

Tabla 1s: Contenido en fibra soluble e insoluble de las fuentes alimenticias principales.

g por cada porción de 100 g de alimento			
	Fibra soluble	Fibra insoluble	Total
Legumbres			
Alubias blancas	5,24	18	23,24
Lentejas	2,70	18,85	21,55
Guisante seco	5,1	11,6	16,7
Garbanzos	4,50	10,5	15
Frutas, verduras y hortalizas			
Patata asada	0,92	6,98	7,9
Judía verde	0,98	2,42	3,4
Berenjena	1,14	1,26	2,4
Espinaca	0,80	1,04	1,84
Calabacín	0,32	1,28	1,6
Brécol	1,30	1,70	3,0
Coliflor	0,49	1,81	2,3
Lechuga	0,21	1,29	1,5
Melocotón seco (orejones)	6,66	1,54	8,2
Frambuesa	0,98	5,72	6,7
Aguacate	2,52	3,78	6,3
Higo	0,63	1,87	2,5
Ciruela	0,67	1,63	2,3
Mango	0,63	1,67	2,3
Pera	0,60	1,70	2,3

g por cada porción de 100 g de alimento			
	Fibra soluble	Fibra insoluble	Total
Mandarina	0,70	1,50	2,2
Fresa	0,58	1,62	2,2
Manzana	0,48	1,52	2,0
Kiwi	0,59	1,31	1,9
Melocotón	0,77	0,63	1,4
Piña	0,28	0,92	1,2
Melón	0,19	0,81	1
Sandía	0,04	0,46	0,5
Cereales			
Salvado de trigo	0	42,8	42,8
Avena	5,70	4,90	10,6
Pan de centeno	2,86	3,6	6,46
Almendra cruda	1,10	12,4	13,5
Avellana	0,44	7,78	8,22
Cacahuete	0,86	7,26	8,10
Castaña	0,29	6,41	6,70
Nuez	1,90	3,30	5,2
Pan blanco	1,80	1,80	3,6
Soja seca	0	15,7	15,7

gramos:g

Elaborada a partir de: Ministerio de Ciencia e Innovación. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición Ministerio de Sanidad y Política Social. Base de datos española de composición de alimentos. <https://www.bedca.net/> [último acceso 16 de octubre de 2022]¹²

Tabla 2s: Alimentos ricos en calcio.. Miligramos (mg) de calcio y fósforo por cada 100 gramos (g) de alimento

	mg por cada 100 g de alimento	
	Calcio	Fósforo
Lácteos		
Leche		
Entera	124	92
Semidesnatada	114	85
Desnatada	112	88
Queso parmesano	1275	782
Queso emmental	1029	746
Queso manchego curado	848	470
Queso semicurado	765	520
Yogurt natural	131	95
Verduras y hortalizas		
Berro	157	53
Espinacas	119,2	52,25
Acelgas	80	38
Cardo	70	46
Escarola	55	37
Apio	52	32
Judías verdes hervidas	48,47	41,25
Endibia	39	25
Puerros	31	35
Cebolla	25	33
Pescados		

mg por cada 100 g de alimento		
	Calcio	Fósforo
Gambas, langostinos	142	323,75
Mejillón	80	236
Almejas	75	130
Besugo	40,72	210
Merluza	33,1	142
Gallo	33,60	260
Pulpo	30,40	204,43
Lenguado	30	260
Legumbres		
Soja en grano	240	660
Habas secas	100	590
Guisantes secos	72	330
Lentejas	57,21	256
Garbanzos	56	132
Frutos secos		
Almendra cruda	248,25	525
Pistacho	180	390
Cacahuete	60	430
Avellana	226	333
Castaña	47,3	87,6
Cereales		
Pan blanco	56	90
Pan integral	99	191

mg por cada 100 g de alimento		
	Calcio	Fósforo
Arroz	10	100
Avena	54	523
Huevos		
Entero	57	200
Yema	137	520
Clara	6	15

Miligramos: mg; gramos:g

Elaborada a partir de: Ministerio de Ciencia e Innovación. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición Ministerio de Sanidad y Política Social. Base de datos española de composición de alimentos]. Available from: <https://www.bedca.net/> [último acceso 16 de octubre de 2022]¹².

Tabla 3s: Alimentos ricos en fósforo. Ratio fósforo/proteína

Alimento	mg de fósforo en 100 g	Ratio fósforo/proteína
Lácteos		
Queso fresco de cabra	818	41,31
Queso de untar	754	48,24
Queso manchego	520	18,07
Queso cheddar	470	18,07
Queso Edam	462	22,31
Queso mozzarella	428	21,94
Quesos curados	470	13,13
Huevo		
Entero	200	16
Yema de huevo	520	31,51
Carne		
Hígado de ternera	358	16,96
Hígado de cerdo	350	16,35
Pescados y mariscos		
Sardinas	475	26,24
Rape	330	20,75
Centollo	312	15,52
Mejillón	236	21,85
Gallo/lenguado	260	16,45
Embutidos		
Chorizo	270	10

Alimento	mg de fósforo en 100 g	Ratio fósforo/proteína
Salchichas tipo Frankfurt	173	13,62
Cereales		
Cereales desayuno con trigo, avena, maíz, miel y nueces	360,7	32,79
Arroz integral	303	40,4
Cereales desayuno con muesli	288,7	28,02
Legumbres		
Soja seca	660	18,38
Habas secas	590	22,60
Judías blancas	426	20,18
Judías pintas	407	17,26
Frutos secos		
Pipas de girasol	651	24,11
Almendras	524,8	27,43
Avellanas	333	27,72
Nueces	304	21,71
Bollería y chocolates		
Galletas	124,42	18,40
Donut de chocolate	107,3	29
Chocolate con leche	261	28,40
Precocinados		
Pizza	179	21,82

Alimento	mg de fósforo en 100 g	Ratio fósforo/proteína
Albóndigas en conserva	243,2	35,76
Lasaña	93	14,76

Miligramos: mg; gramos:g

Adaptado de: Barril-Cuadrado G, Puchulu MB, Sánchez-Tomero JA. Table showing dietary phosphorus/protein ratio for the Spanish population. Usefulness in chronic kidney disease. *Nefrologia* 2013;33:362–71.doi: [10.3265/Nefrologia.pre2013.Feb.11918](https://doi.org/10.3265/Nefrologia.pre2013.Feb.11918)¹³.

Tabla 4s: Raciones diarias según grupos de nutrientes

Alimentos	Número de raciones	Peso por ración (medida culinaria)		
		1 – 6 años	7 – 10 años	11 – 18 años
Lácteos				
Leche semi o desnatada	2 – 4	100 - 150 ml (1/2 vaso)	200 ml (1 vaso)	200 - 250 ml (1 vaso)
Yogur semi o desnatado		125 g (1 yogurt)	125-250 g (1-2 yogures)	200-250 mg (2 yogures)
Queso tierno		25 – 30 g (1 loncha)		40 – 60 g (2 lonchas)
Cereales				
Pan blanco	4 – 6	20 – 30 g (3 dedos)	30 – 50 g (4 dedos)	40 – 60 g (6 dedos)
Pasta / arroz		30 – 50 g (1 plato mediano llano)	40 – 70 g (1 plato mediano hondo)	60 – 80 g (1 plato grande hondo)
Patata		90 – 120 g (1 plato pequeño llano)	100 – 180 g (1 plato mediano llano)	150 – 200 g (1 plato grande llano)
Verduras y hortalizas	Al menos 2	90 – 120 g (1 plato pequeño llano)	100 – 180 g (1 plato mediano llano)	150 – 200 g (1 plato grande llano)
Frutas	Al menos 3	70 – 120 g (1 pieza pequeña)	80 – 180 g (1 pieza mediana)	120 – 200 g (1 pieza mediana-grande)
Aceite de oliva	3 – 5	6 ml (1 cucharadita de postre)	7 – 9 ml (1 y ½ cucharadita de postre)	10 ml (1 cucharada sopera)
Proteínas				
Carne magra	2	60 – 75 g	70 – 110 g	100 – 125 g
Pescado		75 – 90 g	80 – 130 g	125 – 150 g
Legumbres		30- 50 g (1 cucharón)	40 – 70 g (1 cucharón y ½)	60 – 80 g (2 cucharones)
Huevos		1 unidad	1 unidad	1 unidad
Frutos secos			15 – 30 g	20 – 30 g

Los gramos (g) corresponden al peso del alimento en crudo. Mililitros: ml.

Adaptado de: Moreiras O, Carbajal Á, Cabrera L, Cuadrado C. Tablas de composición de alimentos. 16th ed. Pirámide, editor. 2013²².

Tabla 5s: Ejemplo de menú de 3 días para niños y niñas de 4 a 8 años con PHP

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
Desayuno	150 ml de bebida de soja (mirar el etiquetado) 1 tostada de pan blanco (de panadería) con 30 g de aguacate 50 g de piña natural	1 tostada de pan blanco (de panadería) con 30 g de requesón y una cucharadita de miel de abeja. 80 g de arándanos	150 ml de bebida de soja (mirar etiquetado) 1 tostada de pan blanco (de panadería) con una tortilla francesa de 1 clara de huevo con 1 cucharadita de aceite de oliva 1 plátano
Media mañana	1 manzana	1 yogur natural sin azúcar	6 fresas
COMIDA	100 g de pechuga de pollo a la jardinera (30 g de calabacín, 30 g de berenjena, 30 g de tomate y 30 g de zanahoria) 20 g de pan blanco (de panadería) 1 mandarina	80 g de macarrones cocidos con 90 g de tomate y 90 g de ternera 50 g de melón	80 g de salmón al horno o plancha con 1 patata y 1 zanahoria cocidas, y 1 cucharadita de aceite de oliva; 80 g de arroz blanco cocido 20 g de pan blanco (de panadería)
MERENDA	Bocadillo (40 g de pan blanco de panadería) con 30 g de atún al natural	15 g de Hummus casero con 15 g de zanahoria cruda y 4-5 picos camperos	30 g de queso fresco con 60 g de tomates cherries y 90 g de palomitas de maíz caseras
CENA	Tortilla de patatas (2 claras de huevo y 1 patata y media zanahoria, para darle color) 1 yogur natural sin azúcar 1 pera	80 g de arroz blanco cocido con verduras y 100 g de calamares 20 g de pan blanco (de panadería) 1 plátano 150 ml de bebida de soja (mirar el etiquetado)	60 g de pavo a la plancha con pisto de berenjena, tomate y zanahoria 1 mandarina 1 yogur natural sin azúcar

g: gramos; ml: mililitros