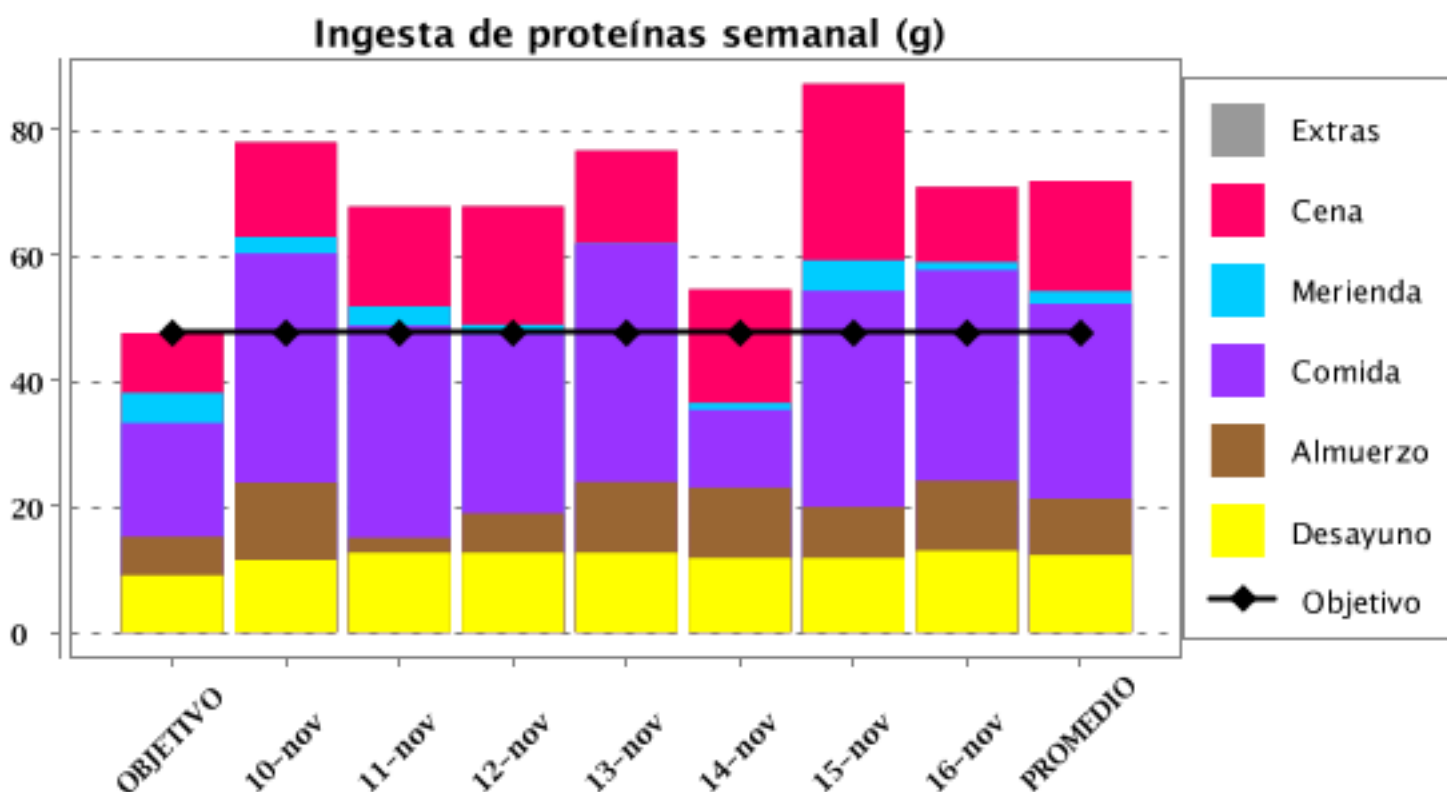
2. PROTEÍNAS

La gráfica muestra el consumo de proteínas a lo largo de la semana:



"El objetivo establecido se corresponde con los gramos de proteínas calculados para cubrir sus necesidades mínimas. Se recomienda superar ese valor sin sobrepasar el límite máximo".

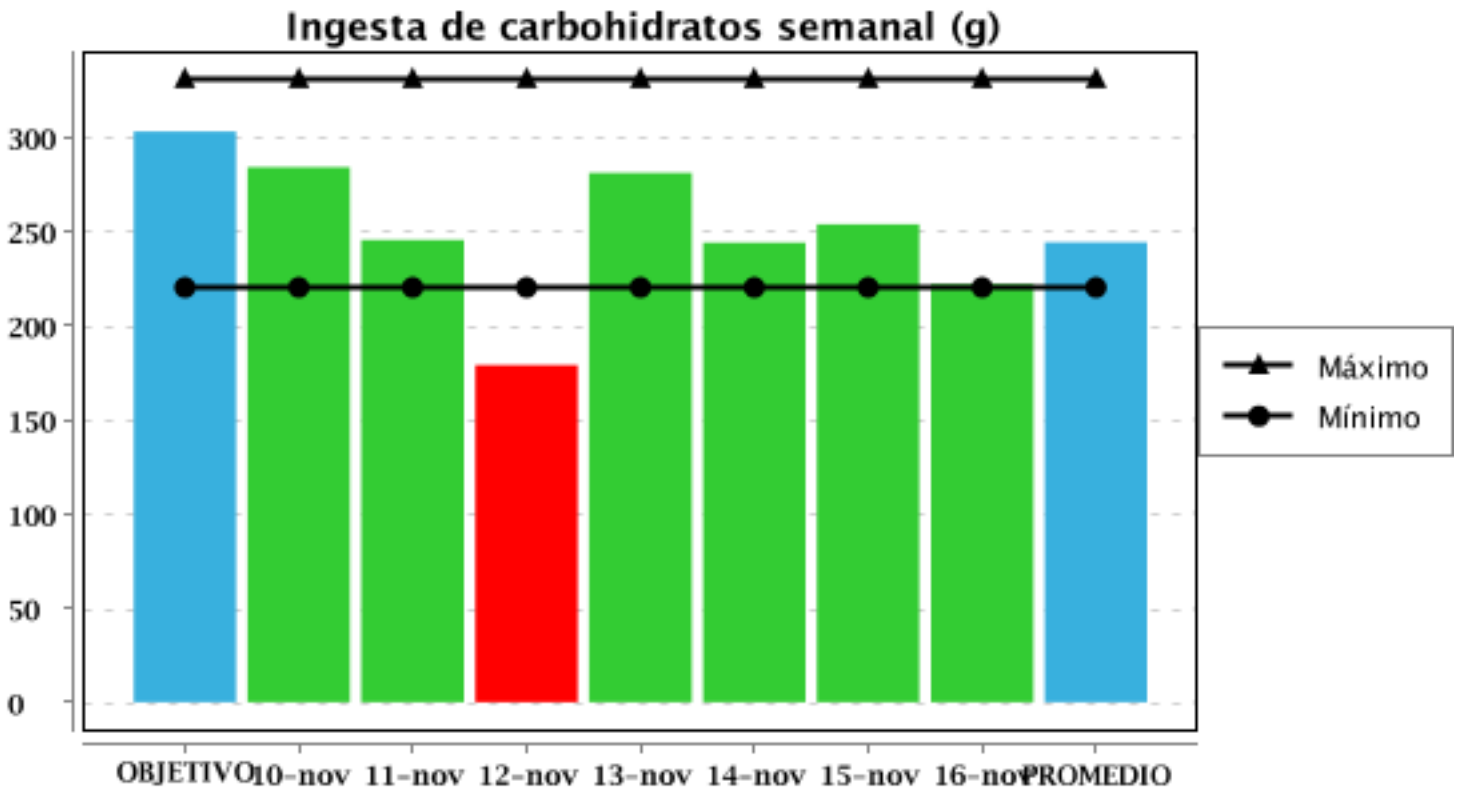
Distribución de la ingesta de proteínas en las comidas del día:



"El objetivo se refiere a las necesidades mínimas".

3. CARBOHIDRATOS

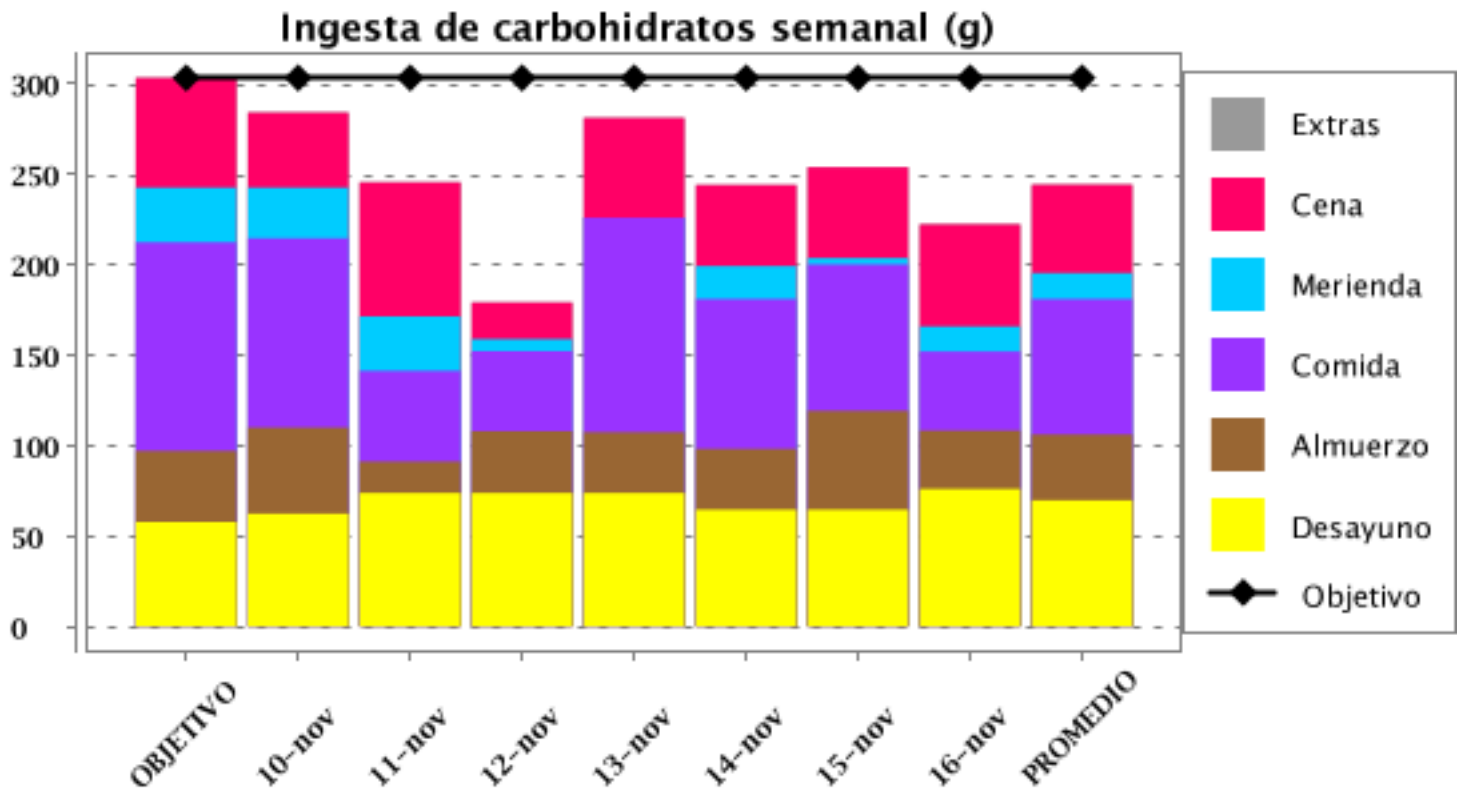
La gráfica muestra el consumo de carbohidratos a lo largo de la semana:



"El objetivo corresponde a los gramos de carbohidratos si el 55% de las calorías que consumes fueran suministrados por ellos. Las líneas de máximo y mínimo marcan el intervalo recomendado (40%-60%)".

Nota: Las recomendaciones RDA ("Recommended Dietary Allowances") indican consumir al menos un promedio de 100 g diarios de carbohidratos en adultos sanos.

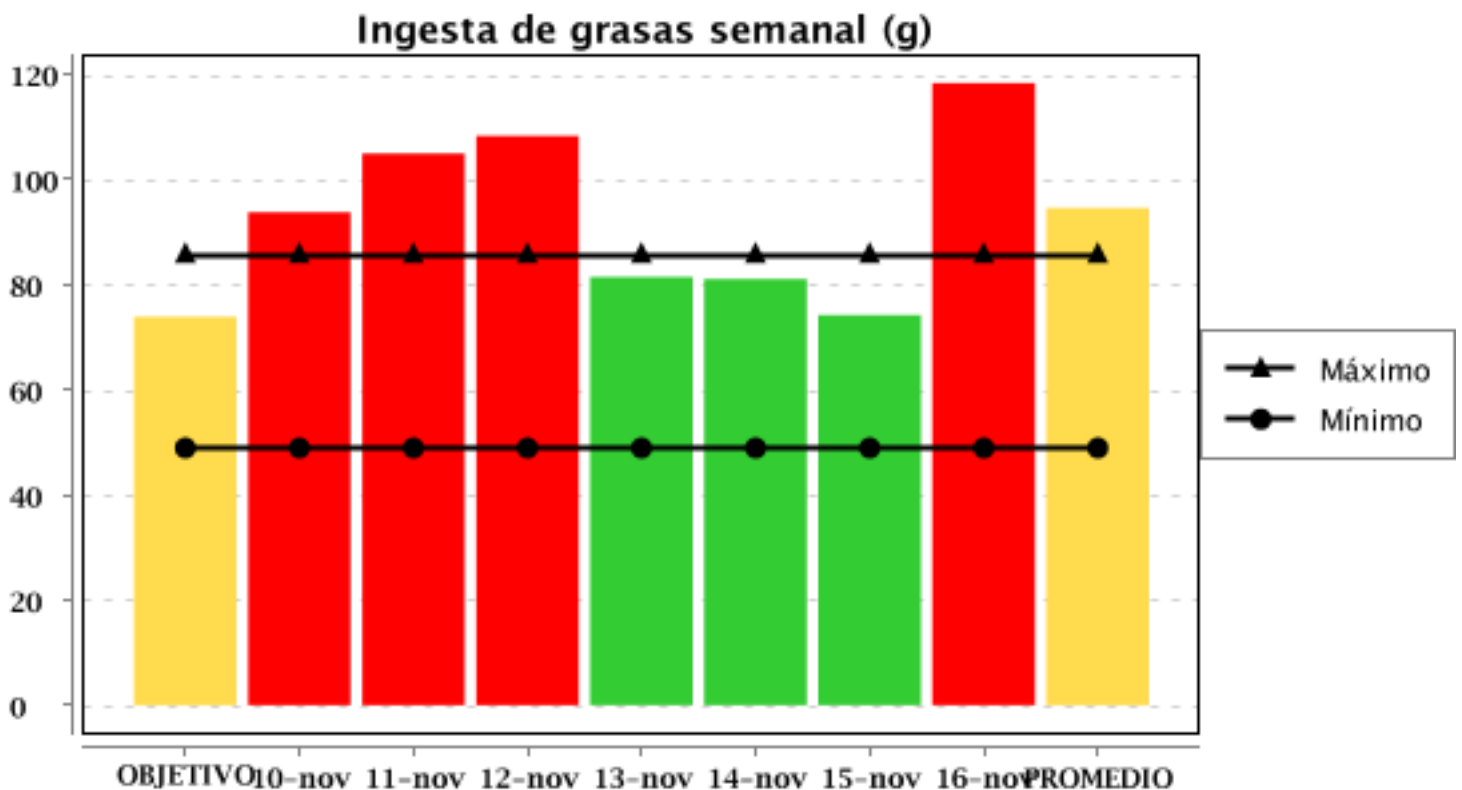
Distribución de la ingesta de carbohidratos en las comidas del día:



Distribución de los carbohidratos en las distintas comidas teniendo como referencia el objetivo establecido del 55 % de la energía consumida.

4. GRASAS

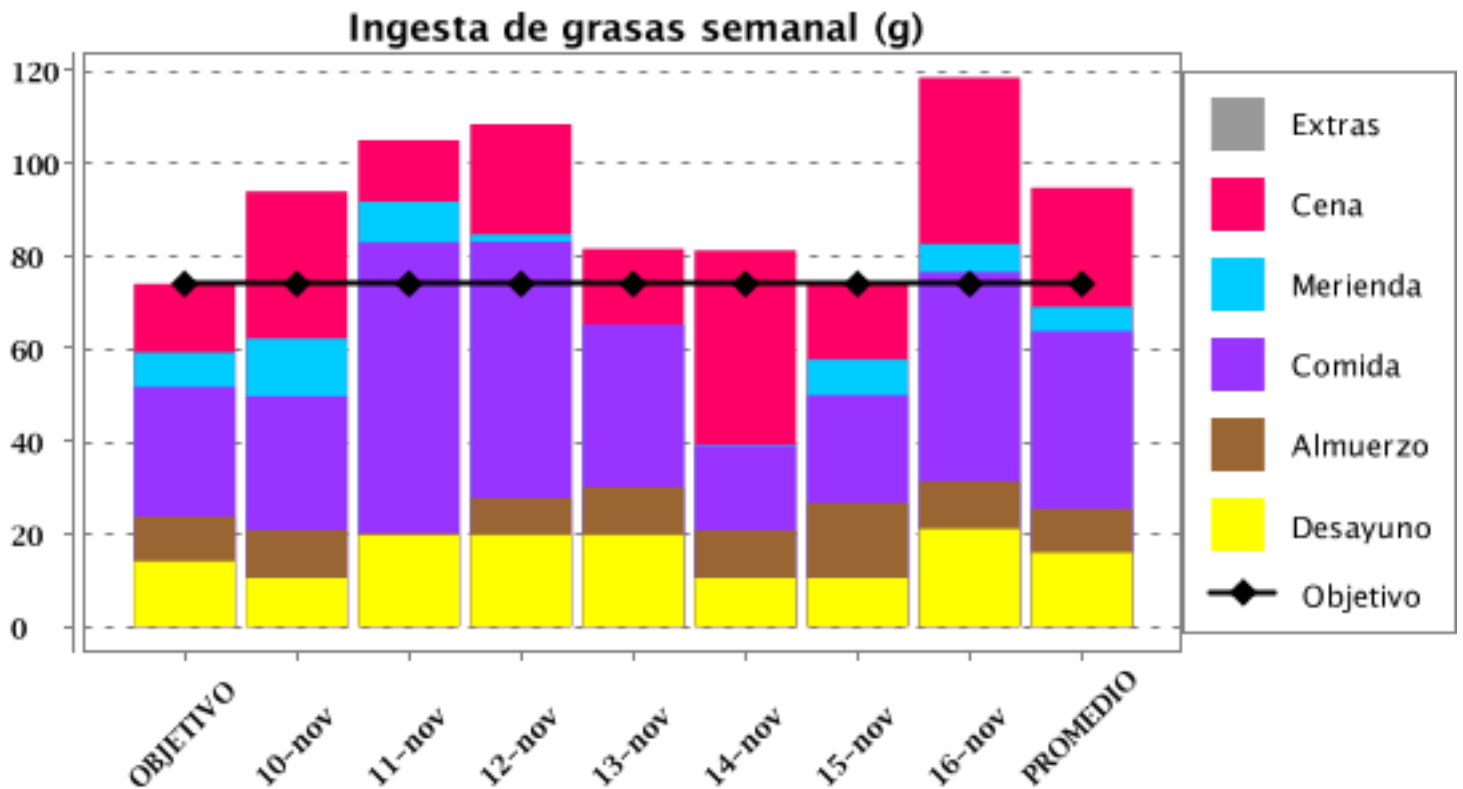
La gráfica muestra el consumo de grasas a lo largo de la semana:



El objetivo establecido se corresponde con los gramos de grasa que aportan el 30 % de la energía. Las líneas de máximo y mínimo marcan el intervalo recomendado en las tablas (20% -35 %). Se recomienda alcanzar el mínimo en adultos sanos.

El límite máximo puede ser más flexible, siempre que las grasas de la dieta provengan de aceite de oliva virgen, frutos secos, y otras grasas de buena calidad nutricional.

Distribución de la ingesta de grasas en las comidas del día:








"Distribución de las grasas en las distintas comidas teniendo como referencia el objetivo establecido del 30 % de la energía consumida"

Resumen del cumplimiento semanal de la energía y los macronutrientes

	10-Nov	11-Nov	12-Nov	13-Nov	14-Nov	15-Nov	16-Nov
Energía(kcal) 1000-2201	2349	2244	2015	2267	1974	2074	2285
Proteína 9%-35%	14%	12%	12%	14%	10%	16%	13%
Carbohidratos 40%-60%	52%	45%	33%	52%	45%	47%	41%
Grasas 20%-35%	39%	43%	45%	34%	34%	31%	49%

"Fíjate en qué días y en qué te has desviado, para así conseguir tus objetivos".

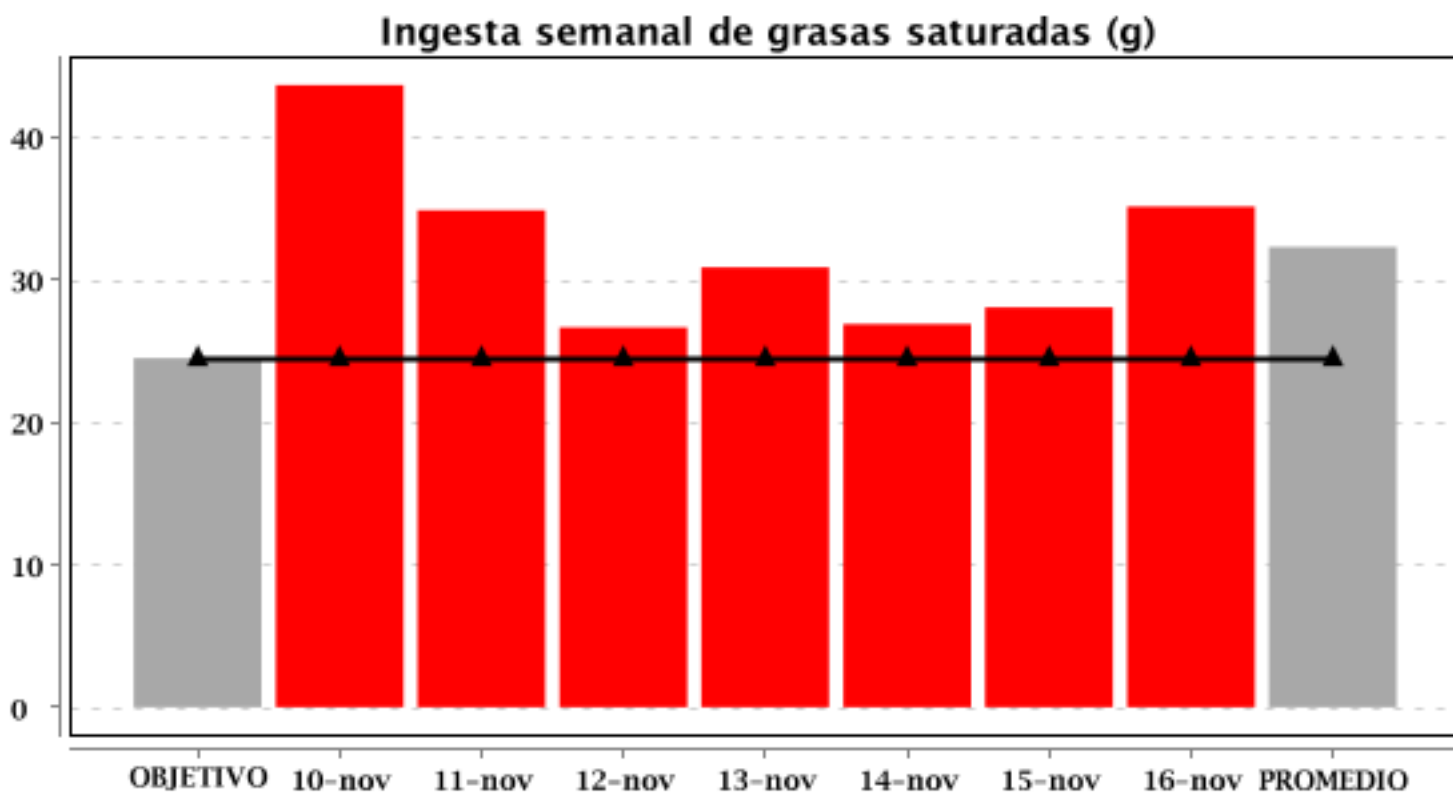
NUTRIENTES

		Consumido Promedio diario	Mínimo diario	Máximo diario
Grasas saturadas (g)		32	-	24
Fibra (g)		28	25	-
Sodio (mg)		2576	-	2000
Azúcares (g)		54	-	55
Colesterol (mg)		311	-	300

"Fíjate si hay marcas rojas para mejorarlas la semana que viene"

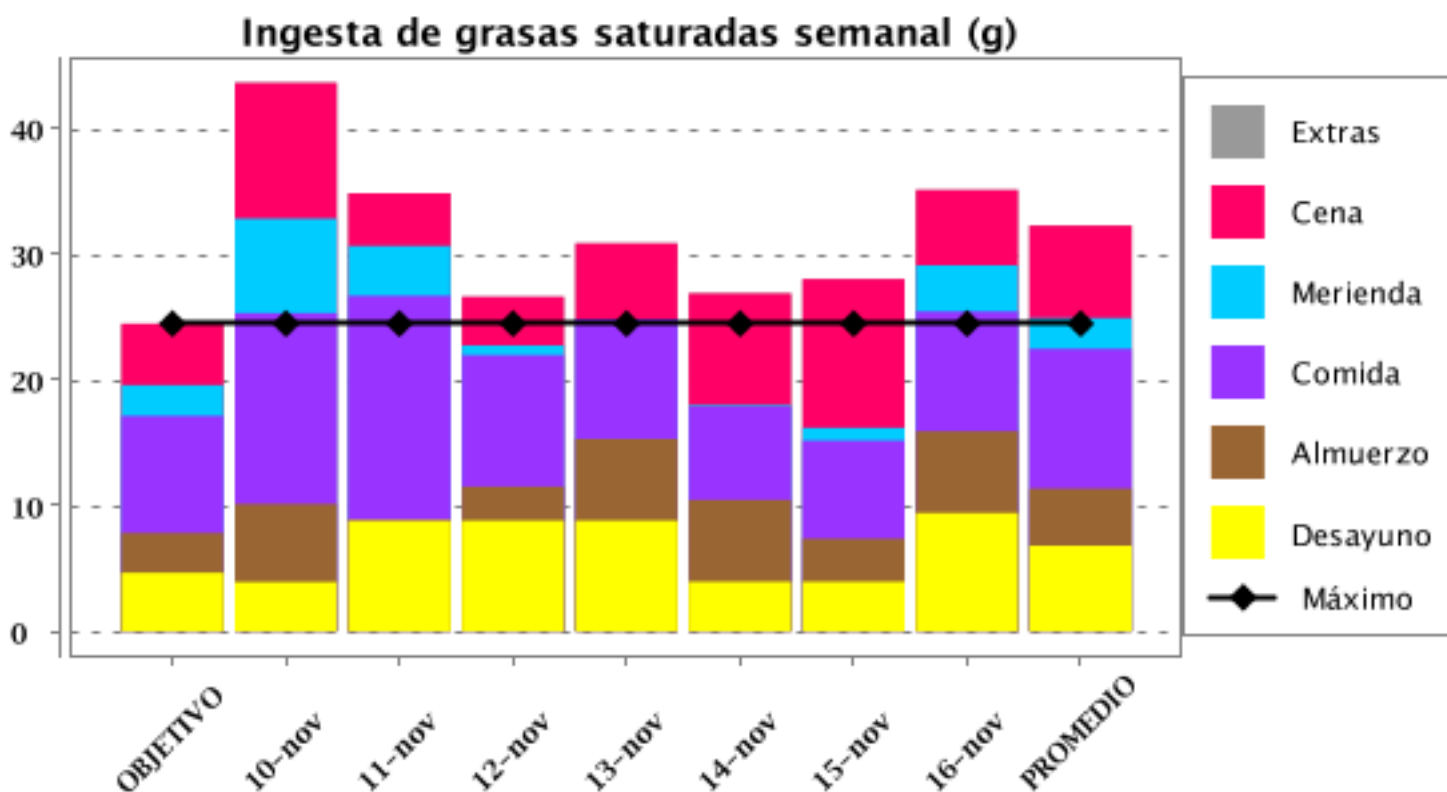
1. GRASAS SATURADAS

La gráfica muestra el consumo de grasas saturadas a lo largo de la semana:



"Consume menos de 24g. de grasas saturadas al día para prevenir la arteriosclerosis".

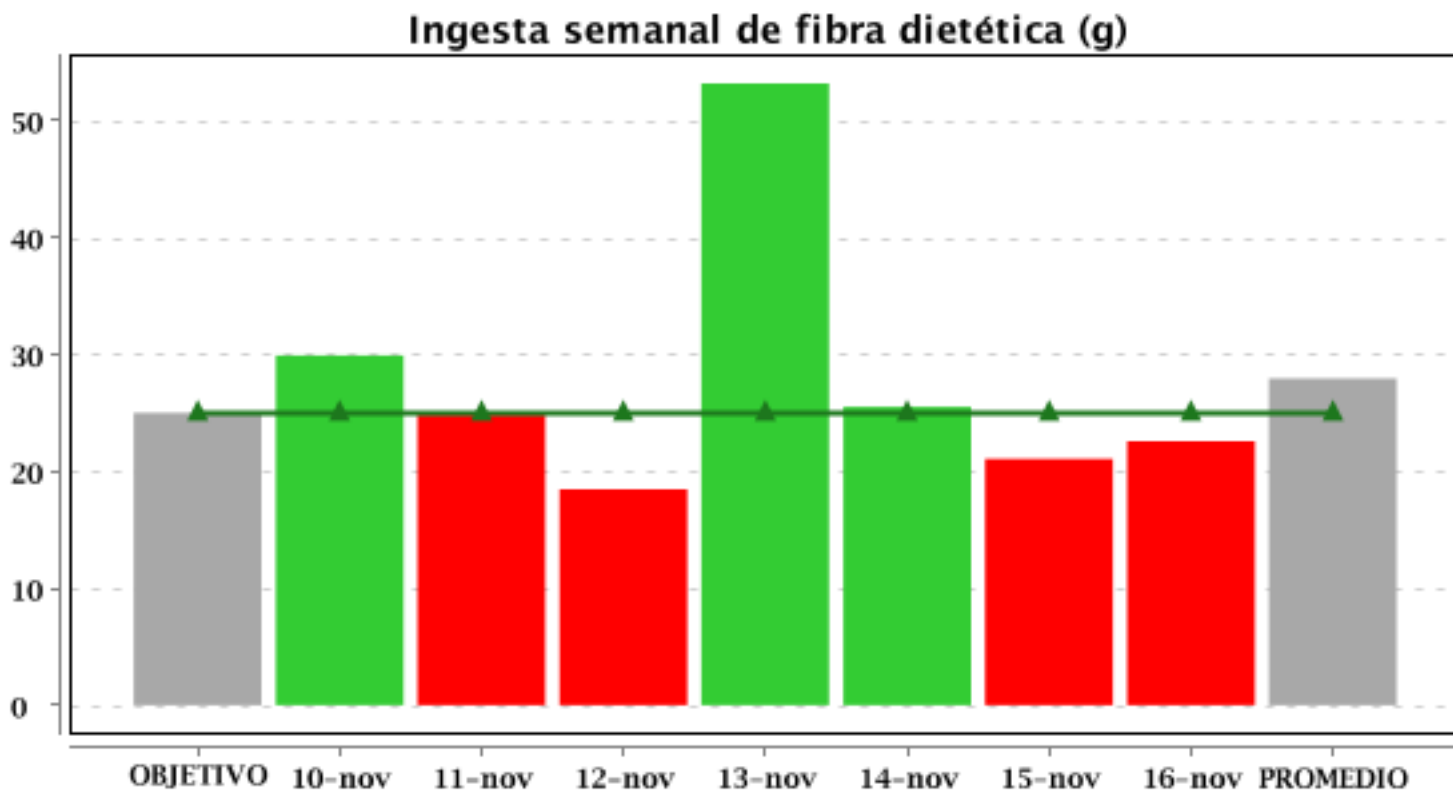
Distribución de la ingesta de grasas saturadas en las comidas del día:



"En esta gráfica puedes ver cuáles son las comidas donde mas grasas saturadas consumes".

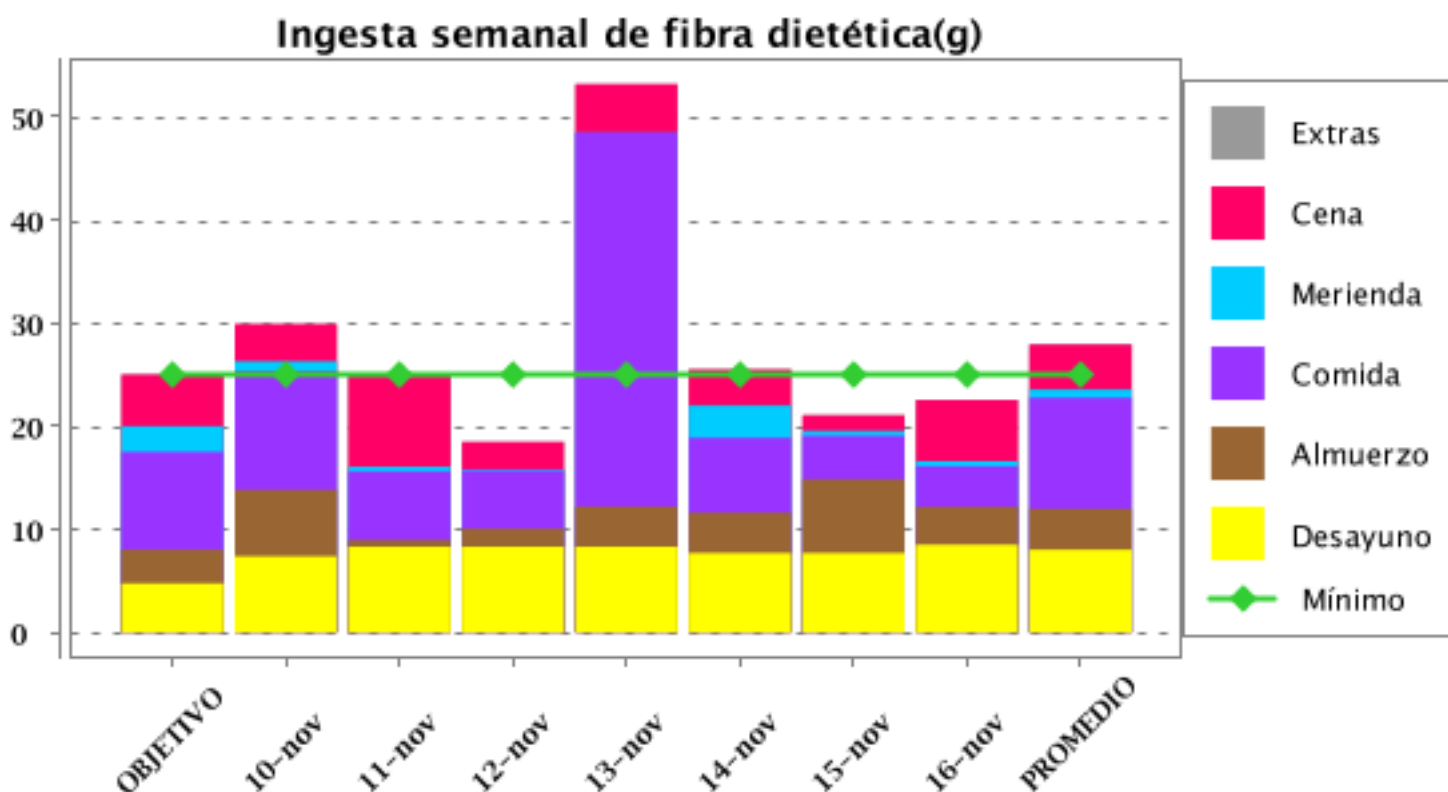
2. FIBRA DIETÉTICA

La gráfica muestra el consumo de fibra dietética a lo largo de la semana:



"La fibra previene el cáncer de colon, el estreñimiento y la diabetes, intenta consumir al menos 25g."

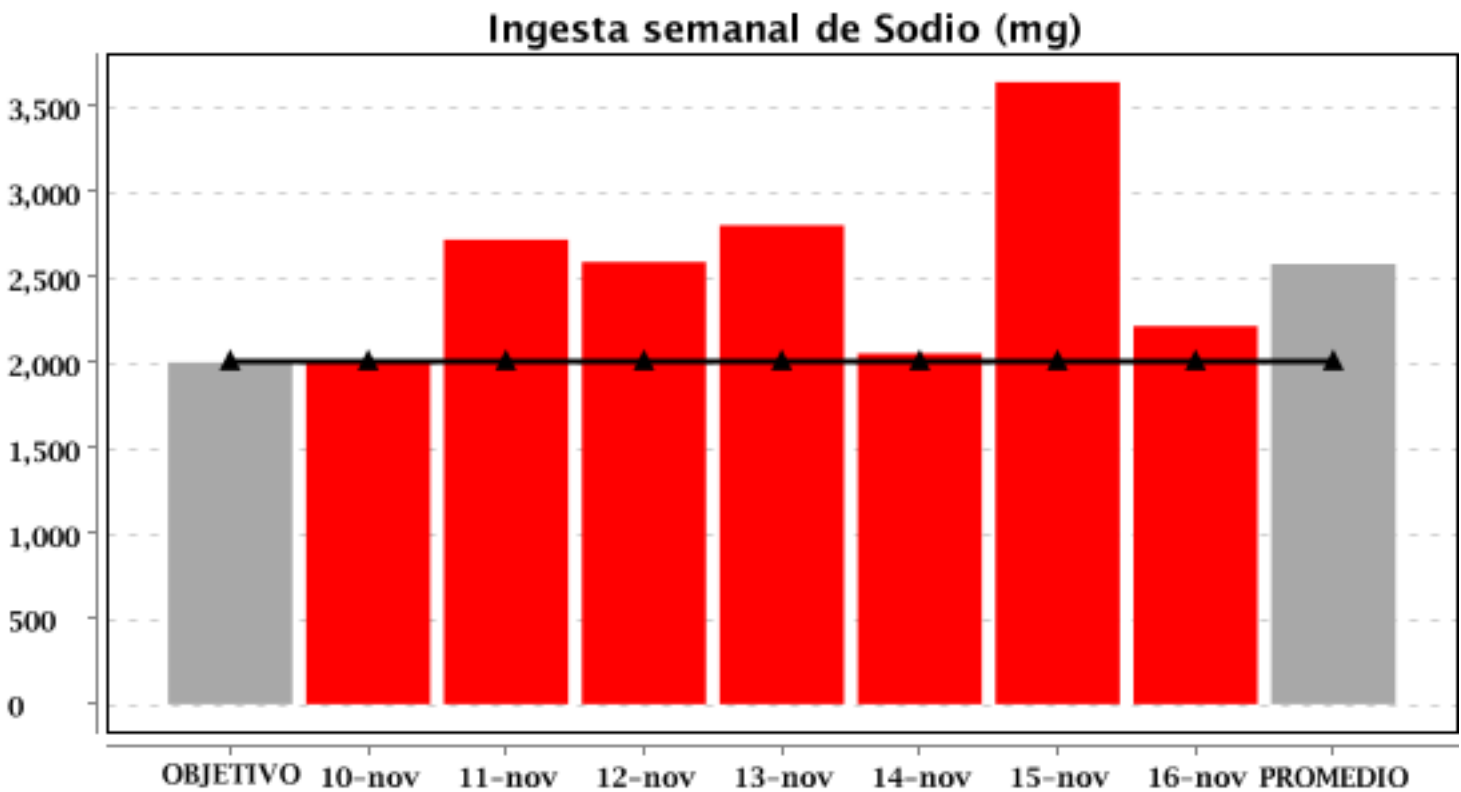
Distribución de la ingesta de fibra en las comidas del día:



"En esta gráfica puedes ver cuáles son las comidas donde menos fibra consumes".

3. SODIO

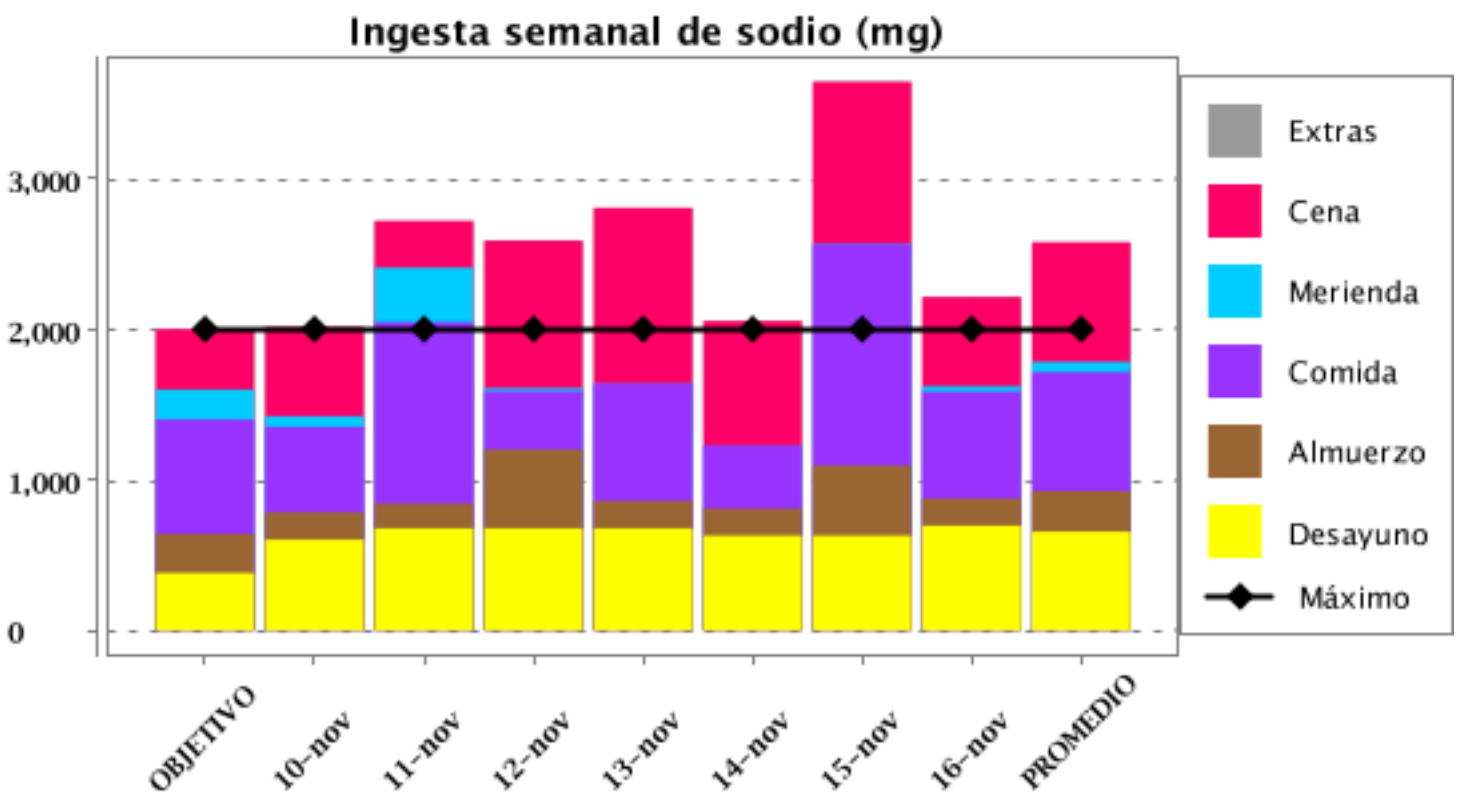
La gráfica muestra el consumo de Sodio a lo largo de la semana:



"Consumir poca sal previene las enfermedades del corazón, del riñón y controla la tensión arterial. Intenta tomar menos de 2 grs. de sodio al día. Eso equivale a 5 g de sal".

"Pon especial atención en reducir el consumo de alimentos procesados con alto contenido en sodio".

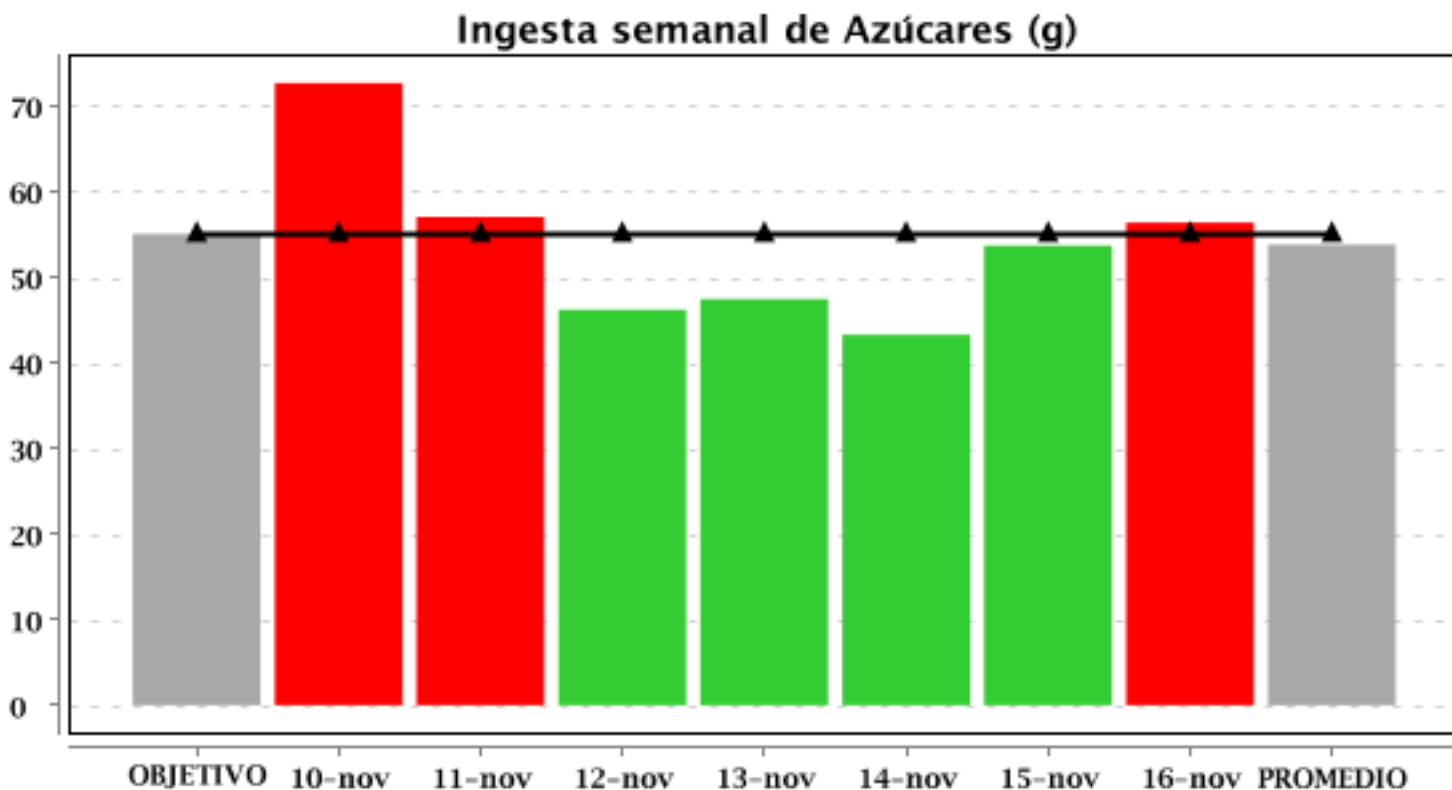
Distribución de la ingesta de sodio en las comidas del día:



"En esta gráfica puedes ver cuáles son las comidas donde más sodio consumes".

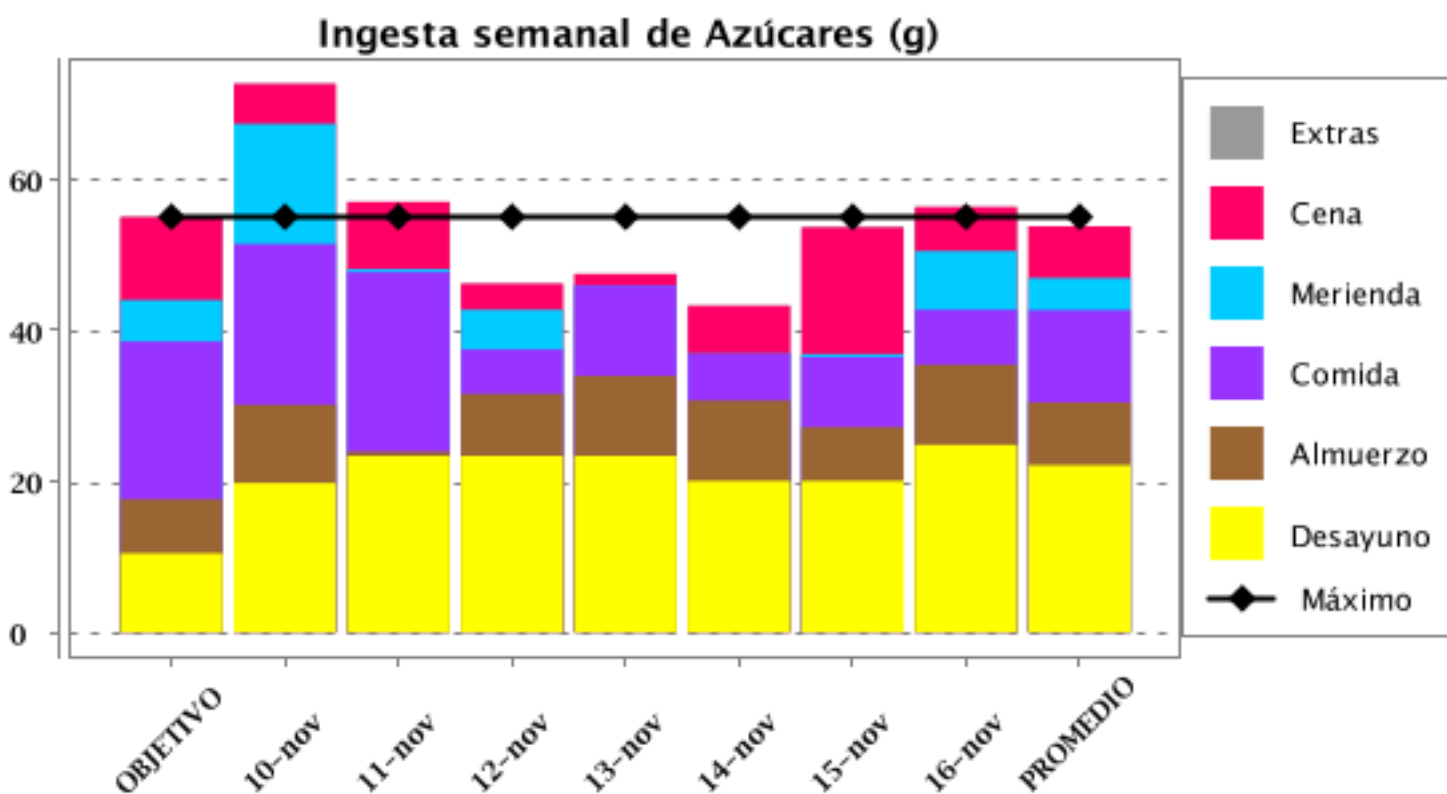
4. AZÚCARES

La gráfica muestra el consumo de Azúcares a lo largo de la semana:



"Consume pocos azúcares para prevenir la diabetes tipo 2". Pon especial atención en reducir los alimentos procesados azucarados.

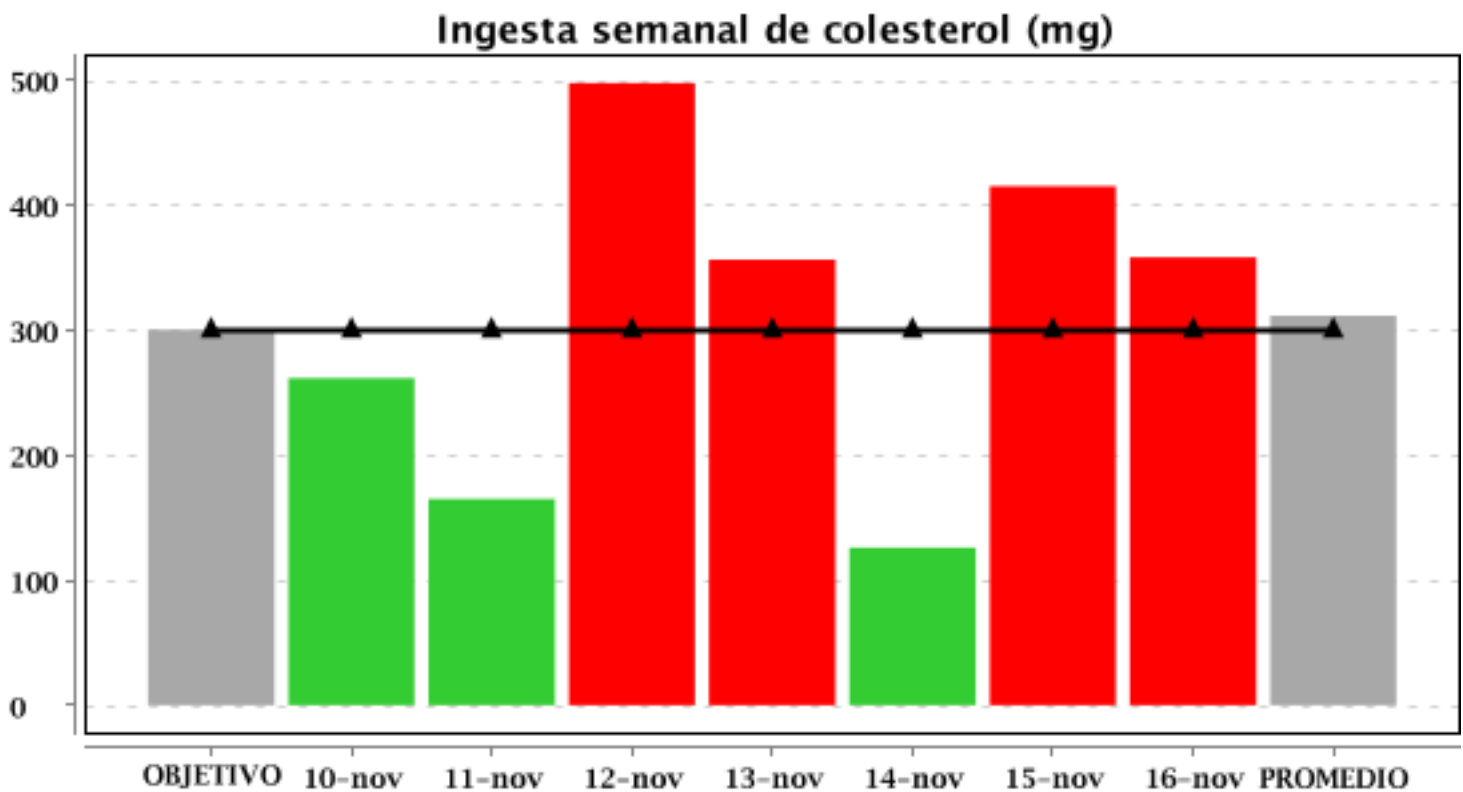
Distribución de la ingesta de azúcares en las comidas del día:



"En esta gráfica puedes ver cuáles son las comidas donde más azúcares consumes".

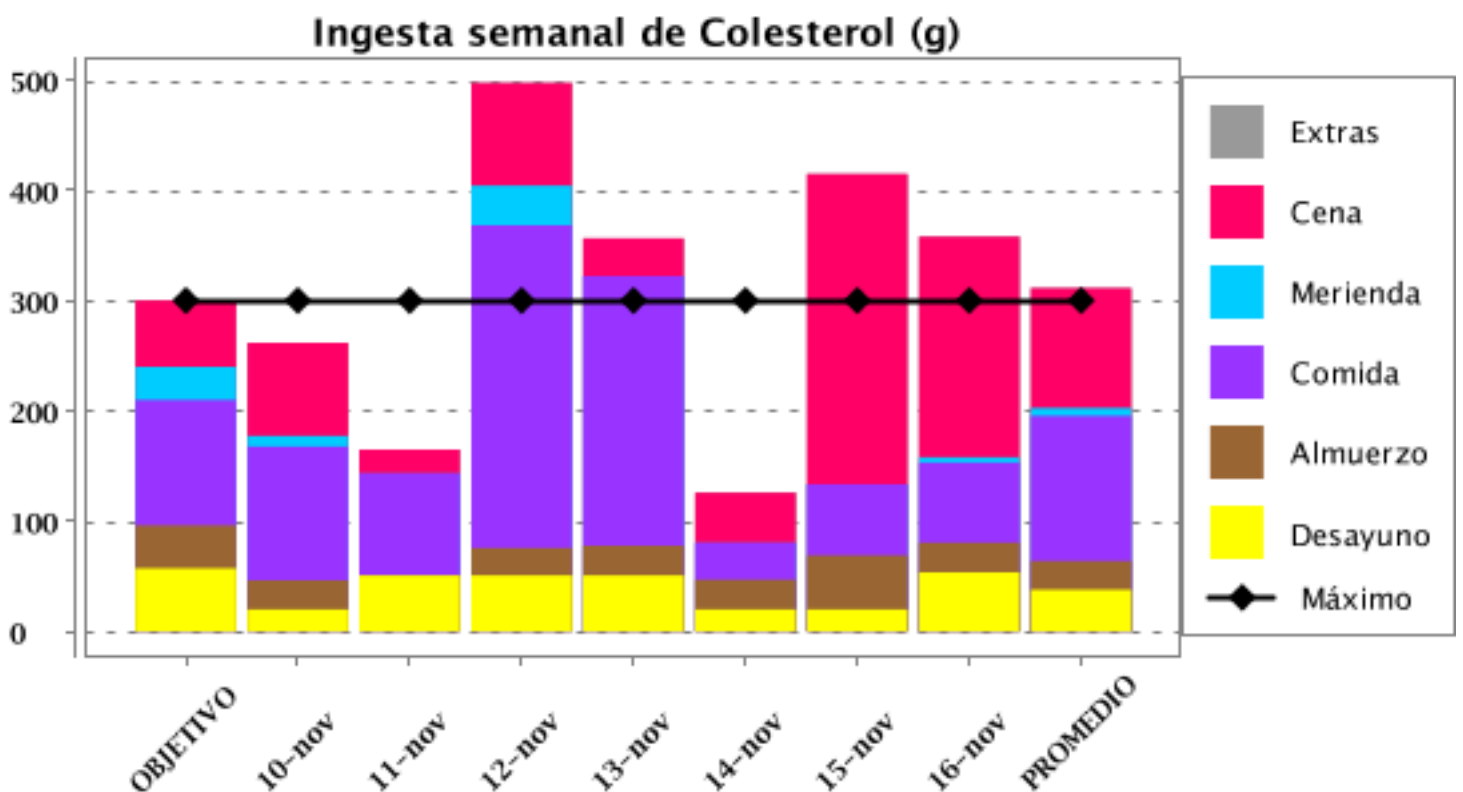
5. COLESTEROL

La gráfica muestra el consumo de colesterol a lo largo de la semana:



"Consume poco colesterol para prevenir enfermedades cardiovasculares".

Distribución de la ingesta de colesterol en las comidas del día:



"En esta gráfica puedes ver cuáles son las comidas donde mas colesterol consumes".

Grasas saturadas (g), fibra (g), sodio (mg), azúcares (g), y colesterol (g) de un vistazo:

	10-Nov	11-Nov	12-Nov	13-Nov	14-Nov	15-Nov	16-Nov
Grasas saturadas <24	44	35	27	31	27	28	35
Fibra >25	30	25	18	53	26	21	23
Sodio <2000	2012	2719	2588	2804	2053	3642	2213
Azúcares <55	73	57	46	47	43	54	56
Colesterol <300	262	165	497	356	126	415	358

"En los días en rojo te has alimentado peor en general".

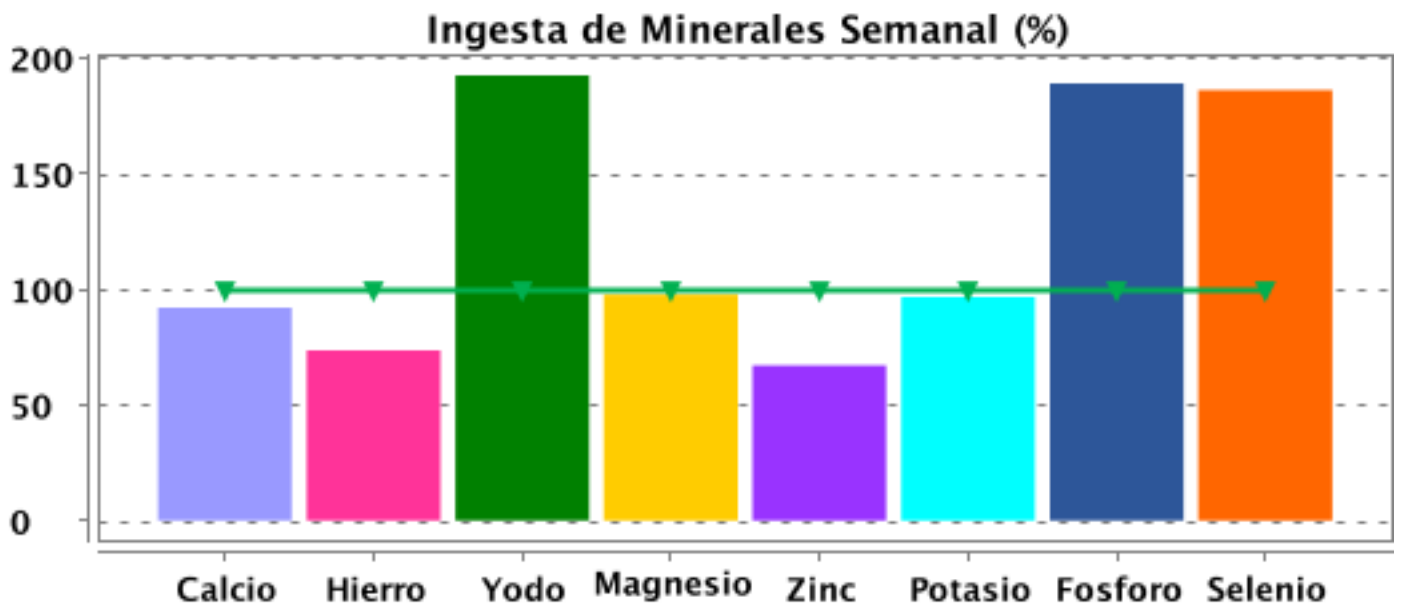
RESUMEN MINERALES

RESUMEN SEMANAL DE MINERALES

		Consumido (promedio diario)	Mínimo diario	Objetivo diario	Consumido: % del objetivo diario
Calcio (mg)		921	660	1000	92
Hierro (mg)		13	12	18	74
Yodo (µg)		212	73	110	192
Magnesio (mg)		322	218	330	98
Zinc (mg)		10	9.9	15	67
Potasio (mg)		3394	2317	3510	97
Fósforo (mg)		1322	462	700	189
Selenio (µg)		102	36	55	186

NOTAS: La interpretación de estos resultados debe hacerse con cautela, pues aunque no se llegue al 100% del objetivo diario, no se puede concluir que no se cubran las necesidades. Se considera "posible riesgo" de deficiencia cuando repetidamente no se alcance el 60-70% del objetivo promedio día.

Consumo de minerales semanal (%)



"Si varias semanas tienes carencia de algún mineral, elige alimentos ricos en éste de la lista al final del informe".

RESUMEN VITAMINAS

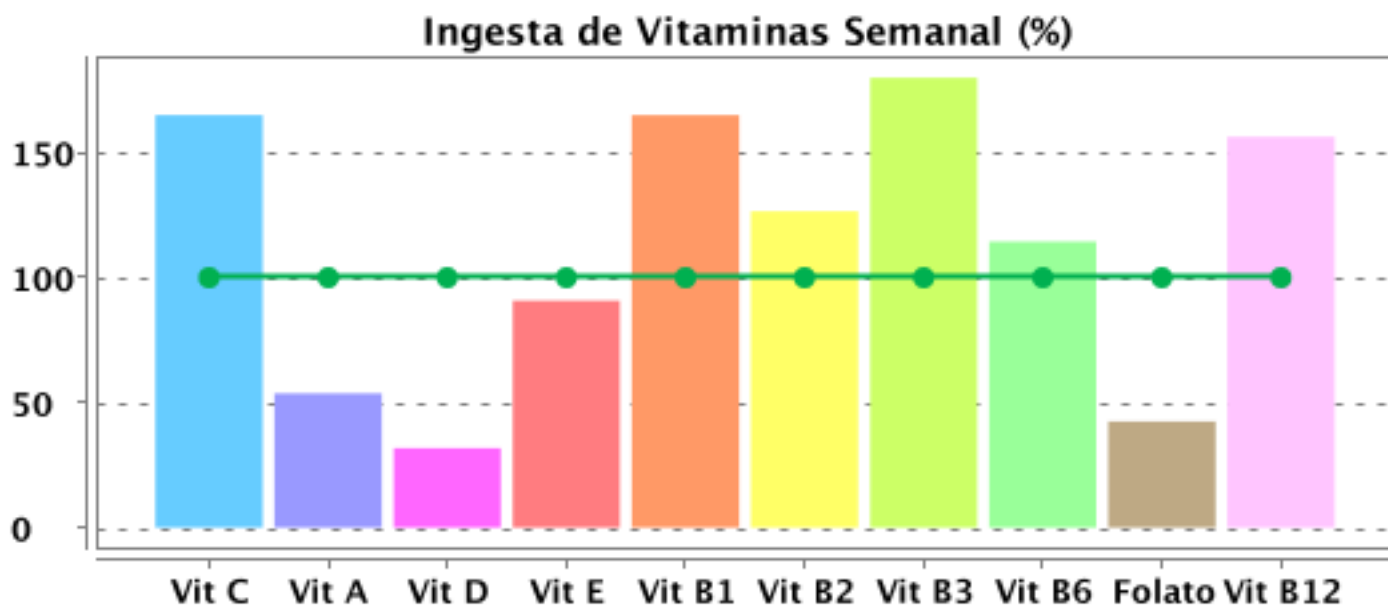
RESUMEN SEMANAL DE VITAMINAS

		Consumido (promedio diario)	Mínimo diario	Objetivo diario	Consumido:% del objetivo diario
Vitamina C (mg)	✓	99	40	60	165
Vitamina A (µg)	✓	537	528	1000	54
Vitamina D (µg)	✗	4.8	9.9	15	32
Vitamina E (mg)	✓	11	8.0	12	91
Vitamina B1 (mg)	✓	1.5	0.6	0.9	165
Vitamina B2 (mg)	✓	1.8	0.9	1.4	127
Vitamina B3 (mg)	✓	27	9.9	15	180
Vitamina B6 (mg)	✓	1.8	1.1	1.6	114
Folato (µg)	✗	170	264	400	42
Vitamina B12 (µg)	✓	3.9	1.7	2.5	156

NOTAS: La interpretación de estos resultados debe hacerse con cautela, pues aunque no se llegue el 100% del objetivo diario, no se puede concluir que no se cubran las necesidades. Se considera "posible riesgo" de deficiencia cuando repetidamente no se alcance el 60-70% del promedio del objetivo diario.

Nota: Las fuentes alimentarias de vitamina D son muy limitadas (Ver los alimentos ricos en Vit. D), por lo que será muy difícil que alcance el mínimo de los requerimientos. La principal fuente de síntesis de Vit. D es a través del sol.

Consumo de vitaminas semanal(%)



"Come alimentos ricos en las vitaminas que no llegan a la línea verde de ingesta recomendada".

Contenido de vitaminas por 100 gramos:

Alimentos ricos en Vitamina A (µg):

Aceites y Grasas	Margarina	900	Mantequilla	828
Carnes	Hígado de ternera	13540	Hígado de cerdo	17595
Embutidos	Foie-gras de hígado de cerdo o paté	8300		
Frutas	Melón tipo Cantaloupe	292	Mango	300
	Melocotón	83	Mandarina	56
	Albaricoque desecado (orejones)	108		

Frutos Secos	Pistacho	25		
Huevos	Huevo de gallina	190	Huevo de pato	560
	Yema de huevo	535		
Leche y Derivados	Leche concentrada	77	Leche de oveja	46
	Queso cheddar	440	Queso de cabra curado	437
	Queso Idiazábal	437	Yogur griego	115
	Nata	221		
Legumbres	Guisantes	50		
Pan	Pan de pasas	207		
Pasta	Pasta al huevo (crudo)	37		
Pescados	Anchoas en aceite	67	Atún o similares en aceite	60
	Almejas y similares, en conserva, al natural	250	Sardinias	64
	Arenque	83	Anguila	1000
	Congrio	500	Angula	1000
	Almejas y similares	250		
Precocinados	Ensaladilla rusa	183	Calamares rellenos	257
Refrescos, otras bebidas	Zumo de zanahoria	433		
Salsas, Condimentos y Especias	Pimentón	6042	Guindilla en polvo	6135
	Albahaca seca	931		
Verduras y Hortalizas	Zanahoria	1346	Grelos	1000
	Canónigos	650	Pimiento rojo	640

Alimentos ricos en Vitamina D (µg):

Aceites y Grasas	Margarina	5.8	Mantequilla	0.8
Carnes	Hígado de cerdo	2.2		
Cereales y Derivados	Cereales integrales en copos	8.3		
Huevos	Huevo de codorniz o pato	5.1	Huevo de gallina	1.8

	Yema de huevo	4.9		
Leche y Derivados	Queso emmental	1.1	Queso de cabra tierno	0.5
	Nata líquida para cocinar	0.7	Leche de oveja	0.2
	Leche fermentada tipo bio natural	0.2	Leche evaporada entera	0.1
	Queso Gouda	1.3		
Pan	Pan de pasas	0.7		
Pasta	Pasta al huevo hervida	0.7		
Pescados	Atún y similares en escabeche	20	Salmón ahumado	19
	Bonito	20	Congrio	22
	Arenque	23	Atún	25
	Atún y similares en aceite	25	Anguila	110
Precocinados	Boquerones en vinagre	5.3		
Salsas, Condimentos y Especias	Salsa tártara	2.0	Mayonesa comercial	1.0
	Salsa holandesa	0.9		
Verduras y Hortalizas	Hongos desecados, shiitake	3.9		

Alimentos ricos en Vitamina E (mg):

Aceites y Grasas	Aceite de oliva virgen	12	Aceite de oliva	5.1
	Aceite de girasol	49		
Carnes	Riñones	0.5	Sesos de cordero	1.2
Cereales y Derivados	Salvado de trigo	2.6	Germen de trigo	22
	Avena	2.0	Muesli	3.2
Frutas	Aguacate	3.2	Mora	2.4
	Arándano	1.9		
Frutos Secos	Pipas de calabaza	38	Almendras	24
	Avellanas	21	Piñones	14
	Pipas de girasol	38		
Huevos	Yema de huevo	3.1	Huevo de gallina	1.1

Leche y Derivados	Yogur entero natural	0.0	Yogur entero de sabores	0.1
	Yogur griego	0.4	Queso de cabra curado	0.9
	Queso en porciones	1.0	Queso cheddar	1.0
	Leche de oveja	0.1	Leche evaporada entera	0.2
	Leche fermentada tipo bio natural	0.3	Nata líquida para cocinar	0.7
Legumbres	Soja seca	2.9	Garbanzos	2.9
Pan	Biscotes	1.2	Pan de centeno	1.1
Pescados	Mejillón en escabeche	1.3	Atún y similares en aceite	6.3
	Pulpo	2.1	Cangrejos y similares	2.3
	Calamares y similares	2.7	Sardinas	1.6
	Salmón	2.0	Chicharro	2.6
	Congrio	4.1	Salmón ahumado	1.7
Refrescos, otras bebidas	Bebida de arroz	0.5	Bebida de avena	0.4
	Zumo de tomate	1.0	Batido fermentado de soja	0.7
Salsas, Condimentos y Especias	Salsa vinagreta	9.5	Alioli	11
	Jengibre en polvo	18	Azafrán	11
	Eneldo	9.3	Salsa holandesa	14
Snacks	Palomitas de maíz	11	Aceitunas	2.0
Verduras y Hortalizas	Espárrago blanco fresco	2.5	Espinacas	2.0
	Espárrago verde fresco	2.0	Batata y boniato	4.0

Alimentos ricos en Folato (µg):

Arroz	Arroz salvaje (crudo)	95		
Aves	Pato	25	Pavo, deshuesado, sin piel	15
	Pollo, pechuga	12		
Carnes	Hígado de cerdo	110	Cerdo, carne magra	5.0
	Cordero, pierna y paletilla	11	Tenera, carne semigrasa	10
	Hígado de ternera	192		
Cereales y Derivados	Germen de trigo	520	Cereales integrales en copos	334

Frutas	Naranja	37	Mora y frambuesa	34
	Dátil seco	21	Melón tipo Cantaloupe	73
Frutos Secos	Pistacho	97	Almendra o avellana	96
	Plátano macho o hartón	922	Cacahuete	110
Huevos	Huevo de codorniz	66	Yema de huevo	130
Leche y Derivados	Queso brie	58	Queso de cabrales	50
	Yogur entero con fruta	18	Requesón	18
	Queso de cabra curado	53		
Legumbres	Frijol negro	463	Garbanzos	180
	Soja seca	370		
Pan	Pan multicereales	75	Pan integral tostado	46
Pasta	Fideos de soba, japoneses (crudo)	60	Pasta integral (crudo)	53
Pescados	Anchoas en aceite	19	Centollo y similares	20
	Cangrejos y similares	20	Emperador	15
	Atún o bonito	15	Salmón	26
	Huevas frescas	80	Mejillón en conserva al natural	13
	Sardinas en salsa de tomate	18		
Refrescos, otras bebidas	Batido fermentado de soja	19	Cerveza sin alcohol	5.0
Salsas, Condimentos y Especias	Romero seco	307	Albahaca seca	274
	Perejil fresco	170		
Snacks	Barritas de cereales integrales	168		
Verduras y Hortalizas	Espinacas	140	Berros	214
	Escarola	267	Acelgas	140
	Col rizada	150		

Contenido de minerales por 100 gramos:

Alimentos ricos en Calcio (mg):

Azucares y Dulces	Chocolate con leche	188	Chocolate blanco	270
	Chocolate con leche y almendra	195		
Frutas	Albaricoque desecado (orejones)	92	Higos secos	178
	Pasas	71		
Frutos Secos	Avellana	192	Pistacho	180
	Sésamo, semilla de ajonjolí	670	Almendra	254
Huevos	Yema de huevo	130		
Leche y Derivados	Leche evaporada entera	261	Leche concentrada	255
	Queso parmesano	1275	Queso rallado	1275
	Queso manchego curado	1200	Yogures	150
	Cuajada	179		
Legumbres	Soja seca	240	Altramuces	176
	Garbanzos	145		
Pan	Panecillos hechos con aceite de oliva	130	Pan multicereales	103
	Pan blanco de molde	130		
Pescados	Berberechos y similares, en conserva, al natural	128	Cigalas	220
	Sardinias en conserva	400	Anchoas en aceite	273
	Almejas y similares, en conserva, al natural	128	Gambas y langostinos	220
	Pulpo	144		
Refrescos, otras bebidas	Batido fermentado de soja	100		
Salsas, Condimentos y Especias	Albahaca seca	2113	Mejorana seca	1990
	Salsa bechamel	116	Tomillo seco	1890
Verduras y Hortalizas	Cardo y cebolla blanca	114	Berros	170
	Algas frescas	660	Acelgas	113
	Rúcula	160		

Alimentos ricos en Hierro (mg):

Aves	Paloma	3.5	Codorniz, perdiz	7.7
	Pollo	6.0	Pavo, deshuesado, sin piel	29
	Avestruz, filete	36	Codorniz y perdiz	17
Azucares y Dulces	Chocolate negro (60%-69% cacao)	8.4	Chocolate negro (70%-85% cacao)	6.8
	Chocolate negro (45%-59% cacao)	8.0	Chocolate negro (70%-85% cacao)	12
	Cacao en polvo azucarado	17		
Carnes	Cerdo, lomo (3% grasa)	32	Carne de jabalí	14
	Conejo, liebre	17	Buey, solomillo	3.0
	Callos de ternera	46	Hígado de cerdo	56
	Riñones	93	Buey, solomillo	5.0
	Carne de caballo	7.0	Sangre de cerdo	52
	Hígado de cerdo	13	Hígado de ternera	8.0
	Cerdo, carne semigrasa	14		
Cereales y Derivados	Harina de maiz	15	Cereales (enriquecidos en hierro)	6.7
	Germen de trigo	8.5	Harina de trigo integral	53
	Cereales integrales en copos	12	Salvado de avena	45
	Base de pizza	28	Salvado de trigo	13
	Cebada en grano	38	Muesli	17
Embutidos	Lomo embuchado	3.7	Chorizo	21
	Salchichón	26	Foie-gras de hígado de cerdo o paté	42
	Foie-gras de hígado de cerdo o paté	5.5	Morcilla	14
Frutas	Pasas	7.3	Albaricoque desecado (orejones)	4.1
	Coco rallado	3.6	Higos secos	3.0
	Coco fresco	10	Albaricoque desecado (orejones)	7.0
Frutos Secos	Pipas de calabaza secas	8.8	Sésamo, semilla de ajonjolí	10
	Pipas de girasol	49	Anacardo	34
	Nueces	19	Pipas de girasol	6.4
	Pistacho	7.2		
Huevos	Huevo de codorniz	3.7	Yema de huevo	6.1
	Yema de huevo	20	Huevo de codorniz	32
	Huevo de pato	36		
Leche y Derivados	Queso rallado	24	Queso feta	15

	Queso parmesano	24	Cuajada	9.0	
Legumbres	Judías blancas, judías pintas	16	Lentejas	9.9	
	Alubias	16	Soja seca	9.7	
	Habas secas	8.5	Lentejas	7.1	
	Alubias y garbanzos	6.7			
Pan	Pan integral de trigo	35	Pan integral tostado	41	
Pasta	Pasta al huevo (crudo)	20	Pasta (crudo)	62	
Pescados	Almejas y similares, en conserva, al natural	45	Bonito	82	
	Atún	82	Berberechos y similares, en conserva, al natural	45	
	Emperador	48	Chicharro	47	
	Bogavante	130	Cigalas	130	
	Langosta	99	Sepia	65	
	Sardinias en aceite	50	Anchoas en aceite	37	
	Arenque y otros pescados ricos en grasa, salados o ahumados	30	Mejillón en escabeche	56	
	Sardinias en conserva	3.2	Anchoas en aceite	4.2	
	Mejillón en conserva	4.5	Berberechos y similares, en conserva, al natural	24	
	Almejas y similares, en conserva, al natural	24	Sepia	3.4	
	Mejillón	4.5	Caracoles	11	
	Almejas, chirlas y berberechos	24			
	Precocinados	Boquerones en vinagre	28	Calamares a la romana fritos	32
	Salsas, Condimentos y Especias	Tomillo seco	124	Mejorana seca	83
Comino		66	Jengibre en polvo	39	
Canela molida		15	Mostaza	36	
Alcaravea, semillas		12			
Snacks	Barritas de cereales integrales	5.9	Cortezas de trigo	15	
Verduras y Hortalizas	Algas desecadas	13	Níscalo	6.5	
	Algas desecadas	20	Algas frescas	8.9	
	Hongos desecados, shiitake	46	Champiñón	9.0	
	Espinacas	4.0			

Alimentos ricos en Magnesio (mg):

Arroz	Arroz integral (crudo)	132	Arroz salvaje (crudo)	177
Aves	Codorniz, perdiz	36	Capón asado	255
Azucares y Dulces	Chocolate negro (70%-85% cacao)	228	Turrón de Jijona (blando)	151
	Chocolate negro (60%-69% cacao)	176		
Cereales y Derivados	Salvado de avena	235	Germen de trigo	285
	Salvado de trigo	520		
Frutas	Albaricoque desecado (orejones)	65	Dátil seco	59
	Higos secos	82		
Frutos Secos	Pipas de calabaza	592	Almendras y piñones	270
	Sésamo, semilla de ajonjolí	370		
Leche y Derivados	Queso gruyere	50	Queso manchego curado	50
	Queso emmental	50		
Legumbres	Alubias, garbanzos, judías	160	Soja seca	250
	Altramuces	198		
Pan	Pan integral de trigo	91	Pan integral tostado	89
	Pan integral de molde	92		
Pasta	Pasta integral (crudo)	91	Fideos de soba, japoneses (crudo)	95
Pescados	Sardinias en conserva	52	Almejas y similares, en conserva, al natural	51
	Anchoas en aceite	55	Bacalao y otros pescados pobres en grasa, salados o ahumados	62
	Cigalas, gambas y langostinos	76	Berberechos y similares, en conserva, al natural	51
	Caracoles	250	Bígaro hervido	305
	Emperador y pez espada	57	Caviar	300
Precocinados	Fabada en conserva	174		

Refrescos, otras bebidas	Café soluble en polvo	390		
Salsas, Condimentos y Especias	Mostaza	48	Salsa tamari	40
	Salsa de soja	43	Eneldo	450
	Albahaca seca	422	Comino	356
Snacks	Palomitas de maiz	108		
Verduras y Hortalizas	Algas frescas	470	Platano	38
	Aguacate	41	Coco fresco	52
	Espinacas	54	Acelgas	71

Alimentos ricos en Zinc (mg):

Arroz	Arroz salvaje (crudo)	6.0		
Aves	Pato	2.7	Pavo, pechuga sin piel	1.7
	Paloma	2.2		
Azucares y Dulces	Chocolate negro (70%-85% cacao)	3.3	Chocolate negro (60%-69% cacao)	2.7
	Turrón de Alicante (duro)	2.3		
Carnes	Hígado de cerdo	6.9	Carne de caballo	6.0
	Buey, solomillo	1.8	Rabo de toro	3.6
	Ternera, carne magra	3.8	Cordero, pierna y paletilla	2.8
	Cerdo, solomillo	1.6	Cerdo, carne semigrasa	1.8
	Cerdo, carne magra	2.5	Lengua de ternera	2.7
	Hígado de ternera	4.8		
Cereales y Derivados	Avena	4.5	Germen de trigo	17
	Salvado de trigo	16		
Embutidos	Lomo embuchado	2.6	Foie-gras de hígado de cerdo o paté	2.3
	Jamón cocido (York, dulce, etc)	2.8		
Frutos Secos	Anacardo	4.8	Pipas de girasol	5.1
	Pipas de calabaza	7.8	Piñones	6.5
Huevos	Yema de huevo	3.9		

Leche y Derivados	Yogur entero de sabores	0.5	Yogur entero natural	0.6
	Queso manchego curado	4.0	Queso emmental, gruyere	4.0
	Queso de bola, en lonchas	4.0	Queso azul	4.1
Legumbres	Alubias	4.0	Judias blancas, judias pintas	4.0
	Altramuces	4.8		
Pan	Pan integral de trigo	3.5	Pan integral tostado	2.1
	Pan integral de molde	2.1		
Pescados	Sardinias en aceite	3.0	Cigalas, gambas y langostinos	3.6
	Cangrejos y similares	3.8	Centollo	5.5
	Ostras	5.2	Anguila	1.8
	Congrio	2.0	Anchoas en aceite	3.4
	Mejillón en conserva al natural	1.8		
Precocinados	Carne empanada y pastel de carne	3.4	Albondigas preparadas enlatadas	2.5
Salsas, Condimentos y Especies	Cardamomo, semillas	7.5	Tomillo seco	6.2
	Albahaca seca	5.8		
Snacks	Cortezas de trigo	1.9	Palomitas de maiz	1.7
Verduras y Hortalizas	Palmito en conserva	1.2	Rábanos	1.3
	Hongos desecados, shiitake	7.7		

Alimentos ricos en Potasio (mg):

Arroz	Arroz salvaje (crudo)	427		
Aves	Pollo, pechuga	320	Pavo, pechuga sin piel	353
Azucres y Dulces	Cacao en polvo azucarado	1500	Chocolate negro (70%-85% cacao)	715
	Chocolate negro (60%-69% cacao)	567		
Carnes	Tenera, carne semigrasa	350	Buey, solomillo	290

	Cabrito	385	Hígado de cerdo o ternera	330
	Mollejas de cordero	420	Ternera, chuleta	350
	Conejo, liebre	360	Cerdo, solomillo	420
	Cerdo, carne semigrasa	370		
Cereales y Derivados	Salvado de trigo	1160	Harina de trigo integral	350
	Germen de trigo	993	Salvado de avena	566
	Quinoa, cruda	780	Harina de centeno	390
Embutidos	Jamón cocido (York, dulce, etc)	270	Pavo, pechuga	320
Frutas	Higos secos	1010	Coco fresco	405
	Platano	350	Melón	320
	Uvas negras	320	Albaricoque desecado (orejones)	1880
	Pasas	860	Aguacate	400
Frutos Secos	Pistacho	1050	Almendra	860
	Cacahuete tostado y salado	810		
Leche y Derivados	Leche condensada	390	Leche concentrada	390
Legumbres	Frijol negro	1464	Soja seca	1730
	Alubias	1160		
Pan	Pan integral de molde	270	Pan integral tostado	270
Pasta	Pasta integral (crudo)	490		
Pescados	Salmón ahumado	420	Arenque y otros pescados ricos en grasa, salados o ahumados	420
	Sardinias en aceite	430	Percebes	330
	Caracoles	382	Vieira	480
	Merluza	363	Palometa	430
	Dorada	446	Mejillón en conserva al natural	320
	Atún en conserva, al natural, escurrido	254		
Precocinados	Fabada en conserva	1170		
Salsas, Condimentos y Especies	Pimentón	2340	Albahaca seca	3433
	Eneldo	3310		

Verduras y Hortalizas	Acelgas	550	Patata	570
	Níscalo, champiñón	507	Ajo	529