

A

a medios pelos. Relacionado con alcoholismo. Véase: alcohólico; síndrome coprínico; eretismo cardiovascular.

aam chatni. Nombre hindú de chatni de la cocina védica: chatni de mango.

ABA. Siglas de: ácido abscísico.

abacanto. Nombre vulgar, en Cantabria, del crustáceo: *Astacus marinus* (Fabricius). Sinónimo: **bogavante**.

abacate. Nombre vulgar del fruto de la planta: *Persea gratissima*.

abacaxi. Nombre vulgar de las plantas: *Bromelia ananas*, *Ananas sativus*, *Ananas comosus*.

abacora. Nombre vulgar, en Galicia, del pez: *Euthynnus pelamos* (Linnaeus). Sinónimo: **listado**.

abad. Nombre vulgar, en Las Islas Canarias, del pez: *Gadus lycostomus* (Faber). Sinónimo: **abadejo**.

abade. Nombre vulgar, en Las Islas Canarias, del pez: *Cerna nebulosa* (Verany). Sinónimo: **gitano**.

abadeço. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Cerna nebulosa* (Verany). Sinónimo: **gitano**.

abadeço ratllat. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Cerna*

chysotaenia (Doderlein). Sinónimo: **falso abadejo**.

abadeig. Nombre vulgar catalán del pez: *Pollachius pollachius*. Sinónimo: **abadejo**.

abadeixo. Nombre vulgar, en Galicia, del pez: *Gadus lycostomus* (Faber). Sinónimo: **abadejo**.

abadejo. Designación oficial española del pez: *Gadus lycostomus*; *Gadus pollachius*; *Gadus viridis*; *Merlagus pollachius*; *Pollachius linnei*; *Pollachius pollachius*; *Pollachius typus*. Sinónimo oficial: Abad; Abadeixo; Abadejo amarillo; Abadejo real; Abadia; Abadira; Bacalallúa; Bacalao; Bacallá; Badeixo; Badejo; Bakailo; Bakallana; Bakallau; Bedexo; Corbelo; Curubelo (joven); Legatza; Macallauá; Sarreta; Serreta.

abadejo. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido Melilla y Ceuta), del pez: *Cerna chysotaenia* (Doderlein). Sinónimo: **falso abadejo**.

abadejo. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido Melilla y Ceuta), del pez: *Cerna nebulosa* (Verany). Sinónimo: **gitano**.

abadejo. Nombre vulgar, en Argentina, del pez: *Genypterus blacodes* (Schneider). Sinónimo: **congribadejo rosado**.

abadejo. Nombre vulgar, en Chile, del pez: *Genypterus blacodes* (Schnei-

der). Sinónimo: **congribadejo rosado**.

abadejo. Nombre vulgar, en Cuba, del pez: *Mycteroperca interstitialis* (Poey). Sinónimo: **cuna amarilla**.

abadejo. Nombre vulgar, en Galicia, del pez: *Batrachoides gmelini* (Risso). Sinónimo: **brótola de fango**.

abadejo. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Mycteroperca bonaci* (Poey). Sinónimo: **cuna bonací**.

abadejo. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Mycteroperca falcata* (Jordan). Sinónimo: **cuna garopa**.

abadejo. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Mycteroperca olfax* (Jennyns). Sinónimo: **garropa parda**.

abadejo. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Mycteroperca rubra* (Bloch). Sinónimo: **cuna negra**.

abadejo. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Mycteroperca tigris* (Valenciennes). Sinónimo: **cuna gata**.

abadejo. Nombre vulgar, en Asturias, del pez: *Batrachoides gmelini* (Risso). Sinónimo: **brótola de fango**.

abadejo. Nombre vulgar, en Cantabria, del pez: *Batrachoides gmelini* (Risso). Sinónimo: **brótola de fango**.

abadejo. Nombre vulgar, en Uruguay, del pez: *Genypterus blacodes* (Schneider). Sinónimo: **congribadejo rosado**.

abadejo. Designación oficial: brótola de fango; congribadejo rosado; cuna amarilla; cuna bonaci; cuna garopa; cuna gata; cuna negra; falso abadejo; garropa parda; gitano. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Abadejo	
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Ácido fólico (µg)	12,00
Calcio (mg)	16,00
Cinc (mg)	0,40
Colesterol (mg)	50,00
Energía (kcal)	75,90
Energía (kJ)	317,26
Fósforo (mg)	250,00
Grasa (g)	0,70
Grasa moninsaturada (g)	0,07
Grasa poliinsaturada (g)	0,45
Grasa saturada (g)	0,12
Hierro (mg)	0,30
Magnesio (mg)	23,00
Niacina (mg eq. niacina)	4,90
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,33
Porción comestible (%)	56,00
Potasio (mg)	320,00
Proteína (g)	17,40
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,07
Sodio (mg)	80,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,08
Vitamina A (µg eq. Retinol)	tr.
Vitamina B ₁₂ (µg)	2,00
Vitamina D (µg)	tr.
Vitamina E (mg)	0,44
Yodo (mg)	30,00

abadejo amarillo. Nombre vulgar, en Las Islas Canarias, del pez: *Gadus lycostomus* (Faber). Sinónimo: **abadejo**.

abadejo de Alasca. Designación oficial española del pez: *Theragra chalcogramma*.

abadejo de altura. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido Melilla y Ceuta), del pez: *Cerna nebulosa* (Verany). Sinónimo: **gitano**.

abadejo de tierra. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido Melilla y Ceuta), del pez: *Cerna nebulosa* (Verany). Sinónimo: **gitano**.

abadejo del cabo. Nombre vulgar del pez: *Genypterus capensis* (Smith). Sinónimo: **rosada**.

abadejo negro. Nombre vulgar del pez: *Gadus sey* (Lacépède). Sinónimo: **palero**.

abadejo ratllat. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Diagramma híbrídense* (Cuvier). Sinónimo: **boca de oro**.

abadejo rayado. Nombre vulgar, en Galicia, del pez: *Diagramma mediterraneum* (Guichenot). Sinónimo: **burro**.

abadejo rayado. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Diagramma híbrídense* (Cuvier). Sinónimo: **boca de oro**.

abadejo real. Nombre vulgar, en Las Islas Canarias, del pez: *Gadus lycostomus* (Faber). Sinónimo: **abadejo**.

abadejos a la sidra. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** rodajas de abadejo, sidra, cebolla, ajo, perejil, almejas, espárragos, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

abadejos ahumados. La piel cuyo color varía de amarillo a naranja, cubre una carne blanca de ligero sabor ahumado. Se conserva en la nevera hasta una semana y se puede consumir frito, asado, cocido al

vapor o pochado. Véase: pescados y mariscos ahumados.

abadejos ahumados de Arbroath. Pequeños abadejos sin cabeza ni tripas, atados de 2 en 2 y ahumados en caliente. Se suelen comer calientes, después de untarlos con mantequilla y calentarlos al horno. El ahumado en caliente significa que el pescado se puede consumir tal cual. El ahumado en frío se realiza a una temperatura más baja, por lo que el pescado no queda cocido, sino sólo aromatizado, y necesita cocerse antes de consumirlo, con la excepción del salmón, que se ahuma en frío y se consume tal cual. Véase: pescados curados.

abadejos ahumados de findon. Procede del pueblo de Findon, en Aberdeenshire, Escocia, es un tipo de abadejo ahumado en frío que se puede asar a la parrilla o escalfar. Se consume con pan untado con mantequilla como desayuno. Véase: pescados ahumados.

abadejos ahumados natural. Abadejo ahumado en frío, de primera calidad. Véase: pescados ahumados.

abadejos ahumados teñido. Abadejo ahumado de calidad inferior que se tiñe para darle un color más vivo. Véase: pescados ahumados.

abadejos desecados. Pescado de la familia del bacalao (gádidos), de sabor y aroma fuertemente concentrado. Se pone en remojo durante 30 minutos, se quitan las espinas y se corta en trozos pequeños para cocinar con otros ingredientes. Se conserva en lugar seco y fresco. Véase: pescados y mariscos desecados.

Abadía. Término municipal de la provincia de Cáceres (Extremadura) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de

noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

abadia. Nombre vulgar, en el País Vasco, del pez: *Gadus lycostomus* (Faber). Sinónimo: **abadejo**.

abadia legatza. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Gadus merluccius* (Linnaeus). Sinónimo: **merluza**.

abadira. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Aeglefinus linnaei* (Malm). Sinónimo: **eglefino**.

abadira. Nombre vulgar, en el País Vasco, del pez: *Gadus lycostomus* (Faber). Sinónimo: **abadejo**.

abaejet. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Boreogadus poutassou* (Rossi). Sinónimo: **bacaladilla**.

abakandoa. Nombre vulgar, en El País Vasco, del crustáceo: *Astacus marinus* (Fabricius). Sinónimo: **bogavante**.

abalaio. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Gadus callarias* (Linnaeus). Sinónimo: **bacalao**.

Abalistes stellaris. Familia: balístidos. Se extiende por el mar Rojo y el océano Índico hasta las islas del Pacífico occidental. Tiene una cola especialmente fina. Longitud de hasta 60 cm. Es un pescado de mesa medianamente bueno. Nombre vul-

gar: **pez ballesta con motas blancas**.

abalón. Nombre vulgar, en Perú, del molusco: *Concholepas concholepas* (Brugire). Sinónimo: **loco**.

abalón. Nombre vulgar, en Méjico, del molusco: *Haliotis kamtschatkana assimilis* (Dall). Sinónimo: **abalón perlado**.

abalón colorado. Nombre vulgar del molusco: *Haliotis rufescens* (Swainson). Sinónimo: **abulón colorado**.

abalón de Roe. Designación oficial española del molusco: *Marinaurisc roei*.

abalón japonés. Designación oficial española del molusco: *Haliotis discushannai*.

abalón negro. Nombre vulgar del molusco: *Haliotis cracherodii*. Sinónimo: **abulón negro**.

abalón neocelandés. Designación oficial española del molusco: *Haliotis iris*.

abalón perlado. Designación oficial española del molusco: *Haliotis kamtschatkana assimilis*. Sinónimo oficial: Abalón; Abulón perlado; Oreja de mar.

abalones. Véase: *Haliotidae*.

abalones con setas. Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “pescados y mariscos”. **Ingredientes:** Setas perfumadas, abalones, fécula de maíz, espinacas, aceite, aguardiente de arroz, salsa de soja, vinagre, azúcar, aceite de sésamo, sal, pimienta.

abamaso. Reservorio gástrico de los rumiantes. Véase: callos.

abambolo (joven). Nombre vulgar, en Cantabria, del pez: *Gadus merluccius* (Linnaeus). Sinónimo: **merluza**.

abambolo de bajura. Designación oficial española del pez: *Macrurus laevis* (Loewe). Sinónimo oficial: **arambolo de bajua**.

abambolo de cantil. Designación oficial española del pez: *Lepidoleprus trachyrhynchus*; *Macrurus trachyrhynchus*; *Oxycephas scabrus*; *Trachyrhynchus scabrus*. Sinónimo oficial: Peix de fonera, Pez lima; Titulat; Titulot.

abanico. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Carassius auratus* (Linnaeus). Sinónimo: **carpín**.

abanico. Nombre vulgar, en Perú, del molusco: *Tivela pianulata* (Broderip y Sowerby). Sinónimo: **tivela piojosa**.

abanico amarillo Designación oficial española del protista: *Dictyota dichotoma* (Lamour).

abario. Nombre vulgar vascuence del pez: *Pollachius pollachius*. Sinónimo: **abadejo**

abastecimiento. Es, a los efectos del Artículo 2 del Real Decreto 140/2003 4, el conjunto de instalaciones para la captación de agua, conducción, tratamiento de potabilización de la misma, almacenamiento, transporte y distribución del agua de consumo humano hasta las acometidas de los consumidores, con la dotación y calidad previstas en esta disposición.

abate Fètel. Nombre vulgar de un cultivar de la pera (*Pyrus communis*).

abay. Nombre vulgar de la planta: *Arachis hypogea*.

Abejar. Término municipal de la provincia de Soria (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Abelmoschus esculentus. Familia: malváceas. Fruto, probablemente de origen africano, que contiene una sustancia viscosa utilizada para espesar sopas y ragús. Deben ser de color vivo y de no más de 10 cm de largo para que sean tiernos. El gombo se come *crudo* o cocido y forma parte de numerosos platos criollos. Combina bien con tomate, cebolla, pimiento, curry, cilantro, orégano, limón y vinagre. Nombre vulgar: **gombo**.

Abenójar. Término municipal de la provincia de Ciudad Real (Castilla La Mancha) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

aberdeen-angus. Véase: vaca Aberdeen-Angus.

Abertura. Término municipal de la provincia de Cáceres (Extremadura) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2

de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

abeta. Nombre vulgar vasco de la planta: *Foeniculum dulce*. Sinónimo: **hinojo**.

abeto marino. Designación oficial española del alga parda: *Undaria pinnatifida* (alga wakame).

abeyera. Nombre vulgar asturiano de la planta: *Melissa officinalis*.

abi. Nombre vulgar de la planta: *Pouteria caimito*.

abiaba. Nombre vulgar de la planta: *Chrysophyllum cainitos*.

abichón. Designación oficial española del pez: *Atherina boyeri*; *Atherina presbyter*. Sinónimo oficial: Abixoi handia; Abixón; Aguacioso; Asa; Aseta; Bogón; Cabasuda; Cabazuda; Cabessuda; Cabessut; Cablesuda; Cabusade; Chirrete (joven); Choclé; Corcón; Jelet; Juclet; Kauxua; Mirlotu; Moixonet; Moixó; Odolgarbe-arrain; Peje rey; Pejerrey; Peón; Pez de plata; Pez de rey; Pez sin sangre; Pialla; Piarda; Piobardo; Piolla; Pión; Sardieta; Sula; Xanguet; Xuclet.

abichón. Nombre vulgar del pez: *Atherinus hepsetus* (Linnaeus). Sinónimo: **chucleto**.

abichón. Nombre vulgar, en Cantabria, del pez: *Atherina mochon*

(Cuvier y Valenciennes). Sinónimo: **pejerrey**.

abichón. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Atherina mochon* (Cuvier y Valenciennes). Sinónimo: **pejerrey**.

Abida bigerrensis. Familia: condrínidos. Caracol terrestre de concha cilíndrica. Especie pirenaica.

Abida polydon. Familia: condrínidos. Caracol terrestre de concha cilíndrica. Especie mediterránea.

Abida secale. Familia: condrínidos. Caracol terrestre de concha cilíndrica. Especie que vive en Portugal, Pirineos, Litoral Catalán.

abieiro. Nombre vulgar de la planta: *Pouteria caimito*.

abierto. Véase: vino abierto.

abisoi. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Ammodytes immaculatus* (Corbin, Macer). Sinónimo: **pión**.

abiú. Nombre vulgar de la planta: *Pouteria caimito*.

abixo txikia. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Atherina mochon* (Cuvier y Valenciennes). Sinónimo: **pejerrey**.

abixoi. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Argentina cuvieri* (Valenciennes). Sinónimo: **pez plata**.

abixoi. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Atherina hepsetus* (Linnaeus). Sinónimo: **chucleto**.

abixoi ertaina. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Atherina hepsetus* (Linnaeus). Sinónimo: **chucleto**.

abixoi handia. Nombre vulgar, en el País Vasco, del pez: *Atherina boyeri* (Cuvier y Valenc.). Sinónimo: **abichón.**

abixón. Nombre vulgar, en el País Vasco, del pez: *Atherina boyeri* (Cuvier y Valenc.). Sinónimo: **abichón.**

Ablennes hians. Pez. Familia: belónidos. Cuerpo fuertemente comprimido; aletas pectorales falciformes. Cuerpo con hasta 14 barras oscuras. Nombre vulgar: **agujona sable.**

abocado. Nombre específico dado a un tipo de vino tinto; cuales son: seco, abocado, dulce. Véase: vinos tintos.

abocado. Término empleado por los catadores de vino. Calificativo que se aplica a los vinos blancos dulces que contienen azúcares naturales residuales (restos entre 5 y 15 gr/litro) pero menos azucarados que los licorosos propiamente dichos. También recibe este nombre la degustación de un vino en el que la untuosidad domina a la acidez, aunque sea seco. Véase: cata del vino.

abocarte. Nombre vulgar, en Cantabria, del pez: *Clupea encrasicholus* (Linnaeus). Sinónimo: **boquerón.**

abocau. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido Melilla y Ceuta), del pez: *Carcharias cinereus* (Cloquet). Sinónimo: **boquidulce.**

abocaus. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido Melilla y Ceuta), del pez: *Carcharias cinereus* (Cloquet). Sinónimo: **boquidulce.**

abogao. Otro nombre de la pieza de pan: cateto. Véase: panes de España.

abombarse. Relacionado con alcoholismo. Véase: alcohólico; síndrome coprínico; eretismo cardiovascular.

abondance. Raza francesa de vaca criada para carne y leche. Véase: razas mixtas y de leche; buey doméstico. sinónimo: pía; vaca Pie rouge de l'Est.

Abortiporus biennis. Otro nombre de la seta: *Daedalea biennis.*

abotijaba. Nombre vulgar de la fruta de la planta: *Myrciaria cauliflora.*

abotx. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Ammodytes argenteus* (Risso). Sinónimo: **barrinaire.**

abotx. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Ammodytes inmmaculatus* (Corbin, Macer). Sinónimo: **pión.**

Abramis ballerus. Familia: ciprínidos. Parientes de la brema (*Abramis brama*), que habita en las regiones avanzadas de los mares del Norte y Báltico, desde el Danubio hasta los Urales; en la zona Norte de los mares Negro y Caspio. Nombre vulgar: **ballerus.** Designación oficial: **ballero.**

Abramis brama. Familia: ciprínidos. Cuerpo con dorso muy elevado y laterales aplanados, de color plomizo con brillos verdosos; los animales adultos tienen reflejos dorados. Habita en el Norte de los Pirineos y los Alpes, hasta los Urales y el mar Caspio; no aparece en el Sur de Europa ni en el Norte de Escandinavia. Vive en lagos ricos en sustancias alimenticias y en aguas fluviales lentas. Se alimenta de pequeños animales del fondo. Nombre vulgar y designación oficial: **brema.**

Abramis sapa. Familia: ciprínidos. Parientes de la brema (*Abramis brama*)

que aparece desde el Danubio hasta los Urales. Nombre vulgar: **brema del Danubio**.

Abramis vimba. Pez. Familia: ciprínidos Designación oficial: **vimba**.

abrasivos. Véase: Prohibiciones de cosméticos y productos de tocador.

abretán. Nombre vulgar, en Galicia, del pez: *Aurata orphus* (Risso). Sinónimo: **pargo**.

abretán. Nombre vulgar, en Galicia, del pez: *Diplodus senegalensis* (Cadenat). Sinónimo: **breca**.

abril. Nombre vulgar, en Asturias, del pez: *Boreagadus poutassou* (Rossi). Sinónimo: **bacaladilla**.

abrillantado del arroz. Véase: prohibiciones de cereales.

abriña. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Galeus melanos-tomus* (Rafinesque). Sinónimo: **bo-canegra**.

abriote. Nombre vulgar, en Las Islas Canarias, del pez: *Batrachoides gmelini* (Risso). Sinónimo: **brótola de fango**.

abró. Nombre vulgar catalán de la seta: *Boletus duriusculus*; *Boletus aurantiacus*.

abrota. Nombre vulgar, en Galicia, del pez: *Aurata orphus* (Risso). Sinónimo: **pargo**.

abrota. Nombre vulgar, en Galicia, del pez: *Diplodus senegalensis* (Cadenat). Sinónimo: **breca**.

abrótano. Nombre vulgar de la planta: *Artemisia abrotanus*.

abrotea. Nombre vulgar, en Brasil, del pez: *Urophycis brasiliensis* (Kaup). Sinónimo: **brótola brasileña**.

absorbancia en el ultravioleta. Véase: medida espectro-fotométrica en el ultravioleta (UV).

Abudefduf analogus. Pez. Familia: pomacéntridos Designación oficial: **petaca rayada**.

Abudefduf concolor. Pez. Familia: pomacéntridos Designación oficial: **petaca rebozada**.

Abudefduf luridus. Familia: pomacéntridos. Este pez se le encuentra en el inmenso poblamiento de algas *Cystoseira abies-marina*, por debajo de la franja infralitoral, no superando los 50 m de profundidad. También pueden verse ejemplares en los charcos intermareales. Omnívoro. Se alimenta preferentemente de la microfauna asociada a dichas algas. Su talla puede oscilar entre los 8 y los 15 cm. Tiene el cuerpo ovalado, algo comprimido lateralmente, la cabeza y boca pequeñas, dientes incisivos en cada mandíbula y ojos grandes. Presenta una aleta dorsal con la parte blanda corta y redondeada, aletas pectorales muy grandes y redondeadas, la caudal bifurcada. Las escamas son grandes en todo el cuerpo y la línea lateral está partida. Designación oficial: **castañuela**; fula negra, catañeta negra.

Abudefduf saxatilis. Pez. Familia: pomacéntridos. Designación oficial: **petaca rayada**.

Abudefduf taurus. Pez. Familia: pomacéntridos. Designación oficial: **petaca rebozada**.

Abudefduf troschelii. Familia: pomacéntridos. Pez. Designación oficial: **petaca chopa**.

abuela. Véase: uva albillo.

abuete negro. Designación oficial española del crustáceo: *Grapsus grapsus*. Sinónimo oficial: Araña de las rocas; Araña de mar; Cangrejo; Cangrejo bobo; Cangrejo de las rocas; Cangrejo de peña; Cangrejo de roca; Maimacho.

abujeta. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido Melilla y Ceuta), del pez: *Belone acus* (Moreau, Riso, Nybelin). Sinónimo: **aguja**.

abúlidos. Véase: *Albulidae*.

abulóm. Nombre vulgar, en Méjico, del molusco: *Haliotis corrugada* (Gray). Sinónimo: **abulón amarillo**.

abulón. Nombre vulgar, en Méjico, del molusco: *Haliotis rufescens* (Swainson). Sinónimo: **abulón colorado**.

abulón. Nombre vulgar, en Perú, del molusco: *Sinum cymba* (Menke). Sinónimo: **chanque abulón**.

abulón amarillo. Designación oficial española del molusco: *Haliotis corrugada* (Gray). Sinónimo oficial: abulóm.

abulón azul. Nombre vulgar, en Méjico, del molusco: *Haliotis fulgens* (Philippi). Sinónimo: **abulón verde**.

abulón blanco. Designación oficial española del molusco: *Haliotis sorrenseni* (Barth).

abulón colorado. Designación oficial española del molusco: *Haliotis rufescens* (Swainson). Sinónimo

oficial: abalón colorado; Abulón: Abulón rojo.

abulón negro. Designación oficial española del molusco: *Haliotis cracherodii* (Leach).

abulón perlado. Nombre vulgar, en Méjico, del molusco: *Haliotis kamtschatkana assimilis* (Dall). Sinónimo: **abalón perlado**.

abulón rojo. Nombre vulgar, en Méjico, del molusco: *Haliotis rufescens* (Swainson). Sinónimo: **abulón colorado**.

abulón verde. Designación oficial española del molusco: *Haliotis fulgens*. Sinónimo oficial: abulón azul.

abundancia. Nombre vulgar, en Colombia, del pez: *Chloroscombrus orqueta* (Jordan y Gilbert). Sinónimo: **casabe orqueta**.

abundante. Véase: uva garnacha tinta.

Abusejo. Término municipal de la provincia de Salamanca (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

abusio. Nombre vulgar, en el País Vasco, del pez: *Ammodytes alliciens* (Lacépède). Sinónimo: **aguacioso**.

abusio. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Ammodytes argenteus* (Risso). Sinónimo: **barrinaire**.

acabado. Véase: vino acabado.

acadía. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Dicologlossa cuneata* (Moreau). Sinónimo: **acedía**.

acajú. Nombre vulgar del fruto de la planta: *Anacardium occidentale*.

acamaya. Nombre vulgar, en Méjico, del crustáceo: *Macrobrachium acanthurus* (Wiegmann). Sinónimo: **camarón canela**.

acamaya. Nombre vulgar, en Méjico, del crustáceo: *Macrobrachium americanum* (Bate). Sinónimo: **camarón cauque**.

Acanth antiguorum. Sinónimo del pez cartilaginoso *Squalus acanthias*. Familia escualos. Denominación oficial: **mielga**.

Acanthacaris caeca. Crustáceo. Familia: homáridos. Rostro comprimido lateralmente en la mayor parte de su longitud. Con dientes dorsales y ventrales pero no laterales. Cuerpo enteramente cubierto por numerosas espínulas muy compactadas y afiladas. Borde lateral del telson con púas en número de 6 a 12. Designación oficial: **cigala de fondo**.

Acanthias acanthias. Sinónimo del pez cartilaginoso *Squalus acanthias*. Familia escualos. Denominación oficial; **mielga**.

Acanthias americanus. Sinónimo del pez cartilaginoso *Squalus acanthias*. Familia escualos. Denominación oficial; **mielga**.

Acanthias blainvillei. Pez cartilaginoso. Familia: escualos. Designación oficial: **galludo**.

Acanthias commun. Sinónimo del pez cartilaginoso *Squalus acanthias*. Familia escualos. Denominación oficial; **mielga**.

Acanthias lebruni. Sinónimo del pez cartilaginoso *Squalus acanthias*. Familia escualos. Denominación oficial; **mielga**.

Acanthias linei. Sinónimo del pez cartilaginoso *Squalus acanthias*. Familia escualos. Denominación oficial; **mielga**.

Acanthias spinax. Pez cartilaginoso. Familia: escualos. Designación oficial: **negrito**.

Acanthias sucklii. Sinónimo del pez cartilaginoso *Squalus acanthias*. Familia escualos. Denominación oficial; **mielga**.

Acanthias uyatus. Pez cartilaginoso. Familia: escualos. Designación oficial: **quelvacho negro**.

Acanthias vulgaris. Sinónimo del pez cartilaginoso *Squalus acanthias*. Familia escualos. Denominación oficial; **mielga**.

Acanthidium calceus. Pez cartilaginoso. Familia: escualos. Designación oficial: **sapata**.

Acanthistius brasilianus. Pez. Familia serránidos. Designación oficial: . Habita aguas templadas del Mar Argentino, desde las proximidades del Sur del Brasil y Uruguay y Norte de la Provincia de Buenos Aires, en profundidades de hasta 50 m en zonas rocosas. Cuerpo robusto, oblongo y comprimido. Su altura cabe tres veces en el largo total. De cabeza grande y aletas: dorsal con 12 6 13 radios espi-

nosos y 9 blandos. Boca muy grande. Pectorales grandes, con longitud unas 5 veces en el largo total. Pélvicas, con el radio externo espinoso, ubicados en posición torácico, menores que las pectorales. Color marrón azulado, con barras transversales oscuras sobre los flancos. Los ejemplares adultos se encuentran comprendidos entre los 40 y 60 cm de longitud y hasta 5 kg de peso. Nombre vulgar: mero, chernia americana, cabrilla manchada. Designación oficial: **mero sureño**.

Acanthistius pictus. Pez. Familia: serránidos. Oblongo, comprimido; perfil de la frente casi recta; boca grande, labios muy gruesos en peces grandes; mandíbulas con bandas internas de dientes pequeños y delgados, y una fila externa de pequeños dientes caninos; dientes al frente y al centro del techo de la boca; un pequeño hueso supra-maxilar sobre el hueso principal de la mandíbula superior (la maxilla), preopérculo aserrado, con 2-3 espinas grandes dirigidas hacia adelante en el borde inferior; opérculo con 3 espinas fuertes; 10-12 branquiespinas inferiores, 2-3 superiores; aleta dorsal continua, XI, 3ª a 5ª espinas son mas largas, 17 radios blandos, el margen posterior redondeado; aleta anal III, 2ª espina es mas grande, 8 radios blandos, con un margen redondeado; aleta caudal con margen recto, y esquinas redondeadas, con 15 radios ramificados; 19 radios pectorales, la mayoría ramificadas; aletas pélvicas insertadas detrás de la base de la aleta pectoral, en peces pequeños alcanzan casi el origen de la aleta anal; escamas muy ásperas, pequeñas, ~145-150 en serie lateral; línea lateral completa, con tubos ramificados; escamas de la lí-

nea lateral diferentes, de tamaño casi igual al de las escamas vecinas. El sur de Ecuador al sur de Chile. Nombre vulgar: cherlo, choromelo. Designación oficial: **mero chorlo**.

Acanthocardia aculeata. Familia: cárdidos. Esta especie, que se asemeja en la forma y el color al berberecho verrugoso, se encuentra desde el Sur de Noruega hasta la costa Norte Africana y en el Mediterráneo. No obstante, en lugar de verrugas presenta púas sobre los pliegues. Alcanza de unos 8 a 11 cm de tamaño. Nombre vulgar: marolo, concha. Designación oficial: **marolo**. Véase: berberechos.

Acanthocardia echinata. Familia: cárdidos. Este berberecho, especialmente apreciado en Francia, tiene profundos surcos longitudinales. El borde de las valvas acaba en apófisis espinosas. Las valvas de color marfil a blanco turbio, adquieren un tono marrón rojizo hacia el borde. El diámetro de sus valvas mide hasta 8 cm. Se halla extendido en todo el Atlántico y en el Mediterráneo a profundidades de entre 10 y 350 m. Véase: berberechos. Nombre vulgar: **carneiro**. Designación oficial: **berberecho macho**.

Acanthocardia paucicostata. Molusco. Familia: cárdidos. Designación oficial: **gurriato**.

Acanthocardia tuberculata. Familia: cárdidos. Esta es una clase de berberecho de mayor tamaño que puede alcanzar un diámetro de 5 a 9 cm. Sus valvas son gruesas y de un color claro a marrón. Sobre los fuertes pliegues radiales hay pequeñas nudosidades en forma de verruga. Se los encuentra a profundidades de hasta 100 m delante de la línea de bajamar de la costa atlántica europea desde el Sur de Inglaterra hasta las islas Canarias y en el Mediterráneo. Según la Orden de la Consejería de Agricultura y Pesca de

Andalucía de 12 de Noviembre de 1984; la talla biológica de esta especie, en el Atlántico es de 40 mm, en el Mediterráneo de 40 mm. Nombre vulgar: marolo, **corruco**; carneiro. Designación oficial: **berberecho marolo**. Véase: berberchos.

Acanthocottus bubalis. Otro nombre del pez *Taurulus bubalis*. Familia: cótidos. Designación oficial: **cabracho venenoso**.

Acanthocottus lilljeborgi. Pez. Familia: cótidos. Designación oficial: **coto de Lilljeborg**.

Acanthocottus scorpio. Pez. Familia: cótidos. Designación oficial: **charrasco**.

Acanthocybium solandri. Pez. Familia: escómbridos. Lo podemos encontrar por todo el mundo, en el Atlántico, el Pacífico o en el océano Indico, entre 45° norte y 3° sur, también en el Mediterráneo y en el caribe. Cuerpo largo, hidrodinámico y en forma de bala; 3 quillas en el pedúnculo caudal. Cabeza: mandíbula larga, hocico aprox. La mitad de la cabeza, parte posterior de la mandíbula escondida por el hueso preorbital (bajo el ojo). Tiene dos aletas dorsales, la primera (23-27 radios) más larga que la segunda (9 radios). Su color es generalmente es un gris plata azulado, con franjas verticales azul marino. Una de sus más famosas características es, sin duda, su velocidad, llegando a alcanzar más de 70 km/h, (es increíble ver como desaparece después del disparo). Epipelágico oceánico y litoral; a veces se acerca a aguas muy someras. Gusta de patricular los bajos por la superficie,

donde, rara vez supera los 2 metros de profundidad; con el mar totalmente en calma no es raro ver su segunda aleta dorsal y la caudal, por la superficie, lo que nos ayuda bastante a la hora de localizarlos. Su alimentación se basa en todo tipo de presas de aguas abiertas: arenques, sardinas, chicharros, y también calamares. Nombre vulgar: wahoo, atun banana. Designación oficial: **peto**.

Acanthocystis geogenius. Otro nombre de la seta: *Geopetallum geogenium*.

Acanthocystis petaloides. Otro nombre de la seta: *Geopetallum petaloides*.

Acantholabrus couchi. Otro nombre del pez *Acantholabrus imbricatus*. Familia: lábridos. Designación oficial: **tae rocas**.

Acantholabrus imbricatus. Pez. Familia: lábridos. Cuerpo bastante alargado, cubierto de escamas grandes y cicloideas. Interorbitario escamoso. Parte posterior del preopérculo serrado. Mancha pardo negruzca entre las partes espinosa y blanda de la dorsal. Mancha pardo negruzca en la parte superior del pedúnculo caudal. Dos hileras de dientes en las mandíbulas. Caudal subtruncada. Color general parduzco, con tintes verdes. También puede presentar zonas más claras con marrón violáceo. Es una especie demersal. Ha sido hallada a profundidades que oscilan entre los 60 y 250 metros. Su talla máxima es de 270 mm. Comúnmente alcanza los 250 mm. Su alimentación es carnívora. **Sinónimos:** *Lutjanus palloni*, *Crenilabrus exoletus*, *Crenilabrus luscus*, *Labrus luscus*, *Acantholabrus imbricatus*, *Acantholabrus couchi*. Nombre vulgar: tordo de fondo. Designación oficial: **tae rocas**.

Acantholabrus imperialis. Otro nombre del pez *Acantholabrus imbricatus*. Familia: lábridos. Designación oficial: **tae rocas**.

Acantholabrus microstoma. Otro nombre del pez *Acantholabrus imbricatus*. Familia: lábridos. Designación oficial: **tae rocas**.

Acantholabrus palloni. Otro nombre del pez *Acantholabrus imbricatus*. Familia: lábridos. Designación oficial: **tae rocas**.

Acantholabrus romerus. Otro nombre del pez *Acantholabrus imbricatus*. Familia: lábridos. Designación oficial: **tae rocas**.

Acanthopagrus cuvieri. Otro nombre del pez *Sparidentex hasta*. Familia: lábridos. Designación oficial: **dorada**.

Acanthopleura echinata. Molusco. Familia: chitónidos. Comestible sólo por las poblaciones costeras. Desde las Islas Galápagos (Ecuador) hasta San Vicente (36°40'S) en Chile. En rocas expuestas al oleaje, en el límite inferior de las mareas. Nombre vulgar: chitón, quitón, apretador. Designación oficial: **barquillo barbudo**.

Acanthopsis taenia. Pez. Designación oficial: **colmilleja**.

Acanthopsis taenia marocana. Pez. Familia: ciprínidos. Designación oficial: **colmilleja**.

Acanthopsis taenia paludicola. Pez. Designación oficial: **colmilleja**.

Acanthopsis taenia paludica de Buen. Otro nombre del pez *Cobitis vettonica*. Familia: ciprínidos. Designación oficial: **colmilleja del Alagón**.

Acanthopsis taenia paludicola Berg. Otro nombre del pez *Cobitis vettonica*. Familia: ciprínidos. Designación oficial: **colmilleja del Alagón**.

Acanthorhinus granulatus. Pez. familia: dalátidos. Designación oficial: **quelvacho**.

Acanthostracion quadricornis. Pez. Familia: ostrácidos. Marcas oscuras en la cabeza y el cuerpo; vendas paralelas en mejilla. El par de espinas dorsales prominentes que proyectan delante de los ojos sugiere los cuernos de la vaca. Segundo par de espinas dorsales en esquinas posteriores. Cuerpo profusamente cubierto con las placas cutáneas hexagonales. Se distribuye por Brasil del sudeste. Divulgado de la extremidad de Sudáfrica. Encontrado en aguas bajas (80 m) Alimenta con invertebrados sésiles tales como tunicados, gorgonias y anémonas, así como con crustáceos de lento-mudanza, esponjas, cangrejos de ermitaño y plantas marinas. Ovíparos. Se consideraba un pescado excelente como alimento. Designación oficial: **torito azul**.

Acanthurus bahianus. Pez. Familia: *Acanthuridae*. Designación oficial: **navajón pardo**.

Acanthurus chirurgus. Pez. Familia: *Acanthuridae*. Designación oficial: **navajón cirujano**.

Acanthurus coeruleus. Pez. Familia: *Acanthuridae*. Designación oficial: **navajón azul**.

Acanthurus cretonis. Pez. Familia: *Acanthuridae*. Designación oficial: **navajón lancero**.

Acanthurus hepatus. Pez. Familia: *Acanthuridae*. Designación oficial: **cirujano**.

acar kuning. Nombre del plato de la cocina de Malasia/Indonesia. Nombre español: salsa para aderezar.

acariciante. Término empleado por los catadores de vino. Vino fino y aterciopelado. Véase: cata del vino.

acatínidos. Véase: *Achatinidae*.

Acca sellowiana. Familia: mirtáceas. Véase: guayabo. Nombre vulgar: **guayabo del Brasil.**

acciones curativas. Véase: prohibiciones de productos dietéticos y de régimen.

acciones medicinales. Véase: prohibiciones de productos dietéticos y de régimen.

acciones preventivas. Véase: prohibiciones de productos dietéticos y de régimen.

Acebo. Término municipal de la provincia de Cáceres (Extremadura) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

acebuche. Variedad de la planta *Olea europaea*, se utiliza como patrón, para sobreinjetar sobre ella otras variedades de olivo de la comarca. Su comportamiento ha sido satis-

factorio obteniéndose árboles vigorosos y longevos.

Acedera. Término municipal de la provincia de Badajoz (Extremadura) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

acedera. Nombre vulgar de la planta: *Rumex acetosa*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Acedera	
Ácido ascórbico (C) (mg)	47,00
Agua (g)	92,70
Calcio (mg)	54,00
Carbohidratos (g)	2,00
Energía (kcal)	23,00
Energía (kJ)	96,14
Fibra (g)	3,00
Fósforo (mg)	71,00
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Grasas totales (g)	0,40
Hierro (mg)	8,50
Magnesio(mg)	1,00
Potasio (mg)	362,00
Proteína (g)	2,30
Sodio (mg)	4,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	583,00

acedera enlatada. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Acedera enlatada	
Agua (mg)	96,30
Calcio (mg)	40,00
Carbohidratos (g)	1,10
Energía (kcal)	5,00
Fósforo (mg)	20,00
Grasa (g)	0,10
Porción comestible(%)	100,00
Potasio (mg)	300,00
Proteínas (g)	0,90
Retinol (mg)	3200,00
Sodio (mg)	1400,00

acedera redonda. Nombre vulgar de la planta: *Rumex scutatus*.

acedía. Designación oficial española del pez: *Dicologlossa cuneata*; *Solea angulosa*; *Solea cuneata*. Sinónimo oficial: Acadia; Asedía; Lengoradu buruhandia; Lenguadillo; Lenguado; Languana; Palai xic; Plabuxa; Txabalo;

acedía. Nombre vulgar del pez: *Fle-sus vulgaris* (Moreau). Sinónimo: **platija**.

acedía. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido Melilla y Ceuta), del pez: *Buglossidium luteum* (Risso). Sinónimo: **tambor**.

acedía. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido Melilla y Ceuta), del pez: *Platessa lata* (Cuvier). Sinónimo: **solla**.

acedía. Nombre vulgar, en Cuba, del pez: *Symphurus plagusia* (Bloch y Schneider). Sinónimo: **lengua ceniza**.

acedía. Nombre vulgar, en Galicia, del pez: *Microchinus variegatus* (Donovan). Sinónimo: **golleta**.

Acehuche. Término municipal de la provincia de Cáceres (Extremadura) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264

sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

aceite. Cada uno de los líquidos viscosos de, origen animal, vegetal, mineral o sintético, combustibles e insolubles en el agua, pero solubles en ciertos disolventes orgánicos, que sea líquido a la temperatura de 15 °C. Véase: cata del aceite de oliva. Según el Código Alimentario, 3.16.14. Se dará el nombre de "aceite de oliva", o simplemente "aceite", al líquido oleoso extraído de los frutos maduros del olivo *Olea europaea* L. sin que haya sido sometido a manipulaciones o tratamientos no autorizados por este Código. Véase: aceites de oliva.

aceite al aroma de porcini. Es un aceite de oliva en el que se han macerado *fughi porcini* (un hongo procedente de Italia) Tiene un seductor aroma a setas y, rociado sobre platos de pasta o arroz, les da un sabor delicioso. Véase: aceites, margarinas y grasas.

aceite amargo de naranja. Aceite de esencia; obtenido de la corteza o piel de la naranja (*Citrus vulgaris*); insoluble en agua; utilizado como salsa y algunos perfumes. Sinónimo: aceite de naranja.

aceite calentado. Según las Normas de calidad de aceites y grasas calentados, se consideran aceites y grasas calentados aquellos que han sido utilizados, al menos una vez en la fritura de productos alimenticios de consumo público.

aceite cariófilo. Véase: aceite de clavos.

aceite crudo de presión. Véanse: aceite de orujo de aceituna crudo; orujo de aceituna.

aceite de acajú. El aceite de acajú (*Anacardium occidentale*), se fabrica y se consume en los países tropicales. En España, son más conocidas las nueces de acajú (anacardos). Posee una gran cantidad de ácidos grasos insaturados (82%), repartidos entre ácidos oleicos y ácidos linoleicos. Esta composición lo convierte en un aceite de propiedades dietéticas incontestables. Sinónimo: aceite de anacardo.

aceite de adormidera. Se extrae de las semillas de la “adormidera de aceite” (*Papaver somniferum*) (no confundir con la adormidera blanca, de la que se extrae el opio) el aceite de amapola es un aceite de color claro y amarillo. Si es aceite de primera presión de las semillas frescas, tiene un sabor muy agradable, fino y suave. Contiene una cantidad importante de ácidos linoleicos (60% de promedio), cosa que le otorga un interesante papel en la prevención de los problemas circulatorios y cardíacos. Su índice de yodo es de 134. Sin embargo, suele mezclarse a menudo con otros aceites, como el de sésamo o el de cacahuete, cosa que le hace perder, en parte, su buen gusto y sus propiedades. Por tanto, hay que vigilar que no se trate de un aceite producto de esta mezcla. Véase: aceites fundamentalmente linoleicos.

aceite de aguacate. Este aceite refinado es rico en grasas monoinsaturadas y se utiliza para aliños, vinagretas y mahonesas, así como para untar carnes blancas o pescados an-

tes de asarlos al horno o a la parrilla; de esta manera, conservan mejor su sabor. Véase: aceites, margarinas y grasas.

aceite de ajíes. Véase: aceite de chile.

aceite de ajonjolí. Véase: aceite de sésamo.

aceite de alazor. Sinónimo: aceite de cártamo.

aceite de albahaca. Cualquiera de los aceites de esencias aromáticas, de color amarillo, obtenido de las hojas de la albahaca dulce (*Ocimum basilicum*); se emplea en la composición de salsas, perfumes y en medicina. Sinónimo: aceite de albahaca dulce.

aceite de albahaca dulce. Véase: aceite de albahaca.

aceite de alegría. Véase: aceite de sésamo.

aceite de algodón. Aceite viscoso, estable, de color amarillo, que contiene, principalmente, ácido linoleico. Según el Código Alimentario, 3.16.25. Es el procedente de las semillas de algodónero cultivado (Gen. *Gossypium*) El destinado a la alimentación deberá ser sometido a procesos de refinación completa, y que reúna las características generales. Véase: aceite refinado de algodón. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Aceite de germen de algodón	
Agua (g)	0,30
Colesterol (mg)	2,00
Energía (kcal)	897,00
Energía (kJ)	3749,46
Grasa poliinsaturada(g)	46,90
Grasas totales (g)	99,70

Aceite de germen de algodón	
Sodio (mg)	1,00
Vitamina E (mg)	52,00

aceite de almendras. El almendro (*Prunus Amygdalus*) presenta dos variedades: una que produce almendras dulces; y otra almendras amargas. El uso interno del aceite de almendras dulces resulta ligeramente laxante. Es un aceite casi incoloro rico en ácidos oleicos 77% y linoleicos (Entre 12 y 33%), con un índice de yodo comprendido entre 90 y 106. También contiene vitaminas A y E. Es pues un aceite que parece poseer todas las propiedades de un buen aceite pero cuyo coste de fabricación es excesivo. Este es el motivo por el que no se encuentra en nuestra mesa. Véase: aceites, margarinas y grasas; aceites fundamentalmente oleicos.

aceite de anacardo. Sinónimo: aceite de acajú (*Anacardium occidentale*).

aceite de anís. Aguardiente anisado y con mucho contenido en azúcar.

Aceite de Antequera. Denominación de Origen de aceites españoles. La principal variedad de olivo de la Denominación de Origen “**Antequera**” es la autóctona **Hojiblanca**, que supone más del 90% de la producción y que presenta unos aceites equilibrados, ni excesivamente amargos ni tampoco demasiado dulces, lo que le ha valido una gran aceptación entre los consumidores. Existen otras variedades minoritarias como la **Picual** o **Marteña**, la **Arbequina**, la **Lechín**, y algunas originarias de estas tierras donde el olivar es prácticamente monocultivo, como **Gordalilla de Archidona** o **Romerilla**. Los olivares se encuentran situados en cotas que oscilan entre los 450 y 600 metros de altitud. En suelos de

profundidad media muy caliza. El clima es mediterráneo y continental. Existe mucho contraste técnico entre el verano y el invierno, así como de la noche al día. Las bajas temperaturas en el invierno hacen que la maduración de las aceitunas se retarde. Este hecho provoca una modificación de los perfiles ácidos de los aceites, aumentando los niveles de ácido oleico en detrimento de los ácidos grasos saturados e insaturados. En estas condiciones la variedad Hojiblanca se encuentra adaptada perfectamente, siendo esta Comarca la gran difusora de esta variedad en Andalucía. Esta denominación de origen abarca unas 80000 hectáreas, con más de 10 millones de olivos y unos 11000 agricultores, que vienen a producir unas 15000 toneladas de aceite, si bien se determinará en cada campaña la cantidad de aceite que reúne los requisitos de calidad para acogerse a la Denominación de Origen “**Antequera**”. El 90% del olivar es de secano. Las prácticas de cultivo son las tradicionales y siempre respetando el medio ambiente. El aceite de oliva virgen extra se obtiene de frutos sanos y maduros, recogidos directamente del árbol mediante métodos tradicionales de vareo, vibración mecánica o el modo de vibración mecánica y vareo. La molturación se realizará en un plazo máximo de 48 horas a partir de la recolección. Las características de estos aceites los marcará la variedad **Hojiblanca**. Son moderadamente estables gracias a sus altas concentraciones en tocoferoles, siendo muy ricos en vitamina E. A nivel organoléptico son aceites ligeros en boca. Presentan una gama de aromas a frutado de aceitunas verdes, otras frutas maduras, almendra, plátano y verde hierba. Las intensidades de los frutados variarán de medias a altas. Además el amargo y picante aparece con intensidades que varían de ligeras a

medias, que coexisten en perfecta armonía con sabores ligeramente dulces. Los aceites protegidos bajo la marca de calidad **Denominación de Origen "Antequera"** serán necesariamente aceites de oliva virgen extra y serán de dos tipos. Sabor intenso (0,3°) y Sabor Suave (0,5°).

aceite de arenque. Líquido de color entre amarillo pálido y rojo oscuro obtenido del arenque; soluble en disulfuro de carbono, cloroformo y éter e insoluble en agua: se emplea en pinturas, jabones, curtido de cueros y como lubricante de máquinas.

aceite de avellana. Extraído de las semillas del avellano (*Corylus avellana*) con un contenido del 50 al 66% de aceite. Aún mejor que el aceite de hayuco, el aceite de avellana tiene grandes propiedades. Es un aceite de muy buen sabor a avellana y que tiene un hermoso color dorado. Su elaboración en frío resulta fácil y sus propiedades nutritivas son importantes porque no contiene más que entre un 4% y un 8% de ácidos saturados, con un promedio de 85% de ácidos oleicos. Su índice de yodo alcanza un, muy recomendable 82,2. A esto hay que añadir su contenido en vitaminas A y E. Por tanto, es más que sorprendente que este aceite sólo se utilice en cosmética o en productos farmacéuticos. No forma parte de los aceites que se encuentran fácilmente en los comercios, aunque hoy en día se puede encontrar en algunos establecimientos dietéticos. Tiene un ligero sabor a tostado y es excelente para dar sabor a las ensaladas de hojas. Vale la pena que lo pruebe. Véase: aceites, margarinas y

grasas; aceites fundamentalmente oleicos.

Aceite de Baena. Denominación de Origen de aceites españoles. El núcleo más importante de producción es el municipio de Baena, aunque también abarca los términos de Luque, Doña Mencía, Nueva Cartaya y Zuheros. Los aceites vírgenes de esta denominación se elaboran a partir de las variedades de aceituna Picuda o Carrasqueña de Córdoba (como las más representativas) y se caracterizan por un alto contenido en ácido linoléico. Véase: aceites de España.

aceite de ballena. Aceite fijo combustible, no tóxico, amarillo marrón, obtenido de la grasa de la ballena; soluble en alcohol, éter, cloroformo, disulfuro de carbono y benceno; se utiliza como lubricante, fuente generador de luz, para el curtido de pieles y en la fabricación de jabones y grasas. Sinónimo: aceite de grasa de ballena.

aceite de baya de enebro. Aceite incoloro que se oscurece y se hace viscoso en el aire, de sabor amargo y aroma parecido a la trementina, derivado de la fruta madura y secada del enebro común (*Juniperus communis*); se emplea en medicina, en la fabricación de ginebras y otros licores, y en la práctica veterinaria.

aceite de Behen. Sinónimo: aceite de ben.

aceite de ben. Aceite extraído prensando las semillas de los árboles ben (*Moringa arabica*). No se enrancia, y, por tanto, es muy útil para lubricar mecanismos delicados, como los de los relojes. Se utiliza en alimentación, cosméticos, perfumes, laxantes y como lubricante. Sinónimo: aceite de Behen.

aceite de brea de enebro. Véase: aceite de junípero.

aceite de cacahuete. Aceite extraído del cacahuete (semilla de la *Arachis hypogaea*) Está constituido fundamentalmente por glicéridos de los ácidos oleico y linoleico, y pequeñas proporciones de los correspondientes al araquídico, lignocérico y linólico. Es de color amarillento. Es un aceite rico en ácidos grasos monoinsaturados (55%). Su promedio de índice de yodo es de 87 a 90, lo que es bastante elevado. Soporta temperaturas superiores a 230 °C; esta característica lo convierte en un aceite ideal para la fritura. Las opiniones acerca de su efecto benéfico sobre nuestro organismo difieren en función de su origen: **Industrial** (ha sufrido un tratamiento total) o de **primera presión en frío**. Su sabor poco intenso resulta adecuado para las ensaladas y sirve para la preparación de margarina, mahonesa y vinagretas. El aceite de cacahuete es el que tiene un comportamiento más adecuado frente al calor: es el que mejor tolera la fritura porque su punto de humo se sitúa, de promedio, en los 190 °C. por tanto se trata de un buen aceite para freír porque es un aceite estable; pero por ser un aceite fabricado industrialmente, resulta uno de los aceites más desnaturalizados. Resulta especialmente adecuado en platos asiáticos preparados en el *wok*. Sinónimo: aceite de maní. Según el Código Alimentario, 3.16.23. El aceite de cacahuete podrá emplearse virgen o refinado, siempre que cumpla las condiciones establecidas para los aceites comestibles. Véanse aceite refinado de cacahuete, aceites de semillas; aceites, margarinas y grasas; aceites fundamentalmente oleicos. La can-

tidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Aceite de cacahuete	
Energía (kcal)	899,10
Energía (kJ)	3758,24
Grasa (g)	99,90
Grasa moninsaturada (g)	46,37
Grasa poliinsaturada (g)	19,11
Grasa saturada (g)	17,32
Porción comestible (%)	100,00
Vitamina E (mg)	17,20

aceite de calamanthia. Véase: aceite de mejorana.

aceite de canola. Acrónimo de “CANadian Oil Low Acid” (aceite canadiense bajo en ácido). Considerado un alimento cardiosaludable, su uso se extiende a distintos alimentos procesados. Más conocido en nuestro país como aceite de colza, el nombre de canola corresponde a las siglas de. En 1960 investigadores canadienses utilizaron métodos tradicionales de reproducción vegetal para disminuir la proporción indeseable de ácido erúico y glucosinolatos presentes en este aceite y de toxicidad media a dosis altas, por lo que desde este organismo canadiense se defiende que no es exactamente lo mismo el aceite de canola que el de colza. En la Unión Europea, la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, en sus siglas inglesas) tiene una definición equivalente al aceite de canola canadiense que es el "aceite de colza refinado y bajo en ácido erúico", para el que existen regulaciones en cuanto a toxicología, microbiología y potencial alergénico, y cuya procedencia es la semilla de la colza *Brassica napus*. En España, el consumo de aceite de colza no es demasiado popular debido al imborrable recuerdo que dejó el incidente del síndrome del aceite tóxico en el año 1981, asociado al consumo de un aceite de colza adulterado que causó la muerte de cientos de perso-

nas y a otras tantas causó enfermedades crónicas. Sin embargo, Europa es uno de los principales productores, y su cultivo y utilización es muy popular en países como Francia, Suecia, Alemania, Checoslovaquia e Inglaterra. Para el consumo humano se utiliza no sólo en la fabricación de aceites sino también en la elaboración de margarinas y *shortenings* (grasas hidrogenadas sólidas a temperatura ambiente). Se ha propuesto un nuevo ingrediente procedente de la colza con el que se pretende enriquecer distintos alimentos: el aceite de colza alto en fracción insaponificable, un nuevo producto respecto al cual la EFSA se ha pronunciado a favor. Los aceites vegetales están ganando protagonismo frente a las grasas saturadas como ingredientes añadidos a un amplio abanico de alimentos (galletería, bollería industrial, precocinados). La fracción insaponificable de cualquier aceite contiene sustancias beneficiosas para la salud, como vitaminas, además de aportar textura al alimento al que se añade el aceite en cuestión. La fracción insaponificable de este nuevo aceite de colza contiene por cada 100 gramos, siete gramos de esteroides y un gramo de tocoferoles antioxidantes con un alto interés en el campo de la dieta y la salud. Según un análisis sobre la composición nutricional del aceite de colza que aparece en las tablas de composición de alimentos, este aceite es de los más bajos en grasas saturadas, un 6-7% frente al 13% del aceite de oliva o el 12% del de girasol. En comparación con el resto de aceites utilizados comúnmente en nuestras cocinas, contiene una alta

proporción de ácidos grasos monoinsaturados (64%) que se acerca a la del aceite de oliva (74%). Existen dos ácidos grasos poliinsaturados (AGP) que el organismo humano no puede producir: el ácido linoleico (AL) y el ácido alfa-linolénico (ALA). Ambos deben obtenerse de la dieta y se conocen como ácidos grasos esenciales. Una vez en el organismo, se pueden convertir en otros AGP, como el ácido araquidónico, ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA), que se encuentran de modo natural en los pescados azules, como el atún, el salmón o las sardinas, y en otros alimentos marinos como las algas. El aceite de canola es una buena fuente de ácido alfa-linolénico, que constituye entre un 4% y un 11% de su composición total de ácidos grasos. Es precisamente por este alto contenido en grasas insaturadas por lo que es considerado como un alimento cardiosaludable. De hecho, comer una dieta rica en ácido alfa-linolénico (ALA) se ha relacionado con una reducción del 70% en eventos coronarios y muertes por enfermedad cardíaca, según informa Diane H. Morris en la hoja de investigación del Canola Council of Canada. Este estudio de prevención secundaria trata de comprobar en qué medida la dieta mediterránea puede reducir el riesgo cardiovascular tras un primer infarto de miocardio. Según la misma investigadora canadiense, en dicho estudio se enriqueció con margarina de aceite de canola la dieta mediterránea, rica de por sí en grasas insaturadas, de un grupo de voluntarios que representó el grupo de intervención, frente al grupo control que tomaba otro tipo de dieta baja en ácido alfa-linolénico. Fue precisamente el grupo intervención el que presentó

los niveles más bajos de colesterol malo LDL y más altos de colesterol bueno HDL. La canola se desarrolló en 1960 utilizando técnicas de reproducción vegetal tradicionales y no la biotecnología, es decir, la aplicación tecnológica que utiliza sistemas biológicos y organismos vivos o sus derivados para la creación o modificación de productos o procesos para usos específicos. Sin embargo, cerca del 80% de la canola que crece actualmente en Canadá se ha modificado utilizando la biotecnología para hacerla tolerante a ciertos herbicidas. Un ejemplo más cercano es el de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), que ha valorado positivamente la colza "GT73", manipulada genéticamente para que tolere el herbicida glyphosato. Según la AESAN, esta colza es tan segura como la convencional y se utiliza para alimentación animal. Podría ser que el resultado de utilizar la colza no modificada genéticamente y la que sí lo está en cuanto al aceite es el mismo, ya que la modificación genética afecta a las proteínas de la semilla, que desaparecen por completo en la elaboración del aceite. El contenido indeseable de ácido erúrico y glucosinolatos del aceite de canola sin refinar ha originado controversia entre los consumidores de los países donde se le da un uso habitual en la cocina. Desde el año 1949 se sabe que el ácido erúrico puede ser perjudicial para la salud, ya que contribuye a la formación de depósitos grasos en el corazón. Actualmente, las técnicas de refinado y la obtención de aceites con menos de un 2% de ácido erúrico, a partir de semillas modificadas de forma tradicional o por biotecnología, ha propiciado que organismos acreditados en seguridad

alimentaria como la EFSA consideren este alimento como seguro. No obstante, el estatus GRAS (generally recognized as safe o generalmente reconocido como seguro), que otorga la FDA (Food and Drug Administration) en EE.UU. para acreditar que un alimento o aditivo es seguro para la salud humana, todavía no lo tiene. Según el Canola Council of Canadá, aún no ha pasado el tiempo requerido por la FDA para que la evidencia científica haya sido constatada a partir de un número suficiente de estudios, tanto clínicos como epidemiológicos (realizados en poblaciones) necesarios para obtener el grado de GRAS. Véase: aceite de colza.

aceite de capoc. Sinónimo: aceite de miraguano.

aceite de cardamomo. Aceite de esencia combustible, de color amarillo pálido, es insoluble en agua, soluble en alcohol y éter, destilado de las semillas del cardamomo (*Elettaria cardamomum*); los principales ingredientes conocidos son terpineno, borneol, dipenteno, limoneno y eucaliptol; Se emplea en salsas y en medicina.

aceite de cardo. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Aceite de cardo	
Agua (g)	tr.
Energía (kcal)	899,00
Energía (kJ)	3757,82
Grasa poliinsaturada (g)	75,00
Grasas totales (g)	99,90
Vitamina E (mg)	28,70

aceite de cártamo. Aceite que no amarga obtenido de las semillas descortezadas de cártamo (*Carthamus tinctorius*) y parecido al aceite de linaza. Tiene un contenido en vitamina E superior al del aceite de oliva, pero menor que el de los aceites de soja, maíz,

girasol e incluso que el de cacahuate. Su índice de yodo es de 123 y su contenido en ácidos grasos saturados es más bien bajo; entre un 6% y un 9,5%. Este aceite contiene, de promedio, un 30% de ácidos oleicos, un 50% de ácidos linoleicos y un 10% de ácidos linolénicos. Se emplea como aceite secante y medicina. Sin refinar, con un suave sabor a avellana, es de color ámbar oscuro, mientras que el refinado de sabor neutro, es amarillo pálido. El aceite de cártamo al ser pobre en grasas saturadas, se oxida con rapidez. Es ideal para aliñar y preparar mahonesas ligeras. Nombre en México: **azafrán mexicano**. Véase aceite refinado de cártamo; aceites, margarinas y grasas; aceites fundamentalmente linoleicos.

aceite de cáscara de arroz. Líquido combustible y transparente, obtenido de la cáscara de arroz fresco (*Oriza sativa*) por extracción del aceite con disolvente; se utiliza para fabricar jabones y alimentos para animales, aceites para ensaladas y de uso doméstico y manteca hidrogenada.

aceite de cebolla. Líquido amarillo de olor picante, obtenido del bulbo de la cebolla (*Allium cepa*); es soluble en éter, cloroformo y disulfuro de carbono; su componente principal es el disulfuro de alil-propilo y se emplea en salsas.

aceite de chile. Véase: aceite de guindilla.

aceite de chufa. Extraído de *Cyperus esculentus*. Fue el aceite predilecto de los egipcios hace 4.000 años. Es un aceite que tiene grandes propiedades y posee una gran facilidad de

fabricación (rentabilidad, planta poco delicada, etc) Resulta sorprendente que no se consuma en Occidente. El índice de yodo del aceite de chufa es de 81. Está compuesto principalmente por ácidos oleicos (hasta un 73%), lo que lo convierte en un buen aceite alimentario.

aceite de cidro. Véase: aceite de toronja.

aceite de citronela. Aceite amarillento destilado de las hojas de las hierbas *Cymbopogon nardus* o *Cymbopogon winterianus*; se emplea como repelente de mosquitos. Sinónimo: aceite de citronela de Java.

Aceite de Ciurana. Denominación de Origen de aceites españoles. Ampara la zona de producción de aceite de oliva que se extiende por una franja que cruza la provincia de Tarragona de NE a SE. Abarca desde los límites con la provincia de Lérida a la costa mediterránea, diferenciando 2 subzonas: las sierras de Montsant y de Lena, y la comarca del Camp de Tarragona. La variedad más extendida de aceituna es la Arbequina y, en menor proporción, Rojal y Morrut. El aceite Virgen de calidad Extra protegido por esta Denominación presenta 2 tipos diferenciados, el Frutado y el Dulce, según la época de recolección sea temprana o más tardía. Con un grado de acidez inferior a 0,5°, este aceite se obtiene de la extracción de las aceitunas recogidas directamente del árbol, sanas, limpias y molturadas, con técnicas que no alteran las características del producto. Véase: aceites de España.

aceite de clavos. Líquido claro, amarillo pálido o incoloro, destilado de los clavos (capullo floral de *Eugenia caryophyllata*), que se espesa y oscurece con el tiempo; hierve a 250-260 °C,

tiene un olor aromático y un sabor picante; es soluble en éter y cloroformo y su componente principal es el eugenol; se emplea en medicina, perfumería y en la composición de salsas y jabones. Sinónimo: aceite cariófilo.

aceite de coco. Aceite casi incoloro o amarillo extraído del coco fresco (*Cocos nucifera*) o de copra (coco seco) Es una grasa más o menos blanda que funde a 24 °C. Su índice de yodo es muy bajo; 24,6. Está constituido principalmente por triglicéridos de los ácidos mirístico, láurico, palmítico y esteárico, con proporciones menores del cáprico y del caproico. Su composición en ácidos grasos saturados es muy elevada (más del 70%) cosa que lo convierte en un aceite nada recomendable según las normas dietéticas; es todavía peor que las grasas animales. En cambio, su consistencia permite sobre todo una utilización en numerosos preparados basados en grasas vegetales. Muy utilizado en la industria alimentaria para la elaboración de chocolate, helados, margarinas, y como aceite de cocción; se emplea además en la industria de los cosméticos, sobre todo para fabricar jabones. El aceite de coco hidrogenado resiste bastante bien el calor, incluso aunque su punto de humo no sea mucho más elevado que la media de los demás aceites, que es de 170 °C. En efecto, está compuesto, en gran medida, por ácidos grasos saturados cosa que le otorga no solamente una gran estabilidad para las frituras, sino que también permite su empleo reiterativo. Los análisis han revelado que el aceite de coco hidrogenado destaca por su bajo contenido en compuestos polares y polímeros en el transcurso de los sucesivos recalentamientos. Sinónimo: aceite de

copra. Véase: aceites vegetales concretos; *Cocos nucifera* (coco). La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Aceite de coco	
Energía (kcal)	878,00
Energía (kJ)	3670,04
Fibra (g)	0,01
Grasa (g)	99,00
Grasa moninsaturada (g)	6,60
Grasa poliinsaturada (g)	1,40
Grasa saturada (g)	92,00
Porción comestible (%)	100,00
Potasio (mg)	tr.
Proteína (g)	0,80
Sodio (mg)	tr.
Vitamina E (mg)	3,60

aceite de colza. Aceite graso obtenido de la semilla del nabo silvestre (*Brassica campestris*) y del nabo de huerta (*Brassica napus*); soluble en éter, disulfuro de carbono y cloroformo. Solidifica entre -2 y -10°C. Fundamentalmente está constituido por glicéridos del ácido erúico $\text{CH}_3(\text{CH}_2)_7\text{CH}:\text{CH}(\text{CH}_2)_{11}\text{CO}_2\text{H}$ (52%) Este aceite es el que presenta el menor contenido de grasas saturadas (6%) Durante mucho tiempo fue considerado un aceite no apto para el consumo. Esto era debido a que existía la obligación, por lo menos en la industria, de hacerlo pasar por un importante proceso de refinado. Sin embargo, este refinado no eliminaba el **ácido erúico** ($\text{C}_{22}\text{H}_{42}\text{O}_2$), causante del “escándalo de la corza” que hizo que fuera denunciado por los consumidores. * Hoy en día, el aceite de colza es consumible puesto que contiene un reparto particularmente equilibrado de ácidos grasos esenciales con un contenido de ácidos oleicos del 60%, en ácidos linoleicos del 20% y en ácidos linolénicos del 10%. Su tasa de ácidos grasos saturados es inferior al 10%, cifra que es muy baja. Alto contenido en grasas monoinsaturadas y muy bajo en grasas saturadas. Presenta también un

buen nivel de grasas poliinsaturadas Ω -6 y Ω -3. Se cree que produce un descenso del nivel de colesterol sanguíneo y que posee efectos beneficiosos para el funcionamiento cerebral. Por su carácter insípido sirve tanto para la cocción y las vinagretas como en repostería; sin embargo, desprende un olor desagradable si se calienta en exceso. Industrialmente se utiliza para fabricar lubricantes y sustituto del caucho, como generador de luz y en el tratamiento térmico del acero. Sinónimo: aceite de nabo, aceite de semilla de colza. Véanse aceite refinado de colza o nabina; aceites, margarinas y grasas; aceites vegetales fluidos; Véase: aceites fundamentalmente linolénicos. Sinónimo: aceite de nabina. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Aceite de colza	
Ácido fólico (μ g)	tr.
Calcio (mg)	tr.
Energía (kcal)	899,00
Energía (kJ)	3757,82
Fósforo (mg)	tr.
Grasa (g)	99,90
Grasa moninsaturada (g)	64,30
Grasa poliinsaturada (g)	25,50
Grasa saturada (g)	6,20
Hierro (mg)	tr.
Magnesio (mg)	tr.
Niacina (mg eq. niacina)	tr.
Piridoxina (B ₆) (mg)	tr.
Porción comestible (%)	100,00
Potasio (mg)	tr.
Proteína bruta (g)	tr.
Riboflavina (B ₂) (mg)	tr.
Sodio (mg)	tr.
Tiamina (B ₁) (mg)	tr.
Vitamina A (μ g eq. retinol)	tr.
Vitamina E (mg)	15,00

aceite de copra. Sinónimo: aceite de coco.

aceite de cuscus. Véase: aceite de vetiver.

aceite de esencia de rosas. Véase: aceite de rosa.

Aceite de Estepa. Denominación de Origen de aceites españoles. Las características naturales de la Comarca de estepa son: suelos rojos mediterráneos sobre calizas de color rojizo hasta rosáceo, textura arenosa arcillosa y estructura grumosa muy calizos con afloramientos en algunos casos de calizas blancas donde se asienta gran parte de olivar. El clima es mediterráneo subtropical, con una temperatura media anual 15°-18° C, y unas precipitaciones medias entre 900 y 1000 mm. La altitud oscila entre 200 y 400 metros superando los 800 m cuanto más nos acercamos a las alineaciones montañosas de las subbéticas. En definitiva una edafología, topografía, altitud y disponibilidades hídricas escasas, que explican la especial configuración de los cultivos de la zona, propiciando un mayor desarrollo del cultivo del olivar dada la mejor adaptación de este cultivo a la geografía de la comarca. El aceite de oliva virgen extra de la Denominación es obtenido de la aceituna de las variedades **Hojiblanca**, **Marteña (Picual)**, y **Lechín**. Donde destaca como variedad principal la **Hojiblanca**. El número total de olivares es de 5.286.848 olivos. La producción medio de kg de aceite de esta **Comarca de Estepa** se estima en unos 24 millones de kg de aceite, dato éste que se ha de tener en cuenta dado el hecho de que en esta zona 1/3 de su producción se destina a aceituna de

mesa. Las plantaciones tradicionales se disponen en la mayor parte al “tresbolillo”, 12x12. Las nuevas plantaciones con densidades más altas, tienen marcos más reducidos. La mayor parte del olivar es de secano. Las prácticas de cultivo serán las tradicionales de la zona. La recolección se realizará a partir de frutos sanos, recogidos directamente del árbol mediante métodos tradicionales de ordeño, vareo o vibración, mecánica del árbol. El transporte del fruto a la almazara será siempre a granel en remolques o en contenedores rígidos. La molturación se llevará a cabo en las almazaras inscritas y en el plazo máximo de 24 horas a partir de la recolección. Las características de los aceites protegidos por la Denominación de Origen “**Estepa**” serán necesariamente aceites vírgenes extra, con aroma y sabor de fruta fresca y/o madura, podrán ser ligeramente amargos y/o picantes, o ligeramente dulces. Con una acidez de hasta 0,3 como máximo.

aceite de estragón. Aceite de esencia, incoloro o de color verde amarillento, con un olor parecido al anís y un sabor aromático; destilado de la hierba tarrago en flor *Artemisia dracunculus*; se utiliza fundamentalmente en la composición de salsas. Sinónimo: aceite de tarrago.

aceite de flores de naranja. Aceite extraído de la flor del naranjo amargo (*Citrus aurantium*) La esencia, tiene sabor amargo, fluorescente, de color amarillo pálido y con aroma de naranja; es soluble en alcohol, sus principales componentes son limoneno y geraniol y se emplea en perfumes y en salsas. Sinónimo: aceite de flor de naranja, aceite de neroli.

aceite de foca. Aceite graso, amarillento, líquido, obtenido de la grasa de la foca; es soluble en éter y cloroformo; funde entre 27 y 33 °C y se utiliza en la fabricación de jabones, en el curtido de pieles de animales y como lubricante.

aceite de fusel. Mezcla volátil y venenosa de los alcoholes iso-amílico, butílico, propílico y heptílico obtenidos como subproductos en la fermentación alcohólica de féculas, granos o frutos, para producir alcohol etílico.

Aceite de Gata-Hurdes. Denominación de Origen de aceites españoles. El aceite de esta denominación de Origen procede de la variedad **Manzanilla Cacereña**. Es un aceite que guarda sorpresas muy agradables. Su color amarillo oro brillante, los intensos aromas afrutados de manzana y plátano, un cuerpo denso, ausencia de amargor y un ligero picante, si aparece, diferencian este aceite del resto de los aceites existentes, llama la atención su perfil de ácidos grasos por su relación alta de insaturados respecto a saturados y también entre los ácidos oleico y linoleico, con más de un 75% de ácido oleico, cifra que alcanzan muy pocas variedades. Estas características se traducen en un alto valor nutricional y terapéutico, estabilidad frente al enranciamiento y unas cualidades organolépticas fuera de lo común. Se emplea una superficie de treinta mil hectáreas, en la que están plantados 9 millones de olivos de la variedad **Manzanilla Cacereña**, El método de recolección es el llamado “ordeño”. Esta variedad produce aceitunas de finísima pulpa y hueso pequeño. Deliciosas para la mesa.

aceite de geranio. Líquido amarillo pálido o verde, destilado de la hierba de varias especies *Pelargonium*; sus principales componentes conocidos son cidronelol y geraniol, utilizados ambos

en perfumería y como agentes aromatizantes.

aceite de germen de maíz. Aceite comestible fabricado a partir del germen de las semillas de maíz (*Zea mays*), mediante la presión de los gérmenes separados por flotación. Se dice que únicamente es bueno en estado refinado porque en estado crudo tiene un sabor y un olor desagradables. Tiene un gusto específico que corresponde al de los cereales y un color amarillo claro. Es un aceite asequible, empleado en la preparación de fritos crujientes que necesitan una cantidad abundante de aceite. El aceite sin refinar tiene un pronunciado sabor a maíz, a diferencia del refinado, que es bastante insípido. Su composición es próxima a la del aceite de sésamo y posee las mismas ventajas que el aceite de girasol en los casos de hipercolesterolemia. Es rico en vitamina E. Especialmente rico en ácidos insaturados (85,8%) de los cuales un 50% son ácidos grasos esenciales (linoleico) Untuoso, de color amarillento; se emplea principalmente como aceite para ensalada, en jabones ligeros y en lubricantes compuestos derivados del petróleo. Se considera que el aceite de maíz no debe utilizarse a más de 179 °C. Véase aceite refinado de germen de maíz; aceites vegetales fluidos; aceites fundamentalmente linoleicos; aceites, margarinas y grasas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Aceite de maíz	
Colesterol (mg)	tr.
Energía (kcal)	899,10
Energía (kJ)	3758,24

Aceite de maíz	
Grasa (g)	99,90
Grasa moninsaturada (g)	26,37
Grasa poliinsaturada (g)	44,28
Grasa saturada (g)	14,85
Piridoxina (B ₆) (mg)	tr.
Porción comestible (%)	100,00
Potasio (mg)	tr.
Sodio (mg)	tr.
Vitamina A(μg eq. Retinol)	tr.
Vitamina E (mg)	17,20

aceite de germen de trigo. Sinónimo: aceite de trigo.

aceite de gingilí. Véase: aceite de sésamo.

aceite de girasol. Aceite combustible, amarillo pálido, semisecante, de olor agradable, que se obtiene exprimiendo de las semillas del girasol común (*Helianthus annuus*); es soluble en alcohol, éter y disulfuro de carbono. Su índice de yodo oscila, entre 125 y 135, con una media de 132. Este índice revela su gran contenido en ácidos grasos insaturados, con un importante contenido en ácidos linoleicos (62%), así como en ácidos oleicos (30%), y con una baja proporción de ácidos saturados que oscila entre el 7 y el 14%. Es de color amarillo pálido, de sabor delicado resulta muy adecuado para los salteados, la elaboración de vinagretas y mahonesas, y la preparación de frituras dulces. Se suele emplear para producir margarinas. Los dietistas lo recomiendan por la gran proporción de ácidos grasos esenciales que presenta. Además, su contenido de grasas poliinsaturadas y su bajo nivel de grasas saturadas lo convierten en un producto muy saludable. Se emplea, también, en la fabricación de resinas y jabones. Se considera que el aceite de girasol no debe utilizarse a más de 179

°C. Últimamente se comercializa también el aceite de girasol extra virgen. Véase: aceites, margarinas y grasas. Según el Código Alimentario, 3.16.24. Es el procedente de las semillas del girasol cultivado (*Helianthus annuus*) El destinado a la alimentación deberá ser sometido a una refinación completa, y que reúna las características generales. Véase aceite refinado de girasol, aceites de semillas; aceites fundamentalmente linoleicos; aceites, margarinas y grasas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Aceite de girasol	
Carbohidratos (g)	tr.
Colesterol (mg)	4500,00
Energía (kcal)	899,10
Energía (kJ)	3758,24
Grasa (g)	99,90
Grasa moninsaturada(g)	28,62
Grasa poliinsaturada (g)	19,11
Grasa saturada (g)	11,79
Piridoxina (B ₆) (mg)	tr.
Porción comestible(%)	100,00
Potasio (mg)	tr.
Sodio (mg)	tr.
Vitamina A (µg eq.retinol)	tr.
Vitamina E (mg)	48,70

aceite de girasol extra virgen. Aceite de girasol obtenido de las pepitas del girasol en primera presión en frío. Véase: aceite de girasol.

aceite de granadilla. Es la materia grasa que contienen las pepitas de las uvas. Sinónimo: aceite de pepitas.

aceite de granos de mostaza. Aceite rico en grasas mono y poliinsaturadas, con alto contenido en Ω -3 y rastros de Ω -6, y muy bajo en grasas saturadas. No tiene sabor a mostaza. Véase: aceites, margarinas y grasas.

aceite de grasa de ballena. Véase: aceite de ballena.

aceite de guindilla. De la cocina de Asia. Aunque el preparado se encuentra fácilmente en el mercado, se puede hacer en casa dejando remojar chiles (guindillas, ajíes) en aceite de cacahuete. Se añade al aderezo de las ensaladas o a los platos que requieren un sabor picante. Chiles rojos secos y aceite vegetal se calientan juntos para hacer este picante aceite de chile chino. Las guindillas rojas le dan un color brillante a este aceite. Se utiliza sólo en pequeñas cantidades, para añadir sabor picante durante la cocción o para que los invitados se sirvan ellos mismos. Véase: ingredientes de la comida asiática; aceite de chile; especias, derivados del chile; aceite de ajíes; aceites, margarinas y grasas.

aceite de guisar solidificado. Se trata de un “acortamiento”: una mezcla de grasa animal y vegetal cuyos contenidos de grasas y de sal son más elevados que los de la margarina. Al calentarlo mantiene una temperatura constante y es indicado para elaborar hojaldres. Véase: aceites, margarinas y grasas.

aceite de haya. Véase: aceite de hayuco.

aceite de hayuco. Los hayucos o frutos del haya (*Fagus sylvatica*) contienen hasta el 43% de aceite, con oleína como componente principal y su contenido en yodo es de 110. No se encuentra fácilmente en el mercado, aunque es un aceite que posee numerosas propiedades y del que no se conoce ningún tipo de contraindicación. Si como se dice, las simientes del haya contienen principios tóxicos, éstos no se encuentran en el aceite sino en el bagazo resultante de su extracción. La textura del aceite es la adecuada porque no se enrancia fácilmente y se puede consumir directamente tras la primera pre-

sión en frío. Véase: aceites fundamentalmente oleicos.

aceite de hierbas. Se obtiene por la maceración de una o varias hierbas combinadas con especias y condimentos como el ajo y las guindillas. Se puede elaborar en casa poniendo las hierbas en una botella y cubriéndolas con aceite de oliva. Se puede calentar la mezcla o dejarla macerar en un sitio cálido. Véase: aceites, margarinas y grasas.

aceite de hierbas de jengibre. Tipo de aceite de citronela derivado de la hierba sofia que contiene alrededor de un 50% de geraniol; se emplea en perfumería.

aceite de hígado de bacalao. Aceite extraído del hígado fresco del bacalao y otras especies afines (gádidos) Está constituido fundamentalmente por glicéridos de los ácidos palmítico y esteárico, y contiene proporciones importantes de colesterol y de vitaminas A (axeroftol) y D₂, que son vitaminas liposolubles. Es por este motivo que el aceite de hígado de bacalao era utilizado como factor de crecimiento, como un antiinfeccioso y para luchar contra los problemas del raquitismo y de la asimilación del calcio. Hoy en día, existen productos de síntesis que concentran las propiedades de los aceites de pescado. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Aceite de hígado de bacalao	
Calcio (mg)	1,00
Cinc (mg)	tr.
Energía (kcal)	899,10
Energía (kJ)	3758,24
Fósforo (mg)	tr.

Aceite de hígado de bacalao	
Grasa (g)	99,90
Grasa moninsaturada(g)	48,92
Grasa poliinsaturada (g)	22,10
Grasa saturada (g)	14,62
Hierro (mg)	tr.
Magnesio (mg)	tr.
Porción comestible(%)	100,00
Potasio (mg)	tr.
Proteína (g)	tr.
Sodio (mg)	tr.
Vitamina A (µg eq. retinol)	1800,00
Vitamina D (µg)	210,00
Vitamina E (mg)	20,00
Yodo (mg)	tr.

aceite de hinojo. El aceite de esencia obtenido del hinojo (*Foeniculum vulgare*); es un líquido incoloro, de olor aromático y sabor amargo, insoluble en agua y con un punto de ebullición entre 160 y 220 °C. Se emplea en medicina, perfumes y licores.

aceite de hoja de caucho. Este aceite de color amarillo pálido y sabor a eucalipto se emplea en postres con caramelo o miel o en salsas saladas con cilantro, ajo y miel. diluido, se puede utilizar para untar piezas de salmón ahumado o carne asada a la brasa. Utilízelo con moderación. Véase: ingredientes silvestres de Australia.

aceite de isano. Aceite viscoso, secante, de color amarillo pálido, obtenido del fruto de un árbol africano; se emplea como aceite de barniz.

aceite de jazmín. Aceite de esencia fragante e incoloro, obtenido de las flores del jazmín, como el *Jasminum officinale* o el *Jasminum grandiflorum*, el aceite se extrae de las flores por floración, y se emplea en perfumería.

aceite de jengibre. Aceite de esencia espesa, de color amarillento, soluble en la mayor parte de disolventes orgánicos e insoluble en agua; Destilado del jengibre seco (*Zingiber officinalis*); sus principales componentes son citral, borneol y felandreno; se utiliza como aromatizante en licores y bebidas ligeras.

aceite de junípero. Aceite de esencia, viscoso, de color marrón, que tiene el olor del alquitrán y es ligeramente soluble en el agua; se obtiene de la destilación seca de la madera del junípero Europeo (*Juniperus oxycedrus*) Se emplea en jabones antisépticos, perfumes, y en productos farmacéuticos. Sinónimo: aceite de brea de enebro.

aceite de junquillo. Aceite incoloro obtenido de las flores de junquillo (*Narcissus jonquilla*).

aceite de la flor del rosal. Véase: aceite de rosa.

Aceite de La Rioja. Denominación de Origen de aceites españoles. Se caracterizan por su sabor afrutado muy intenso a aceituna verde, recordando al plátano y a las fresas. Es un aceite equilibrado y redondo tanto en el paladar como en la nariz. Carece de astringencia.

aceite de ládano. Aceite de esencia, de color amarillo dorado y con olor a ámbar gris; soluble en alcohol, cloroformo y éter; derivado de la resina gomosa de varios cistos, tales como el *Cistus ladaniferus*; se emplea en perfumes.

aceite de lana. Véase: churre de lana.

aceite de laurel dulce. Véase: aceite de laurel volátil.

aceite de laurel volátil. Líquido amarillo brillante, de olor aromático, destilado de las hojas o bayas del laurel, *Laurus nobilis*; sus principales componentes son cienol y pineno; es soluble en alcohol, éter, benceno y cloroformo; se utiliza en perfumes, salsas y medicina. Sinónimo: aceite de laurel dulce.

Aceite de Les Garrigues. Denominación de Origen de aceites españoles. Ampara una zona de producción de aceite de oliva virgen que se enclava en un conjunto de municipios situados al Sur de la provincia de Lérida, en las comarcas de Les Garrigues y la Segarra Baja. El aceite se elabora a partir de las variedades de aceitunas Arbequina y Verdial, aunque la primera se considera la principal, ya que un 90%, como mínimo, de los aceites vírgenes amparados en esta Denominación se elaboran con dicha variedad. Dependiendo de la época de la recolección, los aceites se denominan Frutado y Dulce. El primero procede de una recolección más temprana, presenta un color verdoso, con más cuerpo y con sabor almendrado amargo. El Dulce, por su parte, es de una recolección más tardía y se caracteriza por ser más fluido, de color amarillo y sabor dulzón. Véase: aceites de España.

aceite de lías. Aceite que se obtiene de la destilación de las lías.

aceite de lima. Aceite de esencia comestible, que se obtiene al exprimir la corteza de la lima y otro fruto cítrico, y cuyos componentes son limoneno y citral; se emplea en salsas y perfumes.

aceite de limón. Aceite de oliva en el que se han macerado limones enteros para obtener un sabor intenso. Es recomendable en marinadas, como *dip* (salsa para mojar) para pan crujiente, rociado sobre pescado, para aliñar pastas frescas o arroces con espárragos,

calabacín o gambas. Véase: aceites, margarinas y grasas.

aceite de limón. Aceite de esencia, amarillo, que se obtiene exprimiendo la corteza de limón (fruto del limonero, *Citrus limon*); Tiene un elevado contenido en citrol, limoneno, terpinol y cidronelol; se emplea en jabones, perfumes y salsas.

aceite de limonero. Aceite de esencia con el olor del limón destilado de dos especies de limonero (*Cymbopogon citratus* ó *Cymbopogon flexuosos*) en las Indias orientales; contiene citral, cidronelol y geraniol; se emplea como perfume y como aromatizante.

aceite de linaza. Producto obtenido machacando y comprimiendo las semillas del lino (*Linum usitatissimum*) en caliente o no; constituido por una mezcla de glicéridos de ácidos grasos saturados e insaturados, fundamentalmente el oleico, el linoleico y el linolénicos (puede llegar al 50% ó 60%) Por sus propiedades secantes, se formula en varias calidades y con diversos agentes secantes, utilizándose como vehículo en pinturas al óleo y como componente de barnices de aceite, tintas de imprimir, etc. Véase: aceites fundamentalmente linolénicos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Aceite de linaza	
Colesterol (mg)	7,00
Energía (kcal)	896,00
Energía (kJ)	3745,28
Grasa poliinsaturada(g)	68,70
Grasas totales (g)	99,50
Vitamina E (mg)	5,20

aceite de lirio. Aceite de esencia, de color amarillo, grasoso, semisólido y fragante, obtenido de las raíces del lirio Florentina (*Iris florentinea*); Funde a 44-50 °C y es soluble en éter, cloroformo y alcohol; sus componentes principales son ácido mirístico, ácido oleico e irona y se utiliza en salsas y perfumes.

aceite de lúpulo. Aceite de esencia, amarillo verdoso, que desprende un fuerte aroma; soluble en alcohol, éter y cloroformo, e insoluble en agua; destilado de los estróbilos del lúpulo (*Humulus lupulus*); sus principales componentes son humuleno, geraniol y terpenos; se emplea como aromatizante en la cerveza y en el tabaco.

aceite de macis. Aceite de esencia obtenido por destilación del macis y que contiene pineno y dipenteno; Se emplea en salsas.

aceite de madera de pino. Véase: aceite de pinocha.

aceite de madera de sándalo. Aceite de esencia de color amarillo claro, sabor desagradable y fragancia débilmente aromática; es soluble en aceites fijos e insoluble en glicerina; se obtiene de la madera del sándalo *Santalum album*; se utiliza en medicina, perfumes y salsas. Sinónimo: aceite de sándalo, aceite de sándalo de la India oriental.

aceite de madia. Aceite que se obtiene al comprimir las semillas de la planta melosa; se emplea como sustituto del aceite de oliva.

aceite de maíz. Véase: aceite de germen de maíz.

Aceite de Mallorca. Denominación de Origen de aceites españoles. Los acei-

tes de oliva virgen extra acogidos a es Denominación de origen o “Oli de Mallorca” proceden de las variedades “**Mallorquina** o **Empeltre**”, **Arbequina** y **Picual**. Dependiendo del grado de madurez de las aceitunas serán aceites frutados o dulces. Las aceitunas recolectadas a principio de temporada darán aceite frutado y las de final de temporada será aceite dulce. Así el aceite de principio de temporada será amarillo verdoso y con un perfil sensorial en el que predominan los atributos amargo y picante los atributos picante y amargo, predominando el dulzor y la suavidad. Es muy común que por los olivares paste el ganado ovino de raza mallorquina. Los animales comen las malas hierbas y aportan abono orgánico. Esta integración olivarera con el ganado ovino hace que se conserve mejor el ecosistema propio, evitando la contaminación de los suelos y las aguas subterráneas. Las aceitunas se recolectan por medio del ordeño, o por medio del vareo o vibración. Sólo son aptas para la obtención del aceite las aceitunas sanas y no marcadas. Para ello se recogen y se transportan a la almazara con sumo cuidado.

aceite de mamarrón. Sustancia grasa de color crema con un alto contenido en ácido láurico y con unas características y un olor parecidos al aceite de coco; se obtiene de una especie de la palma *Attalea*.

aceite de maní. Sinónimo: aceite de cacahuete.

aceite de manteca de cerdo. Aceite amarillento o incoloro, de aroma característico y sabor dulce; funde a $-2\text{ }^{\circ}\text{C}$; soluble en disulfuro de carbono, éter, benceno y cloroformo; sus principales componentes son oleína y glicéridos de ácidos grasos

sólidos; se emplea como lubricante, aceite de lana y como fuente luminosa, así como en la fabricación de jabón.

aceite de marsopa. Aceite graso de color amarillo claro, obtenido de la grasa de la marsopa marrón; es soluble en éter, benceno, disulfuro de carbono y cloroformo; se emplea como lubricante, para la limpieza de cueros, como aceite para alumbrado y en parafina amorfa para la fabricación de jabón.

aceite de mejorana. Líquido incoloro hecho de esencias, cuyos principales componentes son terpenos, obtenido de las plantas de mejorana del género *Origanum*; se emplea como perfume, en jabones y en salsas. Sinónimo: aceite de calamanthia.

aceite de menta. Aceite de esencia, incoloro o ligeramente amarillo con aroma y sabor a menta; es soluble en éter, alcohol y cloroformo; se obtiene de las hojas y de las puntas de las flores de la planta de la menta (*Mentha piperita*), tiene un alto contenido en mentol y se emplea en medicina, salsas, perfumes y licores.

aceite de menta japonesa. Aceite destilado de la *Mentha arvensis*, que crece en Japón, Brasil y Estados Unidos; este aceite tiene un olor menos intenso que el aceite de menta y se utiliza para la producción de mentol.

aceite de menta piperita australiana. Aceite de color amarillo pálido, de sabor mentolado con notas silvestres de eucalipto. Realza el sabor de la nata, la leche, el aceite, el vinagre o los caldos. Utilícelo con moderación en salsas, aliños o postres. Véase: ingredientes silvestres de Australia.

aceite de menta verde. Aceite de esencias de incoloro a amarillento obtenido de la menta verde, con sabor y fragan-

cia característicos; soluble en alcohol, éter y cloroformo; se utiliza como una salsa y como fuente de carvona.

aceite de miraguano. Aceite de color amarillo verdoso, de aroma y sabor agradables; soluble en alcohol, éter y cloroformo; se obtiene de las semillas comprimidas del árbol miraguano (*Ceiba pentandra*, fam. bombacáceas), y se emplea en la fabricación de aceites comestibles y barras de jabón. Sinónimo: aceite de capoc.

aceite de miriácea. Aceite de esencia, de color amarillo, de olor parecido al clavo, y sabor picante; se obtiene por destilación de las hojas de una planta miriácea de la parte occidental de la India (*Pimenta acris*); y se emplea en salsas y perfumes. Sinónimo: aceite de myrica. Véase aceite de lumbang.

aceite de mirística. Véase: aceite de nuez moscada.

aceite de mirto. Líquido amarillo claro destilado de las flores y las hojas del mirto europeo (*Myrtus communis*); de olor aromático. Antiguamente se utilizaba en medicina; en la actualidad se emplea en salsas y como fijador de perfumes.

aceite de mirto de limón. Aceite de color amarillo pálido, con sabor a hierba de limón y aroma a aceites de lima y limón. Se emplea para aromatizar natas, leches, aceites, vinagres, caldos para salsas, aliños, sopas y postres. Úselo con moderación, antes de servir. Véase: ingredientes silvestres de Australia.

aceite de mocaya. Aceite obtenido de las semillas de la palma del Paraguay (*Acrocomia sclerocarpa*), que se encuentra en América del Sur y en la Indias occidentales; se emplea en la fábrica de hoja de lata, jabones, velas y margarina.

Aceite de Monterrubio. Denominación de Origen de aceites españoles. El aceite sólo procede de olivos de las variedades **Cornezuelo** y **Picual** o **Jabata**. Los aceites son elaborados en almazaras situadas en la zona de producción y con un 90% como mínimo de aceitunas de las citadas variedades. Los aceites vírgenes de la denominación de Origen “**Aceite Monterrubio**” son de color amarillo-verdoso, frutados, aromáticos, almendrados y con sabor ligeramente picante y de gran estabilidad. Sólo se emplean para la obtención del aceite las olivas tomadas del árbol, desechándose las caídas al suelo. Igualmente la Denominación se ocupa de fijar cada año el tiempo máximo que debe transcurrir entre la recogida de la oliva y su molturación.

Aceite de Montes de Toledo. Denominación de Origen de aceites españoles. Los aceites de oliva de la Denominación de Origen “Montes de Toledo” son necesariamente virgen extra con una acidez máxima de 0,7°, sabor y olor absolutamente irreprochables y con una puntuación organoléptica superior a 6,5. Presentan una gran sensación de densidad en boca, son frutados, con delicado sabor almendrado y un aroma muy equilibrado que satisface los paladares más exigentes. Su color varía desde el amarillo dorado al verde intenso. Se trata de aceite monovarietal que procede exclusivamente de la variedad **Cornicabra** y

se obtiene por medios físicos que no producen alteración de sus características, conservando así el sabor, aroma y cualidades del fruto del que procede. Se caracteriza por su alto contenido de ácido oleico y bajo de ácido linoleico. Su elevado contenido en polifenoles totales le confieren una marcada estabilidad incluso a altas temperaturas.

aceite de murumuru. Aceite obtenido de los frutos de la palma *Attalea orbignya*, que contiene un 40% de ácido láurico, un 35% de ácido mirístico, y algo de ácido palmítico, esteárico, linoleico y oleico.

aceite de myrica. Véase: aceite de miriácea.

aceite de nabina. Véase: aceite de colza.

aceite de nabo. Sinónimo: aceite de colza.

aceite de naranja. Aceite de oliva en el que se han macerado naranjas. Su sabor combina bien con la ensalada de achicoria y nueces o la ensalada fría de pato y escarola. Véanse: aceite amargo de naranja, aceite dulce de naranja; aceites, margarinas y grasas.

aceite de narciso. Véase: aceite de junquillo.

aceite de neroli. Véase: aceite de flores de naranja.

aceite de nikkell. Líquido amarillo brillante con un olor a limón y a canela, obtenido de las hojas y de las ramas pequeñas de un árbol de laurel, el *Cinnamomum zeylanicum*; contiene citral y cineol; se emplea en perfumería.

aceite de nuez. Obtenida de nueces del nogal (*Juglans regia*) prensadas. Aceite con sabor muy afrutado y original que hace que sea considerado un aceite excelente, al mismo nivel que el aceite de oliva o de amapola. Si es de primera presión en frío, tiene un color que va del amarillo luminoso al verdoso. Su índice de yodo es de 145 y está compuesto esencialmente por ácidos linoleicos con un promedio del 73,5%, seguidos de los ácidos oleicos, con un promedio del 17,5%, y finalmente por los ácidos linolénicos, con un promedio del 8%. Es un aceite que, por su gran contenido en ácidos grasos insaturados, está indicado para los problemas de hipercolesterolemia. Además posee virtudes tónicas y digestivas. Se trata pues de un aceite muy bueno, que puede consumirse también de forma regular y que puede utilizarse tanto para preparaciones frías como calientes. Se emplea como condimento y para preparar vinagretas; en repostería, para perfumar algunos pasteles, aparte de aromatizar los platos de pescado, aves y verduras. Tiene un sabor fuerte a fruto seco, y es un excelente aliño para ensaladas o para el brécol. Se suele comercializar en envases pequeños ya que es bastante caro y oxida con facilidad. Es un aceite lábil frente al calor, por lo que no es apto para frituras. La producción de aceite de nuez es muy limitada; se trata por tanto de un aceite muy caro. El único inconveniente de este aceite está en su conservación, porque se enrancia con mucha facilidad, no se conserva durante mucho tiempo, ni siquiera en una botella sin abrir. Se considera que el aceite de maíz no debe utilizarse a más de 179 °C. Véase: aceites, margarinas y grasas; aceites fundamentalmente linoleicos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Aceite de nuez	
Ácido fólico (µg)	tr.

Aceite de nuez	
Calcio (mg)	tr.
Colesterol (mg)	tr.
Energía (kcal)	898,00
Energía (kJ)	3753,64
Fósforo (mg)	tr.
Grasa (g)	99,80
Grasa moninsaturada (g)	17,10
Grasa poliinsaturada (g)	69,00
Grasa saturada (g)	9,30
Hierro (mg)	tr.
Magnesio (mg)	tr.
Niacina (mg eq. niacina)	tr.
Piridoxina (B ₆) (mg)	tr.
Porción comestible (%)	100,00
Potasio (mg)	tr.
Proteína bruta (g)	tr.
Riboflavina (B ₂) (mg)	tr.
Sodio (mg)	tr.
Tiamina (B ₁) (mg)	tr.
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.
Vitamina E (mg)	10,80

aceite de nuez de macadamia. Aceite de color amarillo transparente, utilizado para dar sabor a ensaladas y pastas. Se emplea como el aceite de sésamo, preferiblemente para aliñar y no para cocinar. Véase: ingredientes silvestres de Australia.

aceite de nuez de palma. Sinónimo: aceite de palmiste.

aceite de nuez moscada. Aceite de esencias amarillo pálido o incoloro, de sabor picante y aroma de nuez moscada, obteniéndose de dicho fruto; es soluble en alcohol, disulfuro de carbono y ácido acético glacial; sus principales componentes son miristina, pineno, y dipenteno; utilizándose en salsas, perfumería y medicina. Sinónimo: aceite de mirística.

aceite de oiticica. Aceite transparente de color amarillento obtenido de las semillas del árbol oiticica de Brasil (*Licania rigida*); el aceite crudo se hace mantecoso a no ser que se trate térmicamente (se semi-polimeriza); se utiliza principalmente en pinturas y barnices como aceite secante, sustituyendo o juntamente con el aceite de tung.

aceite de oliva. Aceite comestible de color amarillo pálido o amarillo verdoso; sus componentes principales son la oleína y la palmitina y es soluble en éter, cloroformo y disulfuro de carbono. (Norma comercial internacional aplicable a los aceites de oliva y a los aceites de orujo de aceituna) Es el aceite procedente del fruto del olivo (*Olea europea sativa*), con exclusión de los aceites obtenidos por disolventes o por procedimientos de reesterificación y de toda mezcla con aceites de otra naturaleza. La denominación “aceite de oliva” no se aplicará en ningún caso el aceite de orujo de aceituna, con una acidez máxima, expresada en ácido oleico, de 1,5 g/100g. El aceite de oliva se desaconseja para las frituras porque libera, al calentarlo, un fuerte olor y tiene un sabor demasiado pronunciado. Es un aceite para consumir sobre todo crudo, estado en el cual conserva sus propiedades y su gran digestibilidad. Véase: aceites, margarinas y grasas. Según el Convenio Internacional del Aceite de Oliva y de las Aceitunas de Mesa, 1986. Se clasifica en: a) **aceite de oliva virgen**; b) **aceite de oliva refinado**; c) **aceite de oliva**; d) **aceite de orujo de aceituna crudo**. Según el Convenio Internacional del Aceite de Oliva y de las Aceitunas de Mesa, 1986. Aceite constituido por una mezcla de aceite de oliva refinado y de aceites de oliva virgen. Véase: aceites de oliva; aceites

fundamentalmente oleicos. Según el Código Alimentario, Capítulo XVI. Sección 2ª. 3.16.14 **Aceite**. 3.16.15 **Clasificación**. 3.16.16 **Definiciones**. 3.16.17 **Características**. 3.16.18 **Publicidad**. 3.16.19 **Prohibiciones**. Véase: alimentos y bebidas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Aceite de oliva	
Colesterol (mg)	tr.
Energía (kcal)	899,10
Energía (kJ)	3758,24
Grasa (g)	99,90
Grasa moninsaturada (g)	62,73
Grasa poliinsaturada (g)	10,08
Grasa saturada (g)	12,69
Piridoxina (B ₆) (mg)	tr.
Porción comestible (%)	100,00
Potasio (mg)	tr.
Sodio (mg)	tr.
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.
Vitamina E (mg)	5,10

aceite de oliva instilado. Véase: **aceite instilado de oliva**.

aceite de oliva joven. Véase: **aceite joven**.

aceite de oliva ligero. Mezcla de aceites de oliva con un sabor algo insípido. Se emplea para guisar o aliñar ensaladas. Véase: aceites, margarinas y grasas.

aceite de oliva puro. Véase: **aceite puro de oliva**.

aceite de oliva refinado. Con una acidez, expresada en ácido oleico, de 0,3 g/100g. Según el Código Alimentario, 3.16.16.2. Aceites de oliva obtenidos de los aceites de oliva vírgenes mediante técnicas de refinado que no provocan modificaciones de la estructura glicerídica inicial. Véase: aceite de oliva. Según el Convenio Internacional del Acei-

te de Oliva y de las Aceitunas de Mesa, 1986. Aceite de oliva obtenido por refinado de aceites de oliva vírgenes.

Aceite de Oliva Virgen (Murcia) Denominación de Calidad de aceites españoles. Ampara la zona de producción de aceite de oliva ubicada en los términos municipales de Jumilla, Albalilla, Yecla y Puerto Lumbreras, todos ellos en la Región de Murcia. Los aceites se elaboran con aceitunas de las variedades producidas en el ámbito regional, entre las que se incluyen Manzanilla, Cuquillo, Cornicabra y Picual. La elaboración se realiza en almazaras de la región. Véase: aceites españoles.

aceite de oliva virgen. Según el Convenio Internacional del Aceite de Oliva y de las Aceitunas de Mesa, 1986. Es el aceite obtenido del fruto del olivo únicamente por procedimientos mecánicos o por otros medios físicos en condiciones, especialmente térmicas, que no produzcan la alteración del aceite, que no haya tenido más tratamiento que el lavado, la decantación, la centrifugación y el filtrado, con exclusión de los aceites obtenidos por disolventes o por procedimientos de reesterificación y de toda mezcla con aceites de otra naturaleza. Se clasifican y denominan de la siguiente forma: a) **aceite de oliva virgen APTO para el consumo en la forma en que se obtiene**; i) aceite de oliva virgen extra; ii) aceite de oliva virgen; iii) aceite de oliva virgen corriente. b) **aceite de oliva virgen lampante** o aceite de oliva virgen **NO APTO** para el consumo en la forma en que se obtiene. b) aceite de oliva refinado. c) Aceite de oliva. d) Aceite de orujo de oliva crudo; a) aceite de orujo de oliva refinado, b) aceite de orujo de oliva; c) aceite de orujo de oliva para usos técnicos. Cada una de las denominaciones citadas de aceites de oliva y de aceites de orujo de oliva de las diferentes calidades

debe responder a los criterios de calidad que se fijan.

aceite de oliva virgen corriente.

Según el Código Alimentario, 3.16.15. c. Aceite de oliva virgen de buen sabor y cuya acidez en ácido oleico será de 3 gramos por 100 gramos como máximo, con un margen de tolerancia de un 10% respecto a la acidez indicada. Es el que presenta alteraciones sensibles, bien sea en los parámetros físico-químicos o en sus características organolépticas. Este aceite virgen de calidad inferior puede utilizarse o en la composición de los llamados aceites de oliva, si sus caracteres sensoriales no están sensiblemente alterados, o en someterse a refinación. Sinónimo: aceite de oliva virgen semifino. Véase: aceite de oliva virgen. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Aceite de oliva virgen	
Ácido fólico (µg)	tr.
Calcio (mg)	tr.
Cinc (mg)	tr.
Colesterol (mg)	tr.
Energía (kcal)	899,00
Energía (kJ)	3757,82
Fósforo (mg)	tr.
Grasa (g)	99,90
Grasa moninsaturada (g)	59,42
Grasa poliinsaturada (g)	10,84
Grasa saturada (g)	14,37
Hierro (mg)	tr.
Magnesio (mg)	tr.
Niacina (mg eq. niacina)	tr.
Piridoxina (B ₆) (mg)	tr.
Porción comestible (%)	100,00
Potasio (mg)	tr.
Proteína bruta (g)	tr.
Riboflavina (B ₂) (mg)	tr.

Aceite de oliva virgen	
Sodio (mg)	tr.
Tiamina (B ₁) (mg)	tr.
Vitamina A (µg eq. retinol)	34,00
Vitamina E (mg)	12,00

aceite de oliva virgen extra. El mejor de los aceites, se obtiene de la primera presión de las aceitunas frescas. Su color es intenso y verdoso, y su sabor inigualable es menos ácido que el aceite virgen. Rico en antioxidantes y con un equilibrio perfecto de aroma y sabor, se emplea en ensaladas platos fríos. Véase: aceites, margarinas y grasas. Según el Código Alimentario, 3.16.15. a. Aceite de oliva virgen de sabor absolutamente irreprochable y cuya acidez en ácido oleico deberá ser como máximo de 1 gramo por cien gramos. Debe considerarse el mejor de los aceites de oliva. Es el zumo de la aceituna recolectada en su mejor momento de madurez y procesada adecuadamente. Véase: aceite de oliva virgen. Según el Convenio Internacional del Aceite de Oliva y de las Aceitunas de Mesa, 1986. Aceite de oliva virgen cuya puntuación organoléptica es igual o superior a 6,5 y, cuya acidez expresada en ácido oleico es como máximo de 1 g/100g, respetando los otros criterios fijados en la norma del C.O.I. Véase: aceite de oliva virgen apto para el consumo en la forma en que se obtiene.

Aceite de Oliva Virgen Extra (Aragón)

Denominación de Calidad de aceites españoles. Ampara la zona de producción de aceite de oliva ubicada en las comarcas de Bajo Aragón, en Teruel, que enlazan la geografía y la agricultura aragonesa con las comarcas vecina del litoral mediterráneo. El Aceite de Oliva Virgen Extra amparado por la Denominación de Calidad procede de

la variedad Empeltre. Es de color amarillo, con tonalidades que oscilan entre el pajizo y el verdoso. De sabor afrutado, aromático y ligeramente amargo. Véase: aceites españoles.

aceite de oliva virgen fino. Según el Código Alimentario, 3.16.15. b. Aceite de oliva virgen que reúne las condiciones del aceite de oliva extra, salvo en cuanto a la acidez en ácido oleico, que será, como máximo, de 1,5 gramos por 100 gramos. Es el aceite de oliva virgen que puede presentar ligeras alteraciones, bien sea en sus índices analíticos o en sus características sensoriales, pero siempre en pequeña escala. Véase: aceite de oliva virgen. Según el Convenio Internacional del Aceite de Oliva y de las Aceitunas de Mesa, 1986. Aceite de oliva virgen cuya puntuación organoléptica es igual o superior a 5,5 y, cuya acidez expresada en ácido oleico es como máximo de 1,5 g/100g, respetando los otros criterios fijados en la norma del COI. Véase: aceite de oliva virgen apto para el consumo en la forma en que se obtiene.

aceite de oliva virgen lampante. Según el Código Alimentario, 3.16.15. d. Aceite de oliva virgen de sabor defectuoso o cuya acidez en ácido oleico sea superior a 3%. No comestible. Es el peor de los aceites de oliva vírgenes. Presenta severas alteraciones en sus índices físico-químicos y sensoriales. Este aceite no puede consumirse tal como se produce y necesariamente ha de someterse a un proceso de refinado para rectificar sus defectos y hacerlo comestible, dando lugar al aceite de oliva refinado, que presenta unas características sensoriales prácticamente neutras, sin sabor ni olor y que sirve de base para la composición de otros aceites. Véase: aceite

de oliva virgen. Según el Convenio Internacional del Aceite de Oliva y de las Aceitunas de Mesa, 1986. Aceite de oliva virgen cuya puntuación organoléptica es inferior 3,5 y/o cuya acidez libre expresada en ácido oleico, es superior a 3,3 g/100g. Véase: aceite de oliva no apto para el consumo en la forma en que se obtiene.

aceite de oliva virgen semifino. Según el Convenio Internacional del Aceite de Oliva y de las Aceitunas de Mesa, 1986. Aceite de oliva virgen cuya puntuación organoléptica es igual o superior a 3,5, con una acidez máxima expresada en ácido oleico, de 3,3 g/100g, además de respetar los otros criterios fijados en la norma COI. Sinónimo: aceite de oliva virgen corriente. Véase: aceite de oliva virgen apto para el consumo en la forma en que se obtiene.

aceite de oliva y de orujo refinado. Véase: aceite de orujo refinado y de oliva

aceite de orégano. Aceite de esencia de color amarillo transparente, obtenido de las hierbas del género *Origanum*; contiene carvacrol y cimeno además de otros componentes; se emplea en salsas y en productos farmacéuticos.

aceite de orujo de aceituna. Con una acidez máxima, expresada en ácido oleico, de 1,5 g/100g. Según el Convenio Internacional del Aceite de Oliva y de las Aceitunas de Mesa, 1986. Mezcla de aceite de orujo de aceituna refinado y de aceite de oliva virgen. Esta mezcla no podrá, en ningún caso, denominarse simplemente "aceite de oliva". Véase: aceite de orujo de aceituna crudo. Según el Código Alimentario, 3.16.15.4. Aceites de oliva obtenidos por tratamiento de orujo de aceituna con un disolvente autorizado. Véase: aceite de oliva.

aceite de orujo de aceituna crudo.

Según el Convenio Internacional del Aceite de Oliva y de las Aceitunas de Mesa, 1986. Aceite obtenido por tratamiento de los orujos de aceitunas por disolventes, con exclusión de los aceites obtenidos por procedimientos de reesterificación y de toda mezcla con aceites de otra naturaleza, y destinado a posterior refinado para el consumo humano o a usos técnicos. Se clasifica y denomina: a) aceite de orujo de aceituna refinado; b) aceite de orujo de aceituna; c) aceite de orujo de aceituna para usos técnicos. Véase: aceite de oliva.

aceite de orujo de aceituna refinado.

Según el Código Alimentario, 3.16.16.5. Es el aceite obtenido por refinación de los aceites de orujo de aceituna y que reúnan los caracteres de las grasas comestibles refinadas. Las mezclas de aceite de orujo refinado y de aceites de oliva virgen, destinadas al consumo interior exclusivamente, se denominan "Aceite de orujo refinado y de oliva". Estas mezclas no podrán denominarse simplemente "Aceite de oliva" o "Aceite". Véase: aceite de orujo. Con una acidez máxima, expresada en ácido oleico, de 0,3 g/100g. Según el Convenio Internacional del Aceite de Oliva y de las Aceitunas de Mesa, 1986. Aceite destinado a usos comestibles obtenido por el refinado de aceite crudo de orujo de aceituna. Véase: aceite de orujo de aceituna crudo.

aceite de orujo refinado y de oliva.

Según el Código Alimentario, 3.16.16.5. Se denominan así a las mezclas de aceite de orujo refinado y de aceites de oliva virgen, desti-

nadas al consumo interior exclusivamente. Véase: aceite de orujo de aceituna refinado.

aceite de pachuli. Aceite de esencias amarronado con un fuerte aroma a alcanfor; soluble en éter, cloroformo, alcohol y aceites; derivado de las hojas secas de pachuli (*Pogostemon patchouly*); sus componentes principales son alcohol de pachuli, eugenol y aldehído cinámico; se emplea para perfumar artículos de tocador.

aceite de palma. Procede de la palmera de aceite (*Elaeis guineensis*), que tiene la particularidad de ofrecer dos tipos de aceite de propiedades muy diferentes: la parte carnosa produce la grasa de palma (**aceite de palma**) y la parte dura produce la grasa de palmito (**aceite de palmiste**). En cuanto al primero, el aceite de palma, puede tener un color que va del amarillo al rojo anaranjado oscuro (debido a su elevado contenido en betacarotenos, los cuales suministran al organismo humano vitamina A) Su índice de yodo promedio es de 55. Está formado en más de un 40% por ácidos saturados y, de media, por un 40% de ácidos insaturados. El aceite de palma suele utilizarse virgen, pero también puede mezclarse con aceites refinados, lo que permite dar una coloración amarilla a productos como la margarina. Es el aceite que tiene el punto de humo más elevado, que se sitúa en los 240 °C. sería pues el mejor aceite para freír a altas temperaturas, pero presenta también la pequeña desventaja de tener una composición próxima a la de las grasas animales. Si bien el aceite de palma se emplea frecuentemente en restauración, sigue siendo poco utilizado por los particulares. Composición fundamental: Grasas totales, 99,8

g/100g; Agua, trazas; Colesterol, 2 mg/100g; Vitamina A, 9,5 mg/100g; Vitamina E, 25 mg/100g; Valor energético, 898 Kcal. Según el Código Alimentario, 3.16.39. Grasa vegetal comestible procedente de la semilla del fruto de la palmera (*Elaeis guineensis* L.), adecuadamente refinado. Es un líquido oleoso o masa de consistencia pastosa o fluida, según la temperatura ambiente, de color amarillo claro, olor característico y sabor agradable, suave y un tanto aromático. Véase: clasificación de grasas vegetales comestibles; aceites vegetales concretos; contenido de betacaroteno en verduras y frutas. Según la Reglamentación (Real Decreto 1011/1981, de 10 de Abril, B.O. e. 1 Jun1981; R. D. 3141/1982 de 12 Nov. B.O. e. 24 Dic.82; R. d.1356/1991 de 13 Sep. B.O. e. 17 Sep.91) es la grasa obtenida de la semilla del fruto de la palmera (*Elaeis guineensis* L.) adecuadamente refinada. Véase: grasa vegetal comestible. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Aceite de palma	
Colesterol (mg)	2,00
Energía (kcal)	883,00
Energía (kJ)	3690,94
Grasa (g)	99,90
Grasa moninsaturada (g)	40,00
Grasa poliinsaturada (g)	9,00
Grasa saturada (g)	61,00
Porción comestible (%)	100,00
Vitamina E (mg)	30,00

aceite de palmiste. Aceite graso comestible, de color amarillo rojizo; exprimido de la pulpa del fruto pútrido o fermentado de la palma africana de aceite *Elaeis guineensis*. Soluble en alcohol, éter, disulfuro de carbono y cloroformo. Está compuesto esencialmente por ácidos grasos saturados ($\cong 79\%$) y es

considerado tan nocivo como el aceite de coco. Sus componentes principales son ácido palmítico, ácido esteárico y glicéridos de los ácidos palmítico y oleico; funde entre 27 y 42°C. Se utiliza para fabricar jabones y velas, como colorante para los sustitutos de la mantequilla y como emoliente. Sinónimo: aceite de almendra de palma, mantequilla de palma, aceite de nuez de palma. Véase: aceites vegetales concretos.

aceite de palo. Véase: aceite de tung.

aceite de pepita de uva. Aceite pálido y delicado que procede, en su mayoría, de las pepitas de la uva francesa e italiana. Su índice de yodo es de 106 y es rico en ácidos linoleicos, conteniéndolos en un promedio del 40% al 45%. También posee, de promedio, del 20% al 30% de ácidos oleicos, es decir, alrededor de 70% de ácidos grasos insaturados. Muy apreciado por su sabor ligero y afrutado, suele utilizarse en frío, sobre todo para macerar carnes y preparar vinagretas, este aceite no se espesa al guardarlo en el frigorífico, por lo que resulta muy adecuado para la mahonesa. Su contenido de grasas saturadas es poco elevado y se oxida enseguida. Es un aceite cuestionado por los dietistas. En efecto su fabricación requiere la intervención de disolventes (bencina) en el proceso de extracción, calor y refinado (sin él no sería rentable), proceso que según sus afirmaciones desvitalizan el aceite. Se comporta bastante bien al calentarlo, y ofrece la ventaja de no transmitir ningún sabor particular a la fritura. Véase: aceites, margarinas y grasas; aceites fundamentalmente linoleicos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Aceite de pepita de uva	
Colesterol (mg)	0,01
Energía (kcal)	899,10
Energía (kJ)	3758,24

Aceite de pepita de uva	
Grasa (g)	99,90
Grasa moninsaturada (g)	14,04
Grasa poliinsaturada (g)	60,93
Grasa saturada (g)	10,98
Porción comestible (%)	100,00
Potasio (mg)	tr.
Sodio (mg)	tr.
Vitamina A(µg eq. Retinol)	tr.
Vitamina E (mg)	32,00

aceite de pepitas. Sinónimo: aceite de granadilla. Véase aceite refinado de pepita de uva.

aceite de pinocha. Aceite de esencias derivado de varios pinos, incoloro o amarillento y con aroma balsámico; Soluble en alcohol y utilizado en la composición de perfumes y medicinas. Sinónimo: aceite de madera de pino.

aceite de piñón. Índice de yodo promedio es de 121. Tiene un ligero sabor y prácticamente inodoro. Se emplea mucho en Oriente y en Oriente Medio.

aceite de pipas de calabaza. Extraído de las pipas de calabaza, tiene un peculiar sabor a frutos secos. Bueno para aliñar ensaladas y crudités. Véase: aceites, margarinas y grasas.

aceite de pistachos. Rico en grasas monoinsaturadas, se emplea para aromatizar vinagretas, marinadas y ensalada con frutos secos, pues conserva el perfume y sabor singular de los pistachos. Véase: aceites, margarinas y grasas.

aceite de pomelo. Aceite de oliva en el que se ha macerado pomelo. Se emplea para aliñar ensaladas verdes. Véase: aceites, margarinas y

grasas. Véase: aceites, margarinas y grasas.

Aceite de Poniente de Granada. Denominación de Origen de aceites españoles. Las excelentes condiciones mediterráneas para el cultivo del olivo unido a la gran variedad de olivos que se cultivan en esta zona de la provincia de Granada hacen que el aceite de oliva virgen extra obtenido sea de una gran calidad. Las variedades acogidas a la Denominación de Origen "Poniente de Granada" son: Hojiblanca, Picual (denominada también Martaña), Picudo, Lucio o Illoreño, Nevadillo de Alhama de Granada y Loaime. Las tres últimas son variedades autóctonas de la zona. Las cuatro primeras variedades descritas están consideradas como variedades principales. Los aceites obtenidos son moderadamente estables gracias a sus altas concentraciones en polifenoles. El aroma y sabor de fruta fresca o madura, depende de la época de recolección. Puede ser ligeramente amargo y picante o dulce. Y la coloración oscila dentro de la gama del amarillo verdoso al amarillo dorado, dependiendo de cuando hayan sido recolectadas las aceitunas y de la zona geográfica de la Denominación de origen. Otra característica de esta Denominación respecto de otras Denominaciones es que el aceite de oliva virgen extra obtenido procede de las aceitunas de la gran variedad de olivos cultivados en la zona de producción. El número de árboles por ha es de 60 a 120 y con un número de pies por árbol de 2 a 3. predomina el olivar de secano y los agricultores son respetuosos con el medio ambiente. La aceituna se recoge directamente del árbol, bien por vareo, vibración mecánica o combinados los dos mé-

todos. Las aceitunas se llevan a las almazaras el mismo día de la recogida para sacar el aceite por métodos modernos de centrifugación. El Consejo Regulador certifica la calidad del aceite de oliva virgen extra. Para ello comienza el seguimiento del producto en la misma parcela donde se encuentran los olivos y lo sigue haciendo hasta el envasado del aceite. También se encarga de la promoción y protección del nombre de “Poniente de Granada”.

Aceite de Priego de Córdoba. Denominación de Origen de aceites españoles. Ampara la zona de producción de aceite de oliva ubicada en los términos municipales de Almedinilla, Carcabuey, Fuente Tójar y Priego de Córdoba, todos ellos en la provincia de Córdoba. Los aceites se elaboran, exclusivamente, con aceitunas de las variedades Picuda, Hojiblanca y Picual. Se comercializan tres tipos de aceite, todos ellos de la categoría Virgen Extra, que según la variedad de aceituna de la que proceden tienen mayor o menor acidez. Véase: aceites de España.

aceite de resina. Mezcla resinosa, maloliente, de color amarillo ne-gruzco, de resina de trementina, ácidos grasos, esteroides, alcoholes de peso molecular elevado y otros materiales, obtenida de licores residuales de la reducción de la madera a pasta; se utiliza en aceites secantes de pinturas, resinas alquídicas, linóleo, jabones, lubricantes y grasas. Sinónimo: resina de trementina líquida, tallol.

aceite de resina de eucalipto. Véase: brea de eucalipto.

aceite de ricino. Aceite incoloro o verdoso, no secante, extraído de la semilla del ricino *Ricinus commu-*

nis. Está constituido principalmente por glicéridos de los ácidos ricinoleico e iso-ricinoleico, con pequeñas proporciones de glicéridos de los ácidos esteárico y dihidroxiesteárico. Es un líquido viscoso, poco secante, que se emplea como purgante, en jabones, y después de un determinado proceso, como lubricante; también se usa como conservador del cuero.

aceite de romero. Aceite de esencia, picante, combustible, de incoloro a amarillo, con aroma a alcanfor; es soluble en éter, ácido acético glacial y alcohol, y se obtiene de las flores de romero (*Rosmarinus officinalis*); se utiliza en salsas, perfumes y medicinas.

aceite de rosa. Aceite de esencia transparente, combustible, de amarillo a verde o rojo, de olor fragante y sabor dulce; solidifica entre 18 y 37°C; destilado por vapor de las flores de los rosales, se utiliza en salsas, perfumes y medicinas. Sinónimo: aceite de esencia de rosas, aceite de la flor del rosal.

aceite de ruda. Aceite de esencia combustible, de color amarillo, soluble en la mayor parte de aceites fijos y minerales; obtenido de las plantas en flor de género *Ruta*; se utiliza en perfumería y medicina veterinaria y como producto químico intermedio.

aceite de salmón. Líquido combustible, de color amarillo dorado claro y sabor dulce; es soluble en alcohol, éter, cloroformo y disulfuro de carbono; se obtiene de los desechos de las conservas de salmón; y se utiliza en alimentos animales, jabones y para curtir pieles.

aceite de salvia. Aceite amarillo soluble en alcohol con aroma de salvia, obtenido de las hojas de la salvia común (*Salvia officinalis*); se emplea principalmente en salsas. Sinónimo: aceite de salvia de Dalmacia.

aceite de salvia de Dalmacia. Véase: aceite de salvia.

aceite de salvia silvestre. Véase: aceite de sazafrás.

aceite de sándalo. Véase: aceite de madera de sándalo.

aceite de sándalo de la India oriental. Véase: aceite de madera de sándalo.

aceite de sardina. Líquido combustible, de color amarillo, obtenido de las sardinas, soluble en alcohol, éter y cloroformo, que solidifica a unos 30°C, y se utiliza en jabones y alimentos animales y como lubricante.

aceite de sazafrás. Líquido picante, aromático, amarillento o amarillo rojizo, obtenido de la corteza del sazafrás americano (*Safras albidum*); es soluble en disolventes orgánicos, ácido acético glacial y disulfuro de carbono; se utiliza en la composición de salsas, perfumes y medicinas. Sinónimo: aceite de salvia silvestre.

aceite de semilla de algodón. Este aceite extraído de las semillas de la planta *Gossypum arboreum*, en estado crudo tolera con dificultad el transporte; no es exportado en absoluto pero, por contra, es ampliamente utilizado en los países que lo producen. No se le pueden atribuir grandes propiedades, puesto que es un aceite que sólo puede consumirse una vez tratado y refinado, procesos que le restan muchas propiedades, hasta el extremo que pueden llegar a “desvitalizarlo” y convertirlo en un aceite “muerto”. Su índice de yodo es de 110 y está compuesto esencialmente por ácidos insatura-

dos (85%) de los cuales un 44% son ácidos linoleicos, un 31% ácidos oleicos y un 1,1% ácidos linolénicos. Véase: aceites fundamentalmente linoleicos.

aceite de semilla de calabaza. El aceite de semillas de calabaza (*Cucurbita pepo*) tiene un color muy particular, que tira hacia el verdoso luminoso y forma una laca sobre los platos de verduras. Se le atribuyen grandes propiedades, como un efecto activo sobre la fatiga o incluso en el tratamiento de la hipertrofia de próstata, virtudes que son válidas, sobre todo, cuando el aceite es de primera presión. Por contra, como la mayoría de los aceites, tiende a perder una gran parte de sus propiedades, cuando es blanqueado o refinado. Si bien sus propiedades están todavía por confirmar, es cierto que se trata de un aceite rico en ácidos grasos esenciales, cosa que le confiere grandes propiedades beneficiosas, para el buen funcionamiento del organismo. Su índice de yodo es de 122 y está compuesto por más del 80% de ácidos grasos insaturados, de los cuales un 30% son ácidos oleicos y entre 48% y el 57% ácidos linolénicos. Su gusto es bastante pronunciado y se vuelve rancio con facilidad. Su precio, más bien elevado, limita su empleo. Véase: aceites fundamentalmente linoleicos.

aceite de semilla de cáñamo. Aceite untuoso, de color verde claro o amarillo amarronado cuando está seco, obtenido de la semilla del cáñamo (*Cannabis sativa*); se emplea en la fabricación de jabones blandos, pinturas y barnices; y en Asia, en alimentación.

aceite de semilla de colza. Véase: aceite de nabo.

aceite de semilla de toronja. Aceite de color marrón rojizo obtenido al comprimir las semillas de la toronja; tiene un olor parecido a las nueces y es de sabor amargo; solidifica a -10°C ; se utiliza como lubricante para fibras textiles y cueros.

aceite de semilla de uva. Véase: aceite de pepitas de uva; aceite de semillas oleaginosas.

aceite de semilla del árbol del sebo. Véase: aceite de stillingia.

aceite de semillas garumginosas. Según la Reglamentación Técnico-Sanitaria de los aceites vegetales comestibles y sus modificaciones; Real Decreto 1909/1995 (BOE de 23 enero de 1996) Son los obtenidos de las semillas oleaginosas expresamente autorizadas, de acuerdo con las normas establecidas en la Reglamentación citada, y sometidas a refinación completa previa su utilización como aceites para consumo humano. Se autorizan los aceites de semillas oleaginosas que se relacionan, de acuerdo con las siguientes denominaciones: Aceite refinado de soja, Aceite refinado de cacahuete, Aceite refinado de girasol, Aceite refinado de algodón, Aceite refinado de germen de maíz, Aceite refinado de colza o nabina, Aceite refinado de cártamo, Aceite refinado de pepita de uva, Aceite refinado de semillas. Según el Código Alimentario, Capítulo XVI. Sección 3^a. Comprende: 3.16.20 **Consumo humano.** 3.16.21 **Clasificación de aceites de semillas.** 3.16.22 **Aceite de soja.** 3.16.23 **Aceite de cacahuete.** 3.16.24 **Aceite de girasol.** 3.16.25 **Aceite de algodón.** 3.16.26 **Otros aceites de semillas.** Véase: grasas comestibles; contenido de grasas de los alimentos.

aceite de sésamo. Extraído de la semilla de la planta *Sesamum indicum* (ajonjolí) es un aceite graso semisecante, combustible, ópticamente activo, de color amarillo, obtenido de las semillas de sésamo blanco, tostadas, y tiene gusto fuerte, sabroso y a frutos secos. Es soluble en éter, benceno y disulfuro de carbono y ligeramente soluble en alcohol; funde entre 20 y 25°C . Se compone básicamente de grasas monoinsaturadas (49%) y en ácidos linoleicos (38%), y tiene un índice de yodo de 112. Además por ser rico en lecitina resulta beneficioso para las células nerviosas. Disponible en diversas variedades. Se usa en especial para ensaladas, parrilladas y como condimento en platos chinos, coreanos y japoneses. Su elevado punto de ebullición se sitúa a más de 230°C , pero hay que prestar atención porque a temperaturas altas desprende un olor desagradable. Consérvese en un lugar fresco y oscuro, pero no en el frigorífico, pues se enturbiará. El prensado en frío, de la semilla cruda, tiene poco sabor. Composición fundamental: Grasas totales, 99,5 g/100g; Colesterol, 1 mg/100g; Vitamina E, 27 mg/100g; Valor energético, 896 Kcal. Este aceite se debe usar con moderación ya que tiene un sabor muy intenso. Véase: aceites, margarinas y grasas; aceites fundamentalmente oleicos. Sinónimo: **aceite de ajonjolí**, aceite de gingilí, aceite de alegría. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Aceite de sésamo	
Energía (kcal)	896,00
Energía (kJ)	3745,28
Grasa poliinsaturada (g)	43,20
Grasas totales (g)	99,50
Vitamina E (mg)	28,30

Aceite de Sierra de Cazorla. Denominación de Origen de aceites españoles. El olivar de la Denominación de Origen "Sierra de Cazorla" no es

homogéneo, encontrándonos casi simultáneamente en zonas de campiña y de sierra con distinto grado de avance fenológico lo que deriva en unos aceites con propiedades organolépticas propias y características. La variedad predominante es la **Picual**, que ocupa el 94% de la superficie de olivar, encontrándose un 6% de la variedad **Royal**, aceite de altísimo valor y que se concentra preferentemente en los términos municipales de Cazorla, La Iruela y Quesada. Una característica de estos aceites es su ligero “amargor”, ocasionado por la presencia de antioxidantes naturales, por lo que son aceites muy estables frente al enranciamiento, lo que provoca que sean demandados para dar estabilidad a aceites de otras variedades de aceituna. Los aceites de esta Denominación de Origen serán, necesariamente, aceites de oliva virgen extra que respondan a las siguientes características. Acidez: máximo 0,7. Índice de peróxidos: máximo de 18. K270: máximo 0,19. Humedad: máximo 0,1%. Impurezas máximo 0,1%.

Aceite de Sierra de Cádiz. Denominación de Origen de aceites españoles. La variedad **Lechín**, es la que ocupa prácticamente el 50% de la superficie cultivada del olivar. Se trata de una variedad vigorosa, de porte aparasolado, resistente al repilo y apta para suelos muy calizos. Es productiva y de maduración temprana. Es esta la variedad insignia que va a aportar más a esas calidades de aceites. Son aceites de bajo contenido en tocoferol, que compensa con un alto contenido en polifenoles y nos proporciona un aceite muy estable. Las va-

riedades existentes en la zona por orden de importancia son: **Lechín**, seguidas por **Manzanilla**, **Verdial**, **Hojiblanca**, **Picual**, **Alameña** y **Arbequina**. Los aceites de esta Denominación de Origen tienen un olor y sabor irreprochables propio de la comarca **Sierra de Cádiz**, de aroma frutado medio e intenso de aceituna verde o madura, que recuerda a frutas y aromas silvestres, con sabor ligeramente amargo y picante resultando equilibrados al paladar. Es un aceite de oliva virgen de excelente calidad, claro, limpio y de baja acidez. Desde el punto de vista culinario es un aceite que cunde mucho en la sartén.

Aceite de Sierra de Segura. Denominación de Origen de aceites españoles. Ampara la zona de producción de aceite de oliva en la zona nororiental de la provincia de Jaén, en los términos municipales de Arroyo del Ojanco, Beas de Segura, Chiclana de Segura, Génave, Hornos de Segura, La Puerta de Segura, Orcera, Puente de Génave, Santiago de la Espada, Segura de la Sierra, Pontones, Siles, Torres de Albánchez y Villarodrigo. La variedad predominante para la elaboración del aceite es la Picual, en una proporción de 95% con respecto al resto de variedades de la zona: Verdala, Royal y Manzanilla de Jaén. Los aceites con 1º máximo de acidez, son amarillo-verdosos, frutados, aromáticos y ligeramente amargos. Véase: aceites de España.

Aceite de Sierra Mágina. Denominación de Origen de aceites españoles. Ampara la zona de producción de aceite de oliva virgen en la comarca que le da nombre, Sierra Mágina, que se extiende por la zona central de la zona Sur de la provincia de Jaén. El aceite

se produce a partir de la variedad Picual, que se da en el 99% de los olivares. El aceite que se obtiene es Virgen Extra, con una acidez inferior a 0,5°, muy frutado y ligeramente amargo. Su color varía desde el verde intenso hasta el amarillo dorado. Véase: aceites de España.

aceite de soja. Aceite extraído de las semillas de la soja (*Soja hispida*) La obtención implica un proceso químico costoso y la extracción está acompañada del uso de disolventes, sobre todo hexano. El aceite totalmente refinado, se suele purificar e hidrogenar para estabilizar el sabor; actualmente existen procedimientos que no requieren la estabilización por hidrogenación sino por cocción de la soja. Está compuesta en promedio por un 25% a 35%, de ácidos oleicos, 40% a 50% de ácidos linoleicos y 2% a 5% de ácidos linolénicos. Su gran contenido en ácidos linoleicos lo convierten es un aceite lábil frente al calor, por lo que no es apto para frituras. Contiene una cantidad bastante considerable de vitamina A. Esta vitamina, cuyas propiedades pueden alterarse rápidamente, está muy bien protegida contra la oxidación gracias al contenido que el aceite de soja tiene en otras vitaminas. Es pues un aceite excelente. Es un líquido amarillento, utilizado en alimentación y en la fabricación de jabones, pinturas y barnices. Según el Código Alimentario, 3.16.22. Aceite extraído de las semillas de soja (*Glycine soja*, Sez; *Soja hispida*, *Dolichos soja* L), que haya sido sometido a una refinación completa y que reúne además de las características generales siguientes: calentado a 130 °C durante 15 minutos, conservará su sabor agradable después de enfriado. Véanse aceite refinado de soja,

aceites de semillas; aceites, margarina y grasas; aceites vegetales fluidos; aceites fundamentalmente linoleicos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Aceite de soja	
Cinc (mg)	0,20
Colesterol (mg)	tr.
Energía (kcal)	899,10
Energía (kJ)	3758,24
Grasa (g)	99,90
Grasa moninsaturada (g)	21,87
Grasa poliinsaturada (g)	51,12
Grasa saturada (g)	12,60
Piridoxina (B ₆) (mg)	tr.
Porción comestible (%)	100,00
Potasio (mg)	tr.
Sodio (mg)	tr.
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.
Vitamina E (mg)	10,10

aceite de soja oxidado térmicamente y en interacción con mono- y diglicéridos de ácidos grasos. (E-470 b) Cuestionado por la presencia de productos de oxidación. En alimentación se usa en: Aceites y grasas. Véase: denominación específica de estabilizadores.

aceite de soja refinado. Véase: aceite refinado de soja.

aceite de stillingia. Aceite secante combustible, tóxico, de color amarillo pálido, con un olor como el del aceite de linaza y sabor de mostaza, derivado de las semillas del árbol del sebo; se utilizan en lubricantes, velas, telas y para el tratamiento del jabón. Sinónimo: aceite de semilla del árbol del sebo.

aceite de tarrago. Véase: aceite de estragón.

Aceite de Terra Alta. Denominación de Origen de aceites españoles. El aceite procede de aceitunas de las variedades **Empeltre**, **Arbequina**, **Morruda** y **Farga**. Siendo la variedad Empeltre

la principal. La recogida de la aceituna se realiza por el procedimiento del "ordeño" (el fruto se recoge con las manos directamente del árbol) y con vibradores. El tiempo de recolección de la aceituna va desde noviembre a finales de enero. Las características organolépticas de estos excelentes aceites son: **Aspecto**; limpios, transparentes, sin velos y sin turbidez. **Color**; amarillento con matices que van desde el amarillo pálido al amarillo dorado. **Sabor**; de muy buen sabor, al principio de la campaña es afrutado y ligeramente dulce a la terminación de ésta. Los aromas recuerdan a la almendra y la nuez verde.

aceite de tomillo. Aceite de esencia que se encuentra en las flores de las especies de tomillo *Thymus vulgaris*, *Thymus zygis*; es un líquido de incoloro a marrón rojizo, con un sabor picante y un aroma agradable, soluble en alcohol y ligeramente soluble en agua; se utiliza en medicina, perfumes, cosméticos, salsas y jabones.

aceite de toronja. Líquido amarillo-pálido, volátil con aroma de toronja; soluble en aceites, insoluble en glicerina; derivado de la corteza fresca del *Citrus paradisi*; se emplea en salsas y artículos para la higiene personal. Sinónimo: aceite de cidro.

aceite de tortuga. Aceite derivado de los músculos y glándulas genitales de la tortuga de mar gigante; funde a 25°C y se utiliza como cosmético.

aceite de trementina. Aceite de esencia, insoluble en agua, incoloro y volátil, destilado de la trementina; contiene pineno, silvestreno y di-

penteno; se emplea como carminativo, disolvente, vehículo para pinturas y desinfectante. No es, en absoluto, comestible.

aceite de trigo. Extraído del de germen de trigo (*Triticum vulgare*) Este aceite se utiliza muy poco debido a su baja rentabilidad en el momento de la extracción y a su difícil producción a gran escala. Tiene un color amarillo como de oro límpido, es espeso y tiene un agradable olor que evoca al de la harina de trigo. Tiene un índice de yodo de 115 y contiene más del 85% de ácidos no saturados, de los cuales un 53% son de ácidos linoleicos. Pero lo más importante es que posee 4 vitaminas liposolubles, que son las vitaminas A, D, E y K, muy beneficiosas para el organismo. Sin embargo, esta misma composición vitamínica le confiere la capacidad de enranciarse muy fácilmente. A la vista de todas estas propiedades, sólo podemos lamentarnos de su ausencia en los comercios (a excepción de determinados establecimientos dietéticos). Sinónimo: aceite de germen de trigo. Véase: aceites fundamentalmente linoleicos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Aceite de trigo	
Colesterol (mg)	tr.
Energía (kcal)	895,50
Energía (kJ)	3743,19
Grasa (g)	99,50
Grasa moninsaturada (g)	13,23
Grasa poliinsaturada (g)	57,23
Grasa saturada (g)	15,48
Porción comestible (%)	100,00
Vitamina E (mg)	215,40

aceite de trufas. Aceite de oliva en el que se han macerado trufas negras. Se emplea para aliñar pastas, platos fríos

de arroz o en el puré de patatas. Véase: aceites, margarinas y grasas.

aceite de tung. Aceite secante de color amarillo, combustible, extraído de la semilla del árbol tung; es soluble en éter, cloroformo, disulfuro de carbono, y aceites; se utiliza en formulaciones para pinturas, barnices, secantes de barnices, papel impermeable y linóleo. Sinónimo: aceite de palo. Véase: aceite de oiticica.

aceite de tuya. Aceite de esencia obtenido de las hojas del cedro blanco (*Cedrus albus*), de color amarillo pálido, combustible, con aroma de alcanfor, soluble en alcohol, éter, cloroformo, disulfuro de carbono y aceites fijos; se utiliza en medicina, perfumería y salsas. Sinónimo: aceite del árbol de la vida.

aceite de valeriana. Líquido combustible, de amarillo a marrón, con un aroma penetrante; soluble en alcohol, acetona y otros disolventes orgánicos, derivado de las raíces y rizoma del heliotropo de jardín (*Valeriana officinalis*), cuyos principales componentes son pineno, canfeno, borneol y ésteres; se utiliza en medicina, salsas, odorantes industriales y para perfumar tabaco.

aceite de verbena. Aceite volátil obtenido de las hojas de verbena limón; contiene un 30% de citral y se utiliza para fabricar perfumes.

aceite de vetiver. Aceite de esencia, combustible, viscoso, obtenido de las raíces parcialmente secadas de la *Vetiveria zizanioides* (hierba de la India oriental), con olor a violeta; soluble en aceites fijos; se utiliza en perfumería. Sinónimo: aceite de cuscus, vetivert.

aceite de zanahoria. Aceite de color amarillo claro, destilado de las semillas de la zanahoria (*Daucus carota*), y que contiene caroteno, pineno, ácido palmítico, limoneno y ácido butírico o isobutírico; se emplea en la fabricación de salsas.

aceite del árbol de la vida. Véase: aceite de tuya.

Aceite del Baix Ebre-Montsiá. Denominación de Origen de aceites españoles. Las variedades de olivos autorizados para producir aceite con esta denominación de Origen son: **Morruda** o **Morrut**, **Servillencia** y **Farga**. El aceite de oliva virgen extra tiene un aspecto limpio, transparente, sin velos ni turbidez. El color depende de la época de recolección y de la zona geográfica donde se haya recolectado pero va del amarillo-verdoso al amarillo-dorado. Son aceites muy gustosos y aromáticos, al principio de la temporada de recolección son afrutados y al final son dulces. Se cuida mucho el transporte de las olivas a las almazaras.

Aceite del Bajo Aragón. Denominación de Origen de aceites españoles. Su principal variedad es la **Empeltre**, que ocupa casi el 90% acompañada por la **Arbequina** y **Royal** en pequeñas proporciones. El aceite tiene un atractivo color que oscila entre el amarillo dorado y el oro viejo. Su gusto es frutado al principio de la campaña, recordando su sabor y aroma la fragancia del fruto del olivo y, en el transcurso de la misma se vuelve ligeramente dulce, transparente y con un sabor suave muy agradable. Son muy apropiados para el consumo directo en ensaladas u otros platos de aliño.

aceite del vino. Es el aceite contenido en las levaduras, se obtiene volviendo a

calentar el turbio de las heces después de la destilación del alcohol.

aceite dulce de naranja. Aceite de esencia, dulce, amarillo y suave, exprimido de la piel de la naranja *Citrus aurantium*; es soluble en ácido acético glacial y algo en alcohol; se utiliza en salsas, perfumes y medicina. Sinónimo: aceite de naranja.

aceite esencial. Cualquier aceite volátil destilado o extraído de hojas, flores, gomas o maderas del mundo vegetal (y en ocasiones de origen animal) y empleado en la fabricación de perfumes; entre ellos se incluye el acetato de linalil (del citral), manzanas agrias, vistaria, espliego y el aceite de esencia de rosa.

aceite fino de oliva: Se refiere al aceite obtenido de la mezcla de aceite virgen y virgen extra.

aceite 100% puro de oliva: Se refiere al aceite obtenido de una misma fuente, sin mezcla y generalmente de la segunda prensada. El aceite obtenido del prensado en caliente es el denominado aceite crudo o no refinado.

aceite instilado de oliva. Aceite de oliva sintético, obtenido por infusión de aceite de maíz con una pasta de olivas maduras parcialmente deshidratadas, finamente molidas; Contiene caroteno.

aceite joven. El que procede de aceitunas tempranas, de recolección anticipada.

aceite lumbang. Líquido incoloro o amarillo de aroma agradable y sabor dulce; soluble en alcohol, éter, cloroformo y disulfuro de carbono;

se obtiene al exprimir el fruto de la *Myrica cerifera* y se utiliza para alumbrado, como conservador de la madera, en pinturas y en la fabricación de jabones. Sinónimo: aceite del fruto de la *Myrica cerifera*.

aceite puro de oliva. Según el Código Alimentario, 3.16.15.3. Aceites de oliva compuestos de una mezcla de aceite de oliva virgen y de aceite de oliva refinado. Véase: aceite de oliva.

aceite refinado de algodón. Según la Reglamentación Técnico-Sanitaria de los aceites vegetales comestibles y sus modificaciones; Real Decreto 1909/1995 (BOE de 23 enero de 1996) Procedente de las semillas de algodón (género *Gossypium*) Véase: aceites de semillas oleaginosas.

aceite refinado de cacahuete. Según la Reglamentación Técnico-Sanitaria de los aceites vegetales comestibles y sus modificaciones; Real Decreto 1909/1995 (BOE de 23 enero de 1996) Procedente de las semillas de cacahuete (*Arachis hypogea*) Véase: aceites de semillas oleaginosas.

aceite refinado de cártamo. Según la Reglamentación Técnico-Sanitaria de los aceites vegetales comestibles y sus modificaciones; Real Decreto 1909/1995 (BOE de 23 enero de 1996) Procedente de las semillas de cártamo (*Carthamus tinctorius*) Véase: aceites de semillas oleaginosas.

aceite refinado de colza o nabina. Según la Reglamentación Técnico-Sanitaria de los aceites vegetales comestibles y sus modificaciones; Real Decreto 1909/1995 (BOE de 23 enero de 1996) Procedente de las semillas de colza (*Brassica napus*, *Brassica campestris*), cuyo contenido en ácido erú-

cico sea igual o menor del 5%. Véase: aceites de semillas oleaginosas.

aceite refinado de germen de maíz.

Según la Reglamentación Técnico-Sanitaria de los aceites vegetales comestibles y sus modificaciones; Real Decreto 1909/1995 (BOE de 23 enero de 1996) Procedente del germen de las semillas de maíz (*Zea mays*) Véase: aceite de germen de maíz, aceites de semillas oleaginosas.

aceite refinado de girasol.

Según la Reglamentación Técnico-Sanitaria de los aceites vegetales comestibles y sus modificaciones; Real Decreto 1909/1995 (BOE de 23 enero de 1996) Es el procedente de las semillas de girasol (*Helianthus annuus*) Véase: aceites de semillas oleaginosas.

aceite refinado de nabina. Véase: aceite refinado de colza o nabina.

aceite refinado de orujo de aceitunas.

Según el Código Alimentario, 3.16.15.5. Aceites de oliva obtenidos por refinación de los aceites de orujo de aceituna y que reúnan los caracteres de las grasas comestibles refinadas. Las mezclas de aceite de orujo refinado y de aceites de oliva virgen, destinadas al consumo interior exclusivamente, se denomina "Aceite de orujo refinado y de oliva". Estas mezclas no podrán denominarse "aceite de oliva" o "aceite". Véase: aceite de oliva.

aceite refinado de pepita de uva.

Según la Reglamentación Técnico-Sanitaria de los aceites vegetales comestibles y sus modificaciones; Real Decreto 1909/1995 (BOE de 23 enero de 1996) Es el procedente de las semillas de la vid (*Vitis aeu-*

ropea) Véase: aceites de semillas oleaginosas.

aceite refinado de semillas. Según la Reglamentación Técnico-Sanitaria de los aceites vegetales comestibles y sus modificaciones; Real Decreto 1909/1995 (BOE de 23 enero de 1996) Es el procedente de la mezcla de dos o más aceites de semillas oleaginosas de las autorizadas en la Reglamentación. Véase: aceites de semillas oleaginosas.

aceite refinado de soja. Según la Reglamentación Técnico-Sanitaria de los aceites vegetales comestibles y sus modificaciones; Real Decreto 1909/1995 (BOE de 23 enero de 1996) Es el procedente de las semillas de soja (*Glycine soja*, *Soja hispida*, *Dolichos soja*) Véase: aceites de semillas oleaginosas.

aceite vegetal. Nombre comercial que se da a una mezcla de aceites de origen vegetal cuyo principal componente suele ser el aceite de colza o de soja. A pesar de que esta mezcla de aceites presenta un buen equilibrio de ácidos grasos, contiene a veces aceites saturados como el de coco y el de palmito; por tanto, se recomienda leer atentamente la etiqueta que informa de su composición. Este aceite es económico y se destina sobre todo a las frituras. Véase: aceites, margarinas y grasas.

aceites. Véase: aceites, margarinas y grasas.

aceites alimentarios. Véase: aceites, margarinas y grasas.

aceites alimenticios. Véase: aceites, margarinas y grasas.

aceites de España. Si bien el olivo está presente en casi toda **España**, sólo vamos a centrarnos en las zonas de

producción amparadas bajo **Denominación de Origen** y controladas por un **Consejo Regulador**. El consumidor podrá diferenciar el producto protegido por una **Denominación de Origen**, porque cada envase lleva una **etiqueta y/o contraetiqueta** con la mención correspondiente al nombre reconocido. * El aceite que se comercializa

amparado por una **Denominación de Origen**, siempre ha de ser de la categoría **Aceite de Oliva VIRGEN EXTRA**, siendo un producto que ofrece las máximas garantías de control y seguridad para los consumidores. Denominación de Calidad (D.C.) son: Aceite de oliva Virgen (Murcia), Aceite de Oliva Virgen extra (Aragón). Véase: alimentos de España

Aceites de oliva

Denominaciones de Origen	Zonas de producción (provincias)	Variedades de olivo
1- Aceite de La Rioja	La Rioja	<i>Redondilla (Redondal), Arbequina, Empeltre, Macho (Machona), Negral, Royal (Royuelo), Hojiblanca, Arroniz, Verdial, Picual, Cornicabra, Manzanilla y Blanqueta</i>
2- Les Garrigues	Lérida	<i>Arbequina y Verdiell.</i>
3- Aceite del Bajo Aragón	Zaragoza y Teruel	<i>Empeltre, Arbequina y Royal.</i>
4- Siurana	Tarragona	<i>Arbequina, Royal y Morrut.</i>
5- Aceite de Terra Alta	Tarragona	<i>Empeltre, Arbequina, Morruda y Farga.</i>
6- Aceite del Baix Ebre-Montsiá	Tarragona	<i>Morruda (Morrut), Sevillenca y Farga.</i>

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Denominaciones de Origen	Zonas de producción (provincias)	Variedades de olivo
7- Aceite de Mallorca	Islas Baleares	<i>Mallorquina (Empeltre), Arbequina y Picual.</i>
8- Gata-Hurdes	Cáceres	<i>Manzanilla Cacereña.</i>
9- Montes de Toledo	Toledo y Ciudad Real	<i>Cornicabra.</i>
10- Aceite Monterrubio	Badajoz	<i>Cornezuelo y Picual (Jabata).</i>
11- Sierra de Segura	Jaén	<i>Picual, Verdala, Royal y Manzanillo de Jaén.</i>
12- Sierra de Cazorla	Jaén	<i>Picual y Royal de Jaén.</i>
13- Sierra Mágina	Jaén	<i>Picual y Manzanillo de Jaén.</i>
14- Baena	Córdoba	<i>Picuda, Lechin, Chorúa, Pajarero, Hojiblanca y Picual.</i>
15- Priego de Córdoba	Córdoba	<i>Picuda, Hojiblanca y Picual.</i>
16- Montes de Granada	Granada	<i>Picual, Lucio, Loaime, Hojiblanca, Gordal de Granada, Negrillo de Iznalloz y Escarabajuelo.</i>
17- Poniente de Granada	Granada	<i>Hojiblanca, Picual o Marteña, Picodo, Lucio (Moreño), Nevadillo de Alhama de Granada y Loaime.</i>
18- Sierra de Cádiz	Cádiz y sur de Sevilla	<i>Lechín, Manzanilla, Verdial, Hojiblanca, Picual, Alameña y Arbequina.</i>

Denominaciones de Origen	Zonas de producción (provincias)	Variedades de olivo
19- Estepa	Sevilla y Córdoba	<i>Hojiblanca, Manzanilla, Arbequina, Picual (Marteña) y Lechín.</i>
20- Antequera	Málaga y Córdoba	<i>Picual (Marteña), Arbequina, Lechín, y Gordalilla de Archidona o Romerilla.</i>

aceites fundamentalmente linoleicos.

Consideramos: Aceite de adormidera; Aceite de cártamo; Aceite de germen de maíz; Aceite de girasol; Aceite de nuez; Aceite de pepitas de uva; Aceite de semillas de algodón; Aceite de semillas de calabaza; Aceite de soja; Aceite de trigo; Véase: aceites vegetales fluidos.

aceites fundamentalmente linolénicos. Consideramos: Aceite de colza; Aceite de linaza. Véase: aceites vegetales fluidos.

aceites fundamentalmente oleicos. Consideramos: Aceite de almendra; Aceite de avellana; Aceite de cacahuate; Aceite de hayuco; Aceite de sésamo; Aceite de oliva. Véase: aceites vegetales fluidos.

aceites, margarinas y grasas. Pocos ingredientes han recibido tanta publicidad como las grasas y los aceites, y es lógico que se haya creado mucha confusión al respecto. * Sin embargo, si uno quiere descifrarlo, el mensaje no es tan complicado. Por un lado se debe aceptar que las grasas son una parte natural de muchos alimentos y también una

parte necesaria de una dieta sana. Las grasas en nuestra dieta contribuyen a mantener un pelo saludable y brillante; así como la elasticidad de la piel. Además las grasas son las portadoras del sabor, basta con comparar dos trozos de carne de ternera de primera calidad, uno con vetas finas de grasa y el otro magro. El primero tiene un sabor magnífico, mientras que el segundo resulta algo más soso. Por el otro lado, un exceso de grasa en nuestra dieta no es nada saludable, sea del tipo que sea; saturada, monoinsaturada o poliinsaturada. Sea mantequilla, aceite o margarina, todas las formas de grasa tienen casi el mismo contenido calórico. * Los componentes de las grasas alimenticias son la glicerina y los ácidos grasos. También contienen algunos componentes no saponificables, como las vitaminas liposolubles, colorantes y sustancias aromáticas, antioxidantes, además de colesterol y ésteres vegetales. El conjunto de estas sustancias supone aproximadamente un 1% de la grasa alimenticia. * Muchos de los ácidos grasos existentes en las grasas alimenticias son saturados, es decir, contienen todos los átomos de hidrógeno posibles. Existen ácidos grasos que tienen 2

átomos de hidrógeno menos, o sea un doble enlace, se denominan monoinsaturados. Cuando carecen de más de 2 átomos con respecto a los saturados, se denominan ácidos grasos poliinsaturados (muchas carencia de hidrógenos) o poliénicos (muchos dobles enlaces) * Los ácidos grasos saturados se clasifican por la longitud de la cadena molecular en: ácidos grasos de cadena corta, media o larga. Los ácidos grasos de cadena media se absorben más fácilmente por el organismo y se oxidan con mayor rapidez que los de cadena larga. Se recomiendan para algunas dietas y en caso de trastorno del metabolismo de grasas. * Los ácidos grasos saturados y monoinsaturados (por ejemplo el ácido oleico que es componente mayoritario del aceite de oliva) pueden ser sintetizados por el cuerpo a partir de pequeñas moléculas o de hidratos de carbono, como las féculas o el azúcar. * Una serie de ácidos grasos poliinsaturados, en cambio, no pueden ser sintetizados por el cuerpo y son necesarios para el adecuado funcionamiento de las células, por lo que deben ser suministrados con la dieta. Por ello se llaman ácidos grasos esenciales. Entre ellos figuran, principalmente, algunos representantes del grupo de los ácidos linoleico (Véase: aceites, margarinas y grasas fundamentalmente linoleicos) linolénicos (Véase: aceites, margarinas y grasas fundamentalmente linoleicos) * En el adulto se considera un hecho demostrado que el aporte de grandes cantidades de ácidos grasos saturados representa un elevado riesgo de afecciones cardiovasculares. El porcentaje óptimo de ácidos grasos en la alimentación es de 1/3 de ácidos grasos saturados, 1/3 de monoinsaturados y 1/3 de poliinsaturados. *

Las grasas saturadas son potencialmente las más perjudiciales para nuestra salud y se encuentran en las carnes y los productos lácteos, pero también en algunos productos vegetales como los aceites de coco y palma y en muchas comidas precocinadas. Las grasas monoinsaturadas son los "individuos buenos" porque tienen un efecto beneficioso sobre los niveles de colesterol en la sangre, reduciendo el colesterol "malo" o lipoproteínas de baja densidad, y aumentando el colesterol "bueno" o lipoproteínas de alta densidad. Estas grasas se encuentran en los aceites de oliva, colza, cacahuete o granos de mostaza, como también en las aceitunas, el pollo, los huevos, el pescado y los frutos secos, como los anacardos y las macadamias. La saludable dieta mediterránea consiste en comer poca carne y mucho pescado, cereales y verduras. El aceite de oliva, en especial, es una fuente importante de antioxidantes. * Las grasas poliinsaturadas se encuentran en los aceites vegetales, como los de girasol, cártamo y soja, en margarinas poliinsaturadas, y en algunos frutos secos, semillas y pescados. Consideramos, entre otros: Aceite al aroma de porcini; Aceite de aguacate; Aceite de almendras; Aceite de avellana; Aceite de cacahuete; Aceite de cártamo; Aceite de colza; Aceite de girasol; Aceite de granos de mostaza; Aceite de guisar solidificado; Aceite de hierbas; Aceite de limón; Aceite de maíz; Aceite de naranja; Aceite de nuez; Aceite de oliva; Aceite de oliva extra virgen; Aceite de oliva ligero; Aceite de oliva; Aceite de pepita de uva; Aceite de pipas de calabaza; Aceite de pistachos; Aceite de pomeño; Aceite de sésamo; Aceite de soja; Aceite de trufas; Aceite vegetal; Copia; Crema de aceite de colza; Crema de aceite de oliva; Crema de aceite de soja; Crema de aceite vegetal; Dripping; Grasa de riñonada; Manteca de

cerdo; Margarina de girasol; Margarina para guisar. Véase: clasificación de ingredientes.

aceites minerales, parafinas. (E-905) Véase: productos cuya función no se especifica.

aceites vegetales concretos. Se llama así a las grasas que a la temperatura de 15 °C se encuentran en fase sólida. Es importante los contenidos principales en ácidos grasos pero también su índice de yodo. El **índice de yodo** nos indica el número de dobles enlaces de un ácido graso y se determina fijando sobre ellos yodo procedente del reactivo cloruro de yodo. Si bien el índice indica el número de dobles enlaces, no permite por contra distinguir si se trata de ácidos monoinsaturados o de ácidos insaturados (más de un doble enlace). Sin embargo, se puede afirmar que cuanto más elevado sea este índice, más insaturado es el producto. Consideramos: Aceite de copra; Aceite de palma; Aceite de palmiste; Mantequilla de karité; vegetalina. Véanse: índice de yodo; clasificación de grasas vegetales comestibles.

aceites vegetales fluidos. Son aquellas grasas vegetales que permanecen en fase líquida a la temperatura de 15 °C. En la gran familia de los aceites fluidos, es posible realizar una clasificación por tipos en función de su riqueza en ciertos ácidos grasos. Podemos clasificarlos en los siguientes 3 tipos: (I) Aceites fundamentalmente oleicos; (II) Aceites fundamentalmente linoleicos; (III) Aceites fundamentalmente linolénicos. Consideramos: Aceite de cacahuete; Aceite de colza; Aceite de

germen de maíz; Aceite de soja; Aceite de oliva. Véase: clasificación de grasas vegetales comestibles.

aceitoso. Véase: vino aceitoso.

Aceituna. Término municipal de la provincia de Cáceres (Extremadura) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

aceituna. Forma de corte de verdura. Véase: bola.

aceituna. Nombre vulgar del fruto de la planta: *Olea europaea*. Véase: aceitunas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Aceituna	negra	verde
Ácido fólico (µg)	10,50	6,40
Calcio (mg)	61,00	61,00
Carbohidratos (g)	4,00	
Energía (kcal)	293,00	117,70
Energía (kJ)	1224,74	491,99
Fibra (g)	3,50	4,00
Fósforo (mg)	24,00	17,00
Grasa (g)	30,00	12,50
Grasa moninsaturada (g)	18,81	7,83
Grasa poliinsaturada (g)	3,06	1,26
Grasa saturada (g)	3,78	1,50
Hierro (mg)	1,50	2,00
Magnesio (mg)	22,00	20,00
Niacina (mg eq. niacina)		0,50
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,02	0,02
Porción comestible (%)	75,00	80,00
Potasio (mg)	40,00	91,00
Proteína (g)	2,00	1,30
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,01	0,08
Sodio (mg)	3288,00	2100,00

Aceituna	negra	verde
Tiamina (B ₁)(mg)	0,01	0,02
Vitamina A(μg eq. retinol)	6,67	33,33

aceituna alameña. Variedad de aceituna. Utilizada en la Denominación de Origen Sierra de Cádiz.

aceituna alvellanina. Otro nombre de la (*Olea europaea*) aceituna manzanilla cacereña.

aceituna aragonesa. Otro nombre de la (*Olea europaea*) aceituna empeltre.

aceituna arbequina. Variedad de olivo y su fruto cultivado en España, considerada resistente al frío y susceptible a clorosis férrica en terrenos muy calizos. Es muy apreciada por su precoz entrada en producción, elevada productividad, buen rendimiento graso y excelente calidad de aceite, aunque éste presenta baja estabilidad. Su vigor reducido permite su utilización en plantaciones intensivas. El pequeño tamaño de sus frutos dificulta su recolección mecanizada. Se le atribuye cierta tolerancia a repilo y verticilosis. Difundida por Lérida, Tarragona. En una superficie de 71.000 ha. Destinada a aceite. Peso del fruto: 1,9 g. Relación pulpa/hueso: 4,6. Rendimiento graso: 20,5%. Contenido en ácido oleico: 66,2%. Estabilidad del aceite: 40,5 horas a 98,8 °C. El arbequino tiene un frutado suave de aceituna fresca, aromas herbáceos con almendra en segundo plano, y ligeros toques de frutas más maduras y frutos secos. En boca tiene una entrada elegante; es fluido y dulce al paladar, aunque progresivamente aparece un ligero picante y un amargo poco perceptible.

Utilizada en la Denominación: Aceite de Les Garrigues; Aceite de Ciurana. Antequera, Bajo Aragón,

Mallorca, Sierra de Cádiz, Terra Alta.

aceituna ascolana tenera. Variedad de la planta *Olea europaea*. Es la principal variedad de mesa italiana y se ha difundido internacionalmente. Se considera tolerante al frío pero exigente en terrenos de calidad. De floración tardía y elevado aborto ovárico, mejora su cuajado con polinizadores. Los frutos presentan una maduración en verde muy temprana y se adaptan al aderezo en verde en salmuera. Es apreciada por su tamaño y elevada relación pulpa/hueso. Por el contrario, presenta una pulpa muy delicada que se daña fácilmente en la recolección. Es tolerante a repilo y tuberculosis pero susceptible a la mosca.

aceituna ayvalik. Variedad de la planta: *Olea europaea*. Representa el 25% de la superficie total dedicada al cultivo del olivo en Turquía. Es muy vigorosa y se considera rústica por su adaptación a la sequía. Se destina fundamentalmente para aceite por la excelente calidad del mismo. Sus frutos son de tamaño grande (4,5 g), maduran antes que la variedad "memecik" y son más fáciles de recoger mecánicamente. El contenido graso es elevado. Es resistente a la mosca.

aceituna azeiteira. Otro nombre de la (*Olea europaea*) aceituna manzanilla cacereña.

aceituna basta. Otro nombre de la (*Olea europaea*) morisca.

aceituna blanqueta. Variedad española de la planta *Olea europaea*. Difundida por Alicante y Valencia. En una superficie de 11.000 ha. Destinada a aceite. Peso del fruto: 2,1 g. Relación pulpa/hueso: 6,7. Rendimiento graso: 18,1%. Contenido en ácido oleico: 56,9%. Estabilidad del aceite: 27,1 horas a 98,8 °C.

aceituna cacereña. Variedad de aceituna de mesa. Utilizada en la Denominación: Aceitunas de Campo Real.

aceituna caera. Otro nombre de la (*Olea europaea*) aceituna lechín de Granada.

aceituna cargarum. Variedad de la planta *Olea europaea*. Es una variedad italiana interesante por su doble aptitud, tanto para aceite como para aderezo en verde y en negro. Los frutos son de tamaño elevado (4,5 g). Vigorosa, de elevada capacidad de enraizamiento y muy tolerante a las bajas temperaturas. Es apreciada por su productividad, elevado contenido en aceite y adaptación a la recolección mecanizada. Se considera susceptible a repilo y a la mosca.

aceituna carrasqueño de Córdoba. Variedad de aceituna. Utilizada en la Denominación: Aceite de Baena.

aceituna changlot real. Variedad española de la planta *Olea europaea*. Difundida por Valencia. En una superficie de 5.000 ha. Destinada a aceite. Peso del fruto: 3,4 g. Relación pulpa/hueso: 7,2. Rendimiento graso: 19,1%. Contenido en ácido oléico: 71,5%. Estabilidad del aceite: 61,1 horas a 98,8 °C.

aceituna chemlali de Sfax. Variedad de la planta *Olea europaea*. Variedad muy vigorosa que representa cerca del 60% de la superficie oleícola de Túnez. Se encuentra difundida en las regiones Central, Este y Sur del país en zonas de baja pluviometría. Se considera rústica por su tolerancia a la sequía y a la salinidad. Es autocompatible y sus fru-

tos son de pequeño tamaño (1,1 g), maduración tardía, elevado contenido graso y bajo contenido en ácido oleico. Se considera susceptible a tuberculosis.

aceituna chetoui. Variedad de la planta *Olea europaea*. Es la variedad más importante en la zona Norte de Túnez. Se considera resistente al frío y a la salinidad. Presenta buena capacidad de enraizamiento. Su época de floración es temprana y la de maduración de sus frutos es muy tardía. Estos son de tamaño medio (2,3 g) y presenta un contenido medio en aceite que tiene un elevado contenido en polifenoles. En ocasiones, también se utiliza para la producción de aceitunas de mesa en negro. Es susceptible a repilo.

aceituna conserva de Elvas. Otro nombre de la (*Olea europaea*) aceituna morisca.

aceituna coratina. Variedad italiana de la planta *Olea europaea*. Planta de vigor medio, precoz entrada en producción y productividad elevada y relativamente constante. Los frutos de tamaño medio (4g) presentan una maduración tardía y una elevada fuerza de retención que dificulta su recogida mecánica. El contenido de aceite es elevado y presenta excelentes características organolépticas y estabilidad. Se considera tolerante al frío.

aceituna cornezuelo. Otro nombre de la (*Olea europaea*) aceituna cornicabra.

aceituna cornicabra. Variedad de olivo y aceituna cultivada en España y muy extendida. Se la considera de gran capacidad de adaptación a suelos pobres y zonas secas y frías. Es apreciada por su elevado rendimiento graso y por la calidad de su aceite, de exce-

lentes características organolépticas y elevada estabilidad. Sus frutos presentan una maduración tardía y elevada resistencia al desprendimiento, que dificulta su recolección mecanizada. Es especialmente sensible a repilo y tuberculosis. Difundida por Ciudad Real y Toledo. En una superficie de 269.000 ha. Destinada a aceite. Peso del fruto: 3,0 g. Relación pulpa/hueso: 5,0. Rendimiento graso: 18,9%. Contenido en ácido oléico: 77,1%. Estabilidad del aceite: 106,8 horas a 98,8 °C. Utilizada en la Denominación: Aceite de Oliva Virgen (Murcia), Montes de Toledo. Sinónimo: cornezuelo, corniche, osnal.

aceituna corniche. Otro nombre de la (*Olea europaea*) aceituna cornicabra.

aceituna cuquillo. Variedad de aceituna. Utilizada en la Denominación: Aceite de Oliva Virgen (Murcia).

aceituna empeltre. Variedad de olivo y su fruto cultivado en España, apreciada por su productividad y excelente calidad de aceite. Presenta una capacidad de enraizamiento baja, por lo que habitualmente se propaga por injerto. La maduración temprana de sus frutos, la baja resistencia al desprendimiento y el porte erguido de sus ramas la hacen ideal para la recolección mecanizada. Tiene problemas de cuajado de frutos y de daños por heladas invernales. Puede ser muy interesante por su tolerancia a verticelosis. Difundida por Zaragoza, Teruel y Baleares. En una superficie de 72.000 ha. Destinada a aceite. Peso del fruto: 2,7 g. Relación pulpa/hueso: 5,3. Rendimiento graso: 18,3%. Contenido en ácido oleico: 69,6%. Estabilidad del aceite: 58,3 horas a 98,8 °C. Utilizada en la Denominación:

Aceite de Oliva Virgen Extra: Bajo Aragón; Mallorca; Terra Alta. Sinónimo: aragonesa, injerto, mallorquina.

aceituna escarabajuelo. Variedad de aceituna. Utilizada en la Denominación de Origen: Montes de Granada

aceituna farga. Variedad de olivo y de su fruto cultivado en España. Es una variedad muy vigorosa de gran resistencia al frío invernal. La maduración de sus frutos es muy temprana pero presentan elevada fuerza de retención que dificulta su recolección mecanizada. Su contenido en aceite es elevado y de buena calidad pero de difícil extracción. Es considerada susceptible a repilo y resistente a tuberculosis. Difundida por Castellón y Tarragona. En una superficie de 45.000 ha. Destinada a aceite. Peso del fruto: 2,4 g. Relación pulpa/hueso: 4,4. Rendimiento graso: 19,8%. Contenido en ácido oleico: 70,5%. Estabilidad del aceite: 38,7 horas a 98,8 °C. Utilizada en la Denominación de Origen: Baix Ebre-Montsiá, Terra Alta.

aceituna frantoio. Variedad italiana de la planta *Olea europaea*. Es la principal variedad italiana. Muy apreciada por su productividad elevada y constante y por su capacidad de adaptación a diferentes condiciones medioambientales, aunque es sensible al frío invernal. Su capacidad de enraizamiento es elevada. Sus frutos son de tamaño medio (2,5 g) y el contenido graso es de medio a elevado. El aceite es muy apreciado por sus excelentes características organolépticas y por su estabilidad. Es sensible a tuberculosis y mosca y tolerante a verticelosis.

aceituna galega. Variedad portuguesa de la planta *Olea europaea*. Representa cerca del 80% del olivar portugués. Es considerada productiva pero muy alternante. Variedad apreciada por su tolerancia a la sequía; es, sin embargo,

sensible al frío, a la salinidad y a la caliza. Su aptitud al enraizamiento es media y se considera un buen patrón de otras variedades. Su época de floración es media y se considera autocompatible. La época de maduración es muy temprana. Sus frutos son de tamaño medio (2,5 g), tienen bajo contenido en aceite y elevada resistencia a desprendimiento, lo que dificulta su recogida mecánica. Se dedica fundamentalmente a la obtención de aceite, aunque también es apreciada como aceituna de mesa. Se muestra resistente a verticilosis, pero susceptible a tuberculosis y mosca.

aceituna gordal de Granada. Variedad de aceituna. Utilizada en la Denominación de Origen: Montes de Granada

aceituna gordal sevillana. Variedad de olivo y sus frutos, conocida internacionalmente con la denominación “sevillano” es un cultivar vigoroso apreciado fundamentalmente por el tamaño de sus frutos que alcanzan un peso medio de 12,5 gramos. Su capacidad para enraizar es muy baja por lo que comercialmente de propaga por injerto. Se considera tolerante al frío invernal. Su productividad es variable, pues presenta problemas de cuajado que, a veces, mejoran con una buena polinización. El contenido de aceite de sus frutos es muy bajo. Es resistente al repilo y susceptible a tuberculosis. Difundida por Sevilla. En una superficie de 30.000 ha. Destinada a mesa. Peso del fruto: 12,5 g. Relación pulpa/hueso: 7,3. Rendimiento graso: 14,5%. Contenido en ácido oleico: 71,5%. Estabilidad del aceite: 51,2 horas a 98,8 °C.

aceituna gordalilla de Archidona. Variedad de aceituna. Utilizada en la Denominación de Origen: Antequera

aceituna hojiblanca. Variedad de olivo y su fruto, cultivada en España y apreciada por su resistencia a suelos calizos. Tiene doble aptitud y se considera muy adecuada para el aderezo en negro tipo “Californiano” por la textura firme de su pulpa. Sus frutos presentan un contenido en aceite bajo, aunque apreciado por su calidad, y una elevada resistencia al desprendimiento que dificulta su recolección mecanizada. Es susceptible a repilo, tuberculosis y verticilosis. Difundida por Córdoba, Málaga y Sevilla. En una superficie de 217.000 ha. Destinada a aceite y mesa. Peso del fruto: 4,8 g. Relación pulpa/hueso: 7,9. Rendimiento graso: 17,1%. Contenido en ácido oleico: 76,1%. Estabilidad del aceite: 53,2 horas a 98,8 °C. Utilizada en la Denominación: Aceite de Priego de Córdoba Montes de Granada, Poniente de Granada, Sierra de Cádiz, Estepa, Antequera. Sinónimo: lucentino.

aceituna injerto. Otro nombre de la (*Olea europaea*) aceituna empeltre.

aceituna illorenño. Variedad de aceituna. Utilizada en la Denominación de Origen: Poniente de Granada

aceituna jabata. Variedad de aceituna. Utilizada en la Denominación de Origen: Monterrubio.

aceituna kalamata. Variedad griega de la planta *Olea europaea*. Es una variedad vigorosa de doble aptitud que no tolera el frío invernal. Es muy apreciada para aderezo en negro al estilo “griego” por su resistencia a los tratamientos y manipulaciones y por su tamaño (4 g) y elevada relación

pulpa/hueso. Su productividad es elevada y alternante. El contenido en aceite es medio pero de buena calidad. Se considera sensible a repilo y verticelosis y tolerante a tuberculosis y mosca. Sinónimo: kalamón.

aceituna konservolia. Variedad griega de la planta *Olea europaea*. Representa más del 75% de la producción griega de aceitunas de mesa. Variedad vigorosa de productividad elevada pero vecera. Se considera rústica por su resistencia al frío. Enraíza fácilmente. Es muy apreciada para la preparación de aceitunas negras en salmuera por el tamaño (5,5 g), relación pulpa/hueso, calidad de sus frutos y adaptación al aderezo. Es sensible a verticelosis y tolerante a tuberculosis.

aceituna koroneiki. Variedad griega de la planta *Olea europaea*. Representa cerca del 60% de la superficie oleícola de Grecia. Se considera resistente a la sequía pero susceptible al frío. Su productividad es elevada y constante. Los frutos de tamaño muy pequeño (1,1 g) presentan un elevado contenido en aceite que además es muy apreciado por sus características organolépticas, estabilidad y alto contenido en oléico y susceptible a tuberculosis.

aceituna leccino. Variedad italiana de la planta *Olea europaea*. Variedad vigorosa, considerada rústica por su adaptación a diferentes condiciones de suelo y por su especial tolerancia al frío. Su capacidad de enraizamiento es elevada. Es apreciada por su precoz entrada en producción y por su productividad elevada y constante. Sus frutos de tamaño medio (3,0 g) tienen una época de maduración muy precoz y presenta una baja resistencia al desprendimiento que facilita su recogida. El

contenido graso es bajo. Se considera tolerante a repilo y tuberculosis.

aceituna lechín de Granada. Variedad de olivo y de su fruto cultivado en España. Es una variedad rústica de gran adaptación a terrenos calizos y a la sequía. La época de maduración de sus frutos es tardía y presentan elevada fuerza de retención que junto con pequeño tamaño dificultan cualquier tipo de recolección mecánica o manual. Es apreciado por su productividad, elevado rendimiento graso y excelente calidad de su aceite. Se considera susceptible a repilo y tuberculosis. Difundida por Granada, Almería y Murcia. En una superficie de 36.000 ha. Destinada a aceite. Peso del fruto: 2,1 g. Relación pulpa/hueso: 5,6. Rendimiento graso: 18,8%. Contenido en ácido oléico: 70,9%. Estabilidad del aceite: 58,3 horas a 98,8 °C. Sinónimo: caera, cuquillo, menuda, minuera.

aceituna lechín de Sevilla. Variedad de olivo y su fruta cultivada en España, apreciada por su rusticidad, en especial por su tolerancia a suelos calizos. Su contenido en aceite es medio aunque de calidad. Su recolección mecanizada no es fácil debido a una alta relación fuerza de retención de fruto/tamaño. Destaca por ser una de las variedades más resistentes a repilo. Es susceptible a la tuberculosis. Difundida por Sevilla y Cádiz. En una superficie de 185.000 ha. Destinada a aceite. Peso del fruto: 3,01 g. Relación pulpa/hueso: 7,2. Rendimiento graso: 18,1%. Contenido en ácido oléico: 69,2%. Estabilidad del aceite: 60,8 horas a 98,8 °C. Sinónimo: ecijano, zorzaleño. Véase: aceituna.

aceituna lechín ecijano. Otro nombre de la (*Olea europaea*) aceituna lechín de Sevilla.

aceituna lechín. Otro nombre de la (*Olea europaea*) Véase: aceituna lechín de Granada.

aceituna loaime. Variedad de aceituna. Utilizada en la Denominación de Origen: Montes de Granada, Poniente de Granada

aceituna lopereño. Otro nombre de la (*Olea europaea*) aceituna picual.

aceituna lucentino. Otro nombre de la (*Olea europaea*) aceituna hojiblanca.

aceituna lucio. Variedad de aceituna. Utilizada en la Denominación de Origen: Montes de Granada, Poniente de Granada

aceituna macho. Otro nombre de la (*Olea europaea*) aceituna verdial de Badajoz.

aceituna mallorquina. Otro nombre de la variedad de (*Olea europaea*) aceituna empeltre.

aceituna manzanilla. Variedad de aceituna. Utilizada en la Denominación: Aceite de Oliva Virgen Murcia; Sierra de Cádiz.

aceituna manzanilla cacereña. Variedad de olivo y su fruto cultivado en España. Muy interesante por su productividad precoz y constante así como por su doble aptitud. Es muy apreciada para aderezo, tanto en verde como en negro, por la calidad de su pulpa. Su contenido en aceite es bajo aunque de calidad. Se adapta muy bien a la recolección mecánica por su maduración precoz y baja resistencia al desprendimiento. Difundida por Cáceres y Salamanca. En una superficie de 64.000 ha.

Destinada a aceite y mesa. Peso del fruto: 4,4 g. Relación pulpa/hueso: 8,9. Rendimiento graso: 16,7%. Contenido en ácido oléico: 77,1%. Estabilidad del aceite: 80,7 horas a 98,8 °C. Sinónimo: alvellanina, cacereña. Véase: aceituna.

aceituna manzanilla de Campo Real. Variedad de aceituna de mesa. Utilizada en la Denominación: Aceitunas de Campo Real.

aceituna manzanilla de Jaén. Variedad de aceituna. Utilizada en la Denominación: Aceite de Sierra de Segura.

aceituna manzanilla de Sevilla. Es la variedad de olivo más difundida internacionalmente debido a su productividad y calidad de fruto. En España se la encuentra con la denominación “manzanilla” en la provincia de Sevilla y con la de “carrasqueña” en la de Badajoz. Su vigor reducido y su precoz entrada en producción la hacen ideal para plantaciones intensivas. Se la considera susceptible al frío invernal. Presenta elevada relación pulpa/hueso y un contenido aceptable en aceite cuando se destina a molino. Se considera muy sensible a tuberculosis y verticilosis y sensible a repilo. Difundida por Sevilla y Badajoz. En una superficie de 85.000 ha. Destinada a mesa. Peso del fruto: 4,6 g. Relación pulpa/hueso: 8,2. Rendimiento graso: 20,1%. Contenido en ácido oléico: 69,5%. Estabilidad del aceite: 91,8 horas a 98,8 °C.

aceituna maraiolo. Variedad italiana de la planta *Olea europaea*. Variedad de vigor reducido y productividad elevada y constante. Es considerada rústica por su tolerancia a la sequía y vientos marinos, pero es susceptible al frío. Su capacidad de enraizamiento es eleva-

da. La época de maduración de sus frutos es precoz y son de tamaño medio (2,5 g) y muy apreciados para la obtención de aceite por las excepcionales características organolépticas del mismo. La recogida mecánica de los mismos es muy difícil. Se considera sensible a repilo y tuberculosis.

aceituna marteña. Otro nombre de la (*Olea europaea*) aceituna picual.

aceituna marteño. Otro nombre de la (*Olea europaea*) aceituna picual.

aceituna memecik. Variedad turca de la planta *Olea europaea*. Es la variedad más importante de Turquía. Representa el 45% de la superficie oleícola del país. Se considera rústica por su tolerancia a la sequía y al frío. Enraíza fácilmente. Su productividad es elevada y alternante y tiene doble aptitud. Como aceituna de mesa es apreciada por el tamaño de sus frutos (5,2 g) y por la elevada relación pulpa/hueso. Para la producción de aceite es valorada por su alto rendimiento graso y por las características organolépticas del mismo. Es medianamente susceptible a la mosca.

aceituna menuda. Otro nombre de la (*Olea europaea*) aceituna lechín de Granada.

aceituna meski. Variedad tunecina de la planta *Olea europaea*. Es la principal variedad para aceituna de mesa. Se cultiva en el Norte de Túnez y presenta vigor reducido y baja capacidad de enraizamiento. Es muy apreciada para aceituna de mesa en verde por el tamaño de sus frutos (4,0 g), la elevada relación pulpa/hueso, la calidad de su pulpa y la facilidad de separación del hueso. Es muy sensible al repilo y tolerante a tuberculosis.

aceituna minuera. Otro nombre de la (*Olea europaea*) aceituna lechín de Granada.

aceituna mollar. Otro nombre de la (*Olea europaea*) aceituna verdial de Badajoz.

aceituna morisca. Variedad de olivo y su fruto cultivado en España. Considerada resistente a la sequía se emplea como patrón de otros cultivares. Tiene doble aptitud y es apreciada para aceite por su elevado rendimiento graso y para mesa por su tamaño y facilidad de aderezo. La recolección mecánica de sus frutos es difícil por su elevada resistencia al desprendimiento. Se considera susceptible al repilo y a la tuberculosis. Es un buen patrón de “manzanilla de Sevilla” en la provincia de Badajoz, pues le proporciona buen vigor y resistencia a la sequía y a terrenos calizos. Difundida por Badajoz. En una superficie de 74.000 ha. Destinada a aceite. Peso del fruto: 5,7 g. Relación pulpa/hueso: 7,2. Rendimiento graso: 22,1%. Contenido en ácido oleico: 65,3%. Estabilidad del aceite: 41,6 horas a 98,8 °C. Sinónimo: basta, verdial, conserva de Elvas.

aceituna morruda. Otro nombre de la (*Olea europaea*) aceituna morrut.

aceituna morrut. Variedad de olivo y de su fruto cultivado en España. Se considera de lenta entrada en producción y de producción baja y vecera. Es susceptible a la sequía y al frío invernal. Enraíza fácilmente y presenta una floración muy temprana y con elevados porcentajes de aborto ovárico. La época de maduración de sus frutos es muy tardía y no obstante, presenta facilidad para la recolección mecanizada. Tiene un rendimiento graso medio y un aceite de baja estabilidad. No es atacado por la mosca debido a su maduración tardía pero es muy susceptible al repilo. Difundida por Tarragona y Caste-

llón. En una superficie de 28.000 ha. Destinada a aceite. Peso del fruto: 3,4 g. Relación pulpa/hueso: 4,5. Rendimiento graso: 19,2%. Contenido en ácido oleico: 72,6%. Estabilidad del aceite: 45,6 horas a 98,8 °C. Utilizada en la Denominación: Aceite de Ciurana; Baix Ebre-Montsiá; Terra Alta. Sinónimo: morruda, regués. Véase: aceituna.

aceituna negra. Según el Código Alimentario, 3.22.08. Obtenidas con frutos firmes, casi maduros, tratados con lejía, y tras oxidación natural, conservados en salmuera y/o esterilización, pasteurización y/o adición de productos conservadores autorizados. (Según el Convenio Internacional del aceite de oliva y de las aceitunas de mesa, 1986, enmendado y reconducido en 1993) Es la obtenida de frutos recogidos en plena madurez o poco antes de ella, pudiendo presentar, según zona de producción y época de la recogida, color negro rojizo, negro violáceo, violeta oscuro, negro verdoso o castaño oscuro. Véase: aceituna de mesa. Véase: clasificación de frutas y semillas oleaginosas.

aceituna negrillo de Iznalloz. Variedad de aceituna. Utilizada en la Denominación de Origen: Montes de Granada

aceituna negrihna. Otro nombre de la (*Olea europaea*) manzanilla cereña.

aceituna nevadillo. Otro nombre de la (*Olea europaea*) aceituna picual.

aceituna nevadillo de Alhama de Granada. Variedad de aceituna. Utilizada en la Denominación de Origen: Poniente de Granada

aceituna osnal. Otro nombre de la (*Olea europaea*) aceituna cornicabra.

aceituna picholine mareocaine. Variedad marroquí de la planta *Olea europaea*. Es la variedad dominante en Marruecos y en Argelia donde se conoce con el nombre "Sigoise". Se considera rústica y tolerante a la sequía y salinidad. Su capacidad de enraizamiento es media. Es la típica variedad de doble aptitud. Se destina tanto para aceite como para aderezo en verde y en negro. Sus frutos de tamaño medio (3,5 g), presentan un contenido graso medio y un aceite de alto contenido en ácido oleico y elevada resistencia a la congelación. Es sensible a repilo y tolerante a tuberculosis y verticilosis. Sinónimo: sigoise.

aceituna picual. Variedad de olivo o su fruto, cultivado en España. Es muy apreciada por su precoz entrada en producción, alta productividad, rendimiento graso elevado y facilidad de cultivo. Su aceite es de calidad media, aunque destaca por un alto índice de estabilidad y por un elevado contenido en ácido oleico. Se considera tolerante a tuberculosis, pero muy susceptible a repilo y verticilosis. Difundida por Jaén, Córdoba y Granada. En una superficie de 645.000 ha. Destinada a aceite. Peso del fruto: 3,2 g. Relación pulpa/hueso: 5,6. Rendimiento graso: 22,1%. Contenido en ácido oleico: 78,4%. Estabilidad del aceite: 119,4 horas a 98,8 °C. El aceite de la variedad picual, de color verde intenso, tiene un frutado medio de aceituna verde y hoja, aroma fragante y bastante complejo, balsámico con toques a menta, hierbabuena y algo de cítricos. En boca de cuerpo bien estructurado y persistente, tiene un amargo y picante muy equilibrados. Utilizada

en la Denominación de Origen: Antequera, Estepa, Mallorca, Monterrubio, Montes de Granada, Poniente de Granada, Priego de Córdoba, Sierra de Cádiz, Sierra de Cazorla, Sierra de Segura, Sierra Mágina. Sinónimo: lopereño, mar-teño, nevadillo. Véase: *Olea europaea*.

aceituna picuda. Variedad de aceituna. Utilizada en la Denominación: Aceite de Baena, Aceite de Priego de Córdoba; Poniente de Granada.

aceituna regués. Otro nombre de la (*Olea europaea*) aceituna morrut.

aceituna romerilla. Variedad de aceituna. Utilizada en la Denominación de Origen: Antequera

aceituna royal. Variedad de aceituna. Utilizada en la Denominación: Aceite de Sierra de Segura, Aceite de Ciurana; Bajo Aragón.

aceituna royal de Calatayud. Variedad de la planta *Olea europaea*. Variedad vigorosa, considerada muy rústica por su capacidad de adaptación a condiciones desfavorables de clima y suelo. Es un buen patrón de "Empeltre" en su zona de cultivo pues le proporciona buen vigor aunque no le transfiere resistencia al frío invernal.

aceituna sevillano. Otro nombre de la (*Olea europaea*) aceituna gordal sevillana.

aceituna sevillena. Variedad española de la planta *Olea europaea*. Difundida por Tarragona y Castellón. En una superficie de 25.000 ha. Destinada a aceite. Peso del fruto: 3,1 g. Relación pulpa/hueso: 5,1. Rendimiento graso: 22,2%. Contenido en ácido oléico: 67,4%. Estabilidad del aceite: 46,3 horas a

98,8 °C. Utilizada en la Denominación de Origen: Baix Ebre-Montsiá

aceituna sorani. Variedad siria de la planta *Olea europaea*. Variedad rústica, muy interesante por su resistencia al frío, sequía y salinidad. Su entrada en producción es tardía. Su época de floración es tardía y es autocompatible. Presenta un bajo porcentaje de aborto ovárico. El tamaño de sus frutos es medio, la época de maduración media y presenta baja resistencia al desprendimiento. Es apreciada tanto para aceituna de mesa como para almazara. Su contenido en aceite es alto y de excelente calidad. Se le considera resistente a repilo y tuberculosis y susceptible a verticilosis.

aceituna verde. Según el Código Alimentario, 3.22.08. (Según el Convenio Internacional del aceite de oliva y de las aceitunas de mesa, 1986, enmendado y reconducido en 1993) Es la obtenida de frutos recogidos durante el ciclo de maduración, antes del envero y cuando han alcanzado su tamaño normal. La coloración del fruto podrá variar del verde al amarillo paja. Véase: aceituna de mesa. Véase: clasificación de frutas y semillas oleaginosas.

aceituna verdial. Variedad de aceituna. Utilizada en la Denominación de Origen: Sierra de Cádiz

aceituna verdial de Badajoz. Variedad de olivo y de su fruto cultivado en España. Se considera rústica por su adaptación a suelos pobres y a la sequía, pero es susceptible al frío invernal. Su capacidad de enraizamiento es baja. Presenta una productividad elevada y relativamente constante. Su contenido en aceite es medio y de buena calidad. La adaptación a la recogida mecánica es media. Es sensible a repilo, tuberculosis y mosca. Difundida por Badajoz y Cáceres. En una superficie de

29.000 ha. Destinada a aceite. Sinónimo: macho, mollar. Véase: aceituna.

aceituna verdial de Huevar. Variedad de olivo y de su fruto cultivado en España. Presenta baja capacidad de enraizamiento y productividad pero se considera de gran adaptación tanto a terrenos húmedos como a condiciones de sequía. Su época de maduración es muy tardía, tanto que sus frutos no llegan a ponerse negros. La elevada resistencia al desprendimiento de los mismos dificulta la recolección mecanizada. Su contenido en aceite es elevado y de calidad. Se la considera sensible a repilo y resistente a tuberculosis. Difundida por Huelva y Sevilla. En una superficie de 34.000 ha. Destinada a aceite. Peso del fruto: 4,5 g. Relación pulpa/hueso: 5,5. Rendimiento graso: 20,4%. Contenido en ácido oleico: 72,7%. Estabilidad del aceite: 59,9 horas a 98,8 °C. Sinónimo: verdial real.

aceituna verdial de Vélez-Málaga. Variedad española de la planta *Olea europaea*. Difundida por Málaga. En una superficie de 20.000 ha. Destinada a aceite.

aceituna verdial. Variedad de aceituna. Utilizada en la Denominación: Aceite de Les Garrigues.

aceituna villalonga. Variedad española de la planta *Olea europaea*. Difundida por Valencia. En una superficie de 6.000 ha. Destinada a aceite. Peso del fruto: 4,3 g. Relación pulpa/hueso: 6,5. Rendimiento graso: 21,7%. Contenido en ácido oleico: 68,8%. Estabilidad del aceite: 55,4 horas a 98,8 °C.

aceituna zorzaleño. Otro nombre de la (*Olea europaea*) aceituna lechín de Sevilla.

aceitunada: Cosecha de la aceituna. Fruto del olivo (*Olea europaea*)

aceitunas. Consideramos las siguientes variedades de olivas (*Olea europaea*) más frecuentes: Aceituna alvellanina; Aceituna aragonesa; Aceituna arbequina; Aceituna ascolana tenera; Aceituna ayvalik; Aceituna azeitira; Aceituna basta; Aceituna blanqueta; Aceituna cacereña; Aceituna caera; Aceituna carolea; Aceituna carrasqueño de Córdoba; Aceituna changlot real; Aceituna chemlali de sfax; Aceituna chetoui; Aceituna conserva de Elvas; Aceituna coratina; Aceituna cornezuelo; Aceituna cornicabra; Aceituna corniche; Aceituna cuquillo; Aceituna empeltre; Aceituna farga; Aceituna frantoio; Aceituna galega; Aceituna gordal sevillana; Aceituna hojiblanca; Aceituna injerto; Aceituna jabata; Aceituna kalamata; Aceituna konservolia; Aceituna koroneiki; Aceituna leccino; Aceituna lechín; Aceituna lechín de Granada; Aceituna lechín de Sevilla; Aceituna lechín ecijano; Aceituna lopereño; Aceituna lucentino; Aceituna macho; Aceituna mallorquina; Aceituna manzanilla; Aceituna manzanilla cacereña; Aceituna manzanilla de Campo Real; Aceituna manzanilla de Jaén; Aceituna manzanilla de Sevilla; Aceituna maraiolo; Aceituna marteña; Aceituna marteño; Aceituna memecik; Aceituna menuda; Aceituna meski; Aceituna minuera; Aceituna mollar; Aceituna morisca; Aceituna morruda; Aceituna morrut; Aceituna negra; Aceituna negrihna; Aceituna nevadillo; Aceituna osnal; Aceituna picholine mareocaine; Aceituna picual; Aceituna picuda;

Aceituna regués; Aceituna royal; Aceituna royal de Calatayud; Aceituna sevillano; Aceituna sevillena; Aceituna sorani; Aceituna verde; Aceituna verdial de Badajoz; Aceituna verdial de Huelva; Aceituna verdial de Vélez-Málaga; Aceituna verdial; Aceituna villalonga; Aceituna zorzaleño.

aceitunas aderezadas. Aceitunas tratadas con lejía alcalina y lavadas que se aliñan directamente. Si no se lava muy bien, aportan suficiente materia fermentable que favorece su fermentación posterior. Véase: aceitunas aliñadas.

aceitunas aderezadas en salmuera. Según la norma de Calidad emitida por el Consejo Oleícola Internacional (1980), las aceitunas verdes aderezadas en salmuera son aquellas tratadas con una lejía alcalina y acondicionadas posteriormente en salmuera en la que experimentan una fermentación láctica, total (a la sevillana) o parcial. Véase: aceitunas aliñadas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Aceituna en salmuera	negra	verde
Ácido fólico (µg)	11,00	3,00
Calcio (mg)	61,00	48,00
Carbohidratos (g)	4,00	tr.
Cinc (mg)	tr.	tr.
Energía (kcal)	294,00	110,00
Energía (kJ)	1228,92	459,80
Fibra (g)	3,50	4,00
Fósforo (mg)	24,00	16,00
Grasa (g)	30,00	11,80
Grasa moninsaturada (g)	20,90	7,20
Grasa poliinsaturada (g)	3,40	1,35
Grasa saturada (g)	4,20	1,75
Hierro (mg)	1,50	1,10
Magnesio (mg)	22,00	21,00
Niacina (mg eq. niacina)	tr.	0,25
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,02	0,02

Porción comestible (%)	75,00	80,00
Potasio (mg)	40,00	72,00
Proteína (g)	0,20	0,11
Riboflavina (B ₂) (mg)	tr.	0,04
Sodio (mg)	3280,00	1930,00
Tiamina (B ₁) (mg)	tr.	0,01
Vitamina A (µg eq. retinol)	7,00	35,00
Vitamina E (mg)	1,99	1,99

aceitunas aliñadas. Tradicionalmente, las aceitunas aliñadas no se comercializan a largo plazo por la facilidad con que se alteran, debido al aporte de materia fermentable y a la propia contaminación que proporcionan la mayoría de los componentes utilizados como aliño. También influye la dificultad de conseguir una fórmula de aliño estable durante todo el año. Dentro de los distintos tipos de aceitunas que se pueden emplear como materia prima para los aliños, se considera de gran importancia el sistema de elaboración previo por su influencia en la posterior conservación del producto final. Se suelen utilizar los siguientes tipos de aceitunas verdes: aceituna endulzada en agua, aceituna endulzada en salmuera, aceituna aderezada, aceituna aderezada en salmuera. Véase: aliño.

Aceitunas de Campo Real. Denominación de Calidad (D.C.) de Aceitunas de Mesa y Encurtidos. Ampara la zona de producción de cultivo de aceitunas de mesa en el término municipal de Campo real y zonas colindantes, localizándose su industria elaboradora en las comarcas de la Campiña Suroccidental y área metropolitana de Madrid. Las variedades de aceitunas de mesa autorizadas como materia prima son: Manzanilla de Campo Real y Cacereña. El proceso de elaboración empleado es el tradicional de Campo Real, que se inicia con el lavado de las aceitunas en manantiales y la preparación de los frutos en salmueras, la clasificación, el rayado o seccionado de las aceitunas,

el curado y finalmente su aliñado. El aderezo es la operación más característica de esta Denominación y en la misma se emplean plantas aromáticas naturales, como ajo, tomillo, hinojo, orégano, laurel, cominos, mejorana y cilantros, que conjugan la originalidad de su típico sabor. Las aceitunas se presentan con un color uniforme cambiante dependiendo de la época del año, que va desde el pardo verdoso al negro, dentro de envases herméticamente cerrados. Véase: aceitunas de mesa y encurtidos de España.

aceitunas de color cambiante. Según el Código Alimentario, 3.22.08. Son las obtenidas con frutos de color rosado, rosa vinoso o castaño, cogidos antes de su completa madurez, sometidos o no a tratamiento alcalino y listos para consumo. (Según el Convenio Internacional del aceite de oliva y de las aceitunas de mesa, 1986, enmendado y reconducido en 1993) Es la obtenida de frutos con color rosado, rosa vinoso o castaño, cogido antes de su completa madurez, sometidos o no a tratamiento alcalino y listos para consumo. Véase: aceituna de mesa, clasificación de frutas y semillas oleaginosas.

aceitunas de mesa. (Según el Convenio Internacional del aceite de oliva y de las aceitunas de mesa, 1986, enmendado y reconducido en 1993) Es el fruto de variedades determinadas de olivo cultivado, sano, cogido en el estado de madurez adecuado y de calidad tal que, en sus distintas categorías y sometido a las preparaciones comerciales y formas de presentación establecidas en las normas cualitativas recomendadas,

dé un producto de consumo y de buena conservación. Se clasifican en uno de los siguientes tipos: aceituna verde; aceituna de color cambiante; aceituna negra.

aceitunas de mesa de España. Véase: aceitunas de mesa y encurtidos de España.

aceitunas de mesa y encurtidos de España. Las principales aceitunas de mesa y encurtidos españoles protegidas con Denominación de Calidad (D.C.) son: Aceitunas de Campo Real, Alcaparras y Alcaparrones de Murcia. Véase: alimentos de España.

aceitunas del año. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** aceitunas, ajos, arrayán, hinojo, laurel, tomillo, sal.

aceitunas endulzadas en agua. Frutos frescos, normalmente partidos, a los que se elimina el amargor por sucesivos cambios de agua. En este caso, si no se lavan muy bien queda materia fermentable suficiente como para permitir su fermentación posterior. Véase: aceituna aliñada.

aceitunas endulzadas en salmuera. Se colocan directamente en una salmuera de concentración comprendida entre 6 a 9% donde sufren una lenta fermentación, bien por bacterias lácteas, si la sal es baja, o bien por levaduras, si la sal es alta. Normalmente la fermentación no es completa y presenta restos de materia fermentable. Véase: aceituna aliñada.

aceitunas kalamata. Un tipo de olivas griegas que se presentan partidas y maceradas en aceite o en agua con sal y ácido alimenticio. Se sirven como

aperitivo o se emplean en ensaladas y guisos. Véase: aceituna kalamata; encurtido; aderezo; y chatni,

aceitunas marinadas. Especialidad de la “cocina del Mediterráneo” referente a conservas. Las aceitunas compradas en salmuera pueden parecer a veces un poco zonzas. Para mejorar su sabor, embotéllelas en aceite con hierbas aromáticas y ajo, o tal vez agregando unas pequeñas guindillas rojas y cáscara de naranja. **Ingredientes:** Aceitunas verdes y negras, ajo, tomillo fresco, romero fresco, laurel fresco, cáscara de limón, aceite de oliva virgen extra para cubrir.

aceitunas negras. Véase: **pasta de olivas negras**

aceitunas negras troceadas. Olivas negras maduras, troceadas y maceradas en agua con sal, ácido alimenticio y gluconato ferroso. Se emplean en guisos, arroces, pizzas, salsas, para pasta y ensaladas. Véase: encurtido; aderezo; y chatni,

aceitunas partidas. Según el Código Alimentario, 3.22.08. Obtenidas mediante el tratamiento de frutos enteros, frescos o previamente tratados con salmuera y sometidos a un procedimiento destinado a abrir la pulpa sin fracturar el hueso, que permanece entero en el fruto. Véase: clasificación de frutas y semillas oleaginosas.

aceitunas pasas. Sinónimo: oliva pasa. Véase: fruta desecada.

aceitunas prietas. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** aceitunas moradas, sal, orégano, pimientos colorados, guindillas, Sol (a ser posible de Andalucía).

aceitunas rellenas. Según el Código Alimentario, 3.22.08. Es la aceituna verde privada del hueso y rellena con un producto adecuado (pimiento, anchoa, aceituna, cebolla, almendra, apio, etc.) Los rellenos de estas aceitunas han de ajustarse a las exigencias de este Código para cada uno de ellos por separado. * La reglamentación correspondiente establecerá los tratamientos autorizados de aplicación en las aceitunas y las características de los distintos tipos. * Las aceitunas no podrán exponerse para su venta al público en recipientes destapados. Los líquidos de cobertura para las aceitunas a granel o conservadas en recipientes con cierre de ajuste adecuado se ajustarán a las normas establecidas en este Código y reglamentaciones correspondientes; no pudiendo contener otros fijadores de color ni otros agentes conservadores que los autorizados en las listas positivas complementarias de este Código. Véase: clasificación de frutas y semillas oleaginosas.

aceitunas rellenas de anchoa. Su composición en nutrientes, por cada 100 g de porción comestible, es:

Aceitunas rellenas de anchoa “La Española”	
Sodio (mg)	1,10
Energía (kJ)	612,00
Porción comestible (%)	100,00
Energía (kcal)	149,00
Carbohidratos (g)	0,05
Proteína (g)	1,40
Fibra (g)	2,57
Grasa (g)	15,89
Colesterol (mg)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	11,76
Grasa poliinsaturada (g)	1,45
Grasa saturada (g)	2,66

aceitunas verdes rellenas. Olivas verdes rellenas de pimientos rojo picado y macerado en agua con sal, ácido alimenticio y resinas vegetales. Se sirve

como aperitivo. Véase: encurtido; aderezo; y chatni,

aceitunas y alcaparras. Véase: pasta de aceitunas y alcaparras.

acelga. Nombre vulgar de la planta: *Beta vulgaris* var. *rapa* for. *cycla*. Su composición en nutrientes, expresado en gramos por cada 100 g de porción comestible, es:

Acelgas	
Potasio (mg)	380,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	183,00
Sodio (mg)	150,00
Ácido fólico (µg)	140,00
Energía (kJ)	119,03
Calcio (mg)	113,00
Magnesio (mg)	71,00
Porción comestible (%)	70,00
Fósforo (mg)	40,00
Yodo (mg)	40,00
Energía (kcal)	28,48
Ácido ascórbico (C) (mg)	20,00
Carbohidratos (g)	4,50
Hierro (mg)	3,00
Proteína (g)	2,00
Fibra (g)	0,80
Niacina (mg eq. niacina)	0,70
Grasa (g)	0,40
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,10
Tiamina (B ₁) (mg)	0,07
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,06
Vitamina E (mg)	0,03
Cinc (mg)	0,02
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	tr.
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Grasa saturada (g)	tr.

acelga de tallo rojo. (*Beta vulgaris* spp.) Se preparan de la misma forma que las acelgas de tallo

blanco. Véase: hortalizas de hoja y lechugas.

acelgas con almendras. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 30 minutos. Quedará mas apetitosa si sirve las pencas de las hojas en el centro de una fuente y las rodea con las hojas picadas, erogadas con un poco de ajo y aceite. **Ingredientes:** acelgas, almendras crudas, ajo, harina, limón, aceite, sal. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

acelgas con alubias. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 30 minutos. **Ingredientes:** acelgas, alubias, aceite, ajo, almendras, ñora (pimiento seco), comino, tomate, chorizo en rodajas, pimentón, miga pan, vinagre, sal. Véase: potajes y legumbres en la cocina clásica.

acelgas con patatas. Plato de la cocina de Cantabria “Cieza” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** acelgas, patatas, ajo, pimentón, aceite, sal. Véase: cocina de Cantabria.

acelgas guisadas. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 30 minutos. **Ingredientes:** acelgas, aceite, tomate maduro, cebolla, ajo, rebanada de pan tostado, pasas, piñones, sal. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

acelgas rehogadas. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “verduras y hortalizas”. Cocina de Murcia. **Ingredientes:** acelgas, jamón, patatas, tomates, aceite, sal. Véase: cocina de España.

acerado. Véase: vino acerado.

acerba. Véase: uva albillo.

acerbo. Término incluido en la lista de palabras que utilizan los catadores de vino para designar los aromas y sabores. Se dice de un vino áspero y verde, debido a un fuerte exceso de taninos y acidez. Dado que la acidez y la astringencia son dos sabores que se refuerzan, un vino acerbo presenta una falta manifiesta de equilibrio. Le falta untuosidad y redondez. Véase: cata del vino.

aceria. Véase: uva cabernet franc.

acerina. Designación oficial española del pez: *Acerina cernua*. Sinónimo oficial: **cernúa**.

***Acerina cernua*.** Género de peces acantopterigios, pércidos de color verde; sólo tienen una aleta dorsal y su carne es sabrosa. Designación oficial: *Gymnocephalus cernua*; acerina.

acerina danubiana. Nombre vulgar del pez: *Gymnocephalus schraetzer*.

acerola. Nombre vulgar del fruto de la planta acerolo: *Crataegus azerolus*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Acerola	
Ácido ascórbico (C) (mg)	1,70
Calcio (mg)	11,70
Carbohidratos (g)	3,57
Energía (kcal)	16,30
Energía (kJ)	68,12
Fósforo (mg)	17,10
Grasa (g)	0,23
Hierro (mg)	0,24
Magnesio (mg)	12,00
Niacina (mg eq. niacina)	0,41
Piridoxina (B ₆) (mg)	8,70
Porción comestible (%)	81,00
Potasio (mg)	83,00

Acerola	
Proteína (g)	0,21
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,07
Sodio (mg)	2,70
Tiamina (B ₁) (mg)	0,02

acerva. Véase: uva albillo.

acescencia. Disposición del vino a agriarse. Primer paso de la formación de vinagre.

acescente. Término incluido en la lista de palabras que utilizan los catadores de vino para designar los aromas y sabores. Término empleado por los catadores de vino. Aroma a acetado de etilo y sabor de inicio de acetificación. Véase: cata del vino.

acesulfamo potásico. (E-950) Edulcorante alimentario de origen químico, fue descubierto en 1967 y es 200 veces más dulce que el azúcar. No es metabolizado por el organismo. En alimentación se usa en: Refrescos, sidra, cerveza, conservas de pescado y marisco, frutas y hortalizas elaboradas, chicle, helados yogur, repostería, pastelería, bollería, salsas, mostaza. Véase: edulcorantes artificiales.

***Acetabula ancilis*.** Otro nombre de la seta: *Helvella costifera*. Familia: pezizazea.

***Acetabula leucomelas*.** Familia: pecizáceas. Género: acetábula. Grupo: Receptáculo cupuliforme hendido por un costado o no. No se fija al suelo por raicillas ni por una raíz central. Receptáculo cupuliforme con pie bien señalado. Pie corto y Surcado. Seta comestible, pero hay que tener la precaución de hervirla bien antes y tirar el agua de la cocción. Nombre vulgar: **helvela blanquinegra acopada**. En vascuence: **kaliza zribeltza**. Sinónimo: *Paxina leucomelas*, *Helvella leucomeleana*.

Acetabula vulgaris. Familia: pecizáceas. género: acetábula. Grupo: Receptáculo cupuliforme hendido por un costado o no. No se fija al suelo por raicillas ni por una raíz central. Receptáculo cupuliforme con pie bien señalado. Pie corto y Surcado. seta de carne de color blanco, es de consistencia frágil y gelatinosa, sin olor ni sabor particulares. Especie de seta comestible, pero después de una prolongada cocción y posterior eliminación del agua utilizada. Nombre vulgar: peziza acopada, **cabacito**, lacito. En vascuence: **kaliza zribeltza**. Sinónimo: *Paxina acetabulum*. *Helvella acetabulum*.

acetabularia. Designación oficial española del alga: *Acetabularia acetabulum*.

acetato cálcico. (E-263) $(\text{CH}_3\text{-COO})_2\text{Ca}$. No presenta problemas toxicológicos. Prohibido en varios países si no es de origen vínico. En alimentación se usa en: Panadería, repostería, mahonesa, vinagre, condimentos. Véase: agentes conservadores.

acetato de almidón. (H-4.394) No es tóxico. Véase: almidones modificados.

acetato potásico. (E-261) $\text{CH}_3\text{-COOK}$ Acidificante de origen natural, también se obtiene por síntesis química. Se utiliza como conservante desde hace 5.000 años. Está prohibido en varios países si no son de origen vínico. Si son de origen vínico no presentan toxicidad. El E-261 se desaconseja para los enfermos renales por la posibilidad de no eliminar el exceso de potasio. En alimentación se usa en:

Panadería, repostería, mahonesa, vinagre, condimentos. Véase: agentes conservadores.

acetato sódico; (E-262) $\text{CH}_3\text{-COONa}$; $(\text{CH}_3\text{-COO})_2\text{NaH}$. No presenta problemas toxicológicos. Prohibido en varios países si no es de origen vínico. Se encuentra en vinagre, condimentos, pan industrial. No es tóxico. Véase: agentes conservadores.

Acetes americanus. Crustáceo. Familia *Sergestidae*. Designación oficial: **ca-marón aviu**.

acetificar. Convertir en vinagre los líquidos alcohólicos por la acción del *Mycoderma aceti*.

acetobacter. Nombre genérico de las bacterias que producen la acetificación.

Aceuchal. Término municipal de la provincia de Badajoz (Extremadura) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

acevía. Designación oficial española del pez: *Microchirus azevia*; *Microchirus ocelatus*; *Microchirus theophila*; *Quenselia azevia*; *Solea azevia*. Sinónimo oficial: Lenguado; Lenguado ojón; Soldao.

acevía. Nombre vulgar del pez: *Dicologlossa cuneata*. Sinónimo: **acedía**.

acevía bastarda. Nombre vulgar del pez: *Microchirus variegatus*. Sinónimo: **golleta**.

acevía de ojo de mar. Nombre vulgar del pez: *Microchirus ocellata*. Sinónimo: **acevia**.

acevía peluda. Nombre vulgar del pez: *Microchirus hispidus*.

acha. Nombre vulgar, en Chile, del pez: *Kyphosus analogus* (Gill). Sinónimo: **chopa gris**.

achagual. Nombre vulgar, en Chile, del pez: *Callorhynchus callorhynchus* (Linnaeus). Sinónimo: **peje-gallo**.

***Achatina achatina*.** Familia: acatínidos. Subfamilia: acatininos. Es el prototipo de su clase; sólo existe en una pequeña región de África Occidental (Sierra Leona, Liberia, la Costa de Marfil) Su concha puede llegar a tener más de 20 cm de alto y 10 cm de ancho. Permanece principalmente, en los bloques lluviosos. Suele causar grandes estragos en las plantaciones a causa de su voracidad. Nombre vulgar: **caracol ágata**.

***Achatina fulica*.** Familia: acatínidos. Subfamilia: acatininos. Es la especie de mayor tamaño de gasterópodo continental, llegando a unas dimensiones de la concha de 208 mm y 60 mm de diámetro. Es originario de África oriental y especies del mismo género viven en toda África ecuatorial, donde es importante fuente de proteínas para el hombre que consume su carne, ya sea fresca, seca o ahumada. No obstante su peso, puede poner cada vez hasta 700 huevos con una capa protectora que proporciona al embrión una gran capacidad de supervivencia; sin embargo, en la región de origen

no hubo nunca problemas de superpoblación, porque, como es obvio, se ha creado un equilibrio natural. * Su carne se considera como un valioso sustituto de la del caracol común. De ahí que este caracol de 10 cm de longitud venga imponiéndose cada vez más en las tiendas de ultramarinos europeas. Se cría en diversas zonas del Sudeste asiático y se exporta a Europa en conserva. Debido a transporte voluntarios o involuntarios, la especie ha invadido las islas del Pacífico viéndose por primera vez en Miami sobre el año 1969 y en 1977 en Australia. Los daños que la *Achatina fulica* ha ocasionado y continúa ocasionando en los países que poco a poco va colonizando, no se limitan sólo a la agricultura, por lo tanto, no son sólo de naturaleza económica y ecológica, sino que afecta también a la esfera sanitaria. * Parece importante el papel que la *Achatina fulica* desempeña en la transmisión de la **angiostrogilosis**, enfermedad aparecida recientemente en las Islas del Pacífico, a continuación y paralelamente a la introducción de la *Achatina fulica*. * El agente que provoca la enfermedad es el nematodo *Angiostrongylus cantonensis*, encontrado, en 1935, por vez primera en los pulmones de un ratón Cantón (China). El primer encuentro del parásito con el hombre ha sido en el líquido cefalorraquídeo de un paciente fallecido por meningoencefalitis eosinófila en Formosa en 1944, el segundo en el hombre, data de 1960 en las Islas de Hawai. Pero sólo desde 1961 este nematodo es considerado como el agente etiológico de una forma de meningoencefalitis eosinófila, normalmente no mortal, bastante difundida en las Islas de Pacífico y en Asia. * Los adultos de *Angiostrongylus cantonensis*, de 20 a 30 mm de longitud viven en las arterias pulmonares de roedores (generalmente ratones), huéspedes definitivos

vos, donde ponen los huevos que, llegados a la maduración, liberan larvas de 1ª fase, que luego se eliminan con las heces, donde pueden sobrevivir largo tiempo. Para un ulterior desarrollo las larvas tienen que ser ingeridas o penetrar en el huésped intermedio, o sea, en un gasterópodo pulmonado (un caracol o un limaco), en cuyos tejidos cumplen dos mudas antes de ser infecciosos. Cuando el molusco es ingerido por otro ratón, las larvas, a través de las paredes intestinales y del circuito sanguíneo, llegan al sistema nervioso central. Después de otra muda, la 4ª fase de larva, aproximadamente un mes después de la infección, llega a las arterias pulmonares, donde se convierte en un individuo sexualmente maduro.

* Diversas especies de gasterópodos terrestres o de agua dulce, además de la *A. Fulica*, se han encontrado infectadas y pueden, por lo tanto, funcionar como huéspedes intermedios; mientras algunas especies de planarias, crustáceos, peces y anfibios, nutriéndose de los moluscos infectados, pueden funcionar de huéspedes del parásito. * En el hombre, huésped accidental, el parásito no cumple el ciclo completo, sino que normalmente muere en el sistema nervioso central donde la eosinofilia que se manifiesta en el líquido cefalorraquídeo es una consecuencia de la presencia de productos metabólicos derivados de la muerte del nematodo. La migración en el ojo se ha encontrado varias veces en el hombre; sólo una vez en Formosa se han encontrado gusanos adultos en las arterias pulmonares. * El hombre puede infectarse ingiriendo las larvas en la 3ª fase, consumiendo crudos

o poco cocidos moluscos huéspedes intermedios, o los huéspedes paraténicos que se hayan nutrido de estos moluscos. Parece también que las larvas infectantes puedan librarse del molusco y contaminar las verduras: es, por lo tanto, posible que una causa importante de infecciones sea la ingestión de pequeños moluscos con las verduras mal lavadas. Es por tanto oportuno evitar por todos los medios envíos de moluscos o de roedores provenientes de áreas endémicas a lugares en que el parásito no existe. Existe reglamentación expresa para la comercialización del caracoles sin concha, limitando el empleo del *Achatina* con los *Helix*. En Francia, por ejemplo, en 1980 se ha llegado a vender caracoles sin concha en los que había hasta un 30% de *Achatina*. Nombre vulgar: **caracol gigante**, caracol común ágata,

Achatinidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: moluscos. Clase: gasterópodos. Subclase: pulmonados. Orden: estomatóforos. Naturales del África tropical, son los caracoles terrestres de mayor tamaño. Sus conchas claras y abombadas, la mayoría de las veces altas, están cubiertas de líneas y tiras marrones. Un sólo ejemplar puede llegar a pesar, sin concha, hasta los 500 g. Nombre vulgar: **acatinidos**, caracoles ágata. Consideramos: caracol ágata (*Achatina achatina*), caracol gigante (*Achatina fulica*).

Achea testitudinalis. Molusco sésil. Familia: *Noctuidae incertae sedis*. Designación oficial: **lapa**.

acheria. Véase: uva cabernet franc.

achicar. En Jerez, operación que consiste en bajar la calidad del vino criado en una solera por hacer sacas excesivas.

achicoria. Nombre vulgar de la planta: *Cichorium intybus*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Achicoria	
Ácido ascórbico (C) (mg)	5,00
Ácido fólico (µg)	14,00
Calcio (mg)	21,00
Carbohidratos (g)	2,80
Cinc (mg)	0,20
Energía (kcal)	17,90
Energía (kJ)	74,82
Fibra (g)	0,90
Fósforo (mg)	27,00
Grasa (g)	0,60
Hierro (mg)	0,40
Magnesio (mg)	6,00
Niacina (mg eq. niacina)	0,30
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,01
Porción comestible (%)	100,00
Potasio (mg)	170,00
Proteína (g)	0,50
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,09
Sodio (mg)	1,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,14
Vitamina A (µg eq. retinol)	266,70
Vitamina E (mg)	0,10

achicoria amarga. Nombre vulgar de la planta: *Taraxacum officinale*.

achicoria de Bruselas. Nombre vulgar de la planta: *Chichorium intybus*.

achicoria hojas anchas. Nombre vulgar de la planta: *Cichorium intybus*.

achicoria roja. Nombre vulgar de la planta: *Cichorium intybus*.

Achillea millefolium. Familia: compuestas. Planta herbácea con hojas dos veces divididas en lacinias, flo-

res blancas y a veces rojizas y fruto seco con una semilla suelta; el cocimiento de sus flores se ha usado como astringente; es común en España. Utilizada en ensaladas verdes mixtas. Nombre vulgar: **milenrama**.

achiote. Nombre vulgar del fruto de la planta: *Bixa orellana*. Ingrediente de la cocina de Méjico. Pulpa de arbusto del mismo nombre que se usa como condimento, la semilla se mezcla con chocolate para darle a éste un tono rojizo. Véase: Condimentos e ingredientes en la cocina de Méjico.

achiquil. Nombre vulgar, en Nicaragua, del crustáceo: *Emerita emerita* (Linnaeus). Sinónimo: **muy-muy achiquil**.

Achiridae. Familia zoológica- Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinopterigios. Infraclass: teleósteos. División: euteleósteos. Superorden: acantopterigios. Orden: pleuronectiformes. Nombre vulgar: **achíridos**.

Achirus fasciatus. Pez. Familia: *Achiridae*. (Lenguados americanos). Designación oficial: **arepita**.

Achirus fimbriatus. Pez. Familia: *Achiridae*. (Lenguados americanos). Designación oficial: **suela redonda**.

Achirus fluviatilis. Pez. Familia: *Achiridae*. (Lenguados americanos). Designación oficial: **lengüeta ancha desnuda**.

Achirus klunzingeri. Pez. Familia: *Achiridae*. (Lenguados americanos). Designación oficial: **suela guardaboya**.

Achirus lineatus. Pez. Familia: *Achiridae*. (Lenguados americanos). Designación oficial: **lenguado americano**.

Achirus mazatlanus. Pez. Familia: *Achiridae*. (Lenguados americanos). Designación oficial: **suela arepita**.

Achirus panamensis. Pez. Familia: *Achiridae*. (Lenguados americanos). Designación oficial: **suela arepita**.

Achirus scutum. Pez. Familia: *Achiridae*. (Lenguados americanos). Designación oficial: **suela listada**.

achispado. Relacionado con alcoholismo. Véase: alcohólico; síndrome coprínico; eretismo cardiovascular.

achoa de banco, en Argentina, del pez: *Pomatomus saltador* (Linnaeus). Sinónimo: **anchova de banco**.

achote. Nombre vulgar del fruto de la planta: *Bixa orellana*.

Achras sapota. Familia: sapotáceas. Originario de América tropical, se encuentra desde Florida hasta Brasil. El fruto es una baya marrón, ovalado y globosa, su pulpa es de color marrón rojizo, dulce y de sabor agradable, contiene semillas, negras, pequeñas. Fruta de piel verde, pulpa amarilla y sabor dulce que debe madurar por completo antes de su consumo. Elija la fruta sin manchas, déjela madurar a temperatura ambiente y consérvela en la nevera una vez madura. Se sirve en su piel para vaciar con la cuchara o se añade a macedonias o purés para preparar helados y sal-

sas. Pertenece al grupo de las frutas dulces, pero la variedad de níspero japonés es semiácida. Se consume como fruta fresca y en jugos, helados, postres y batidos. La almendra de la semilla se utiliza para pulverizar los cálculos renales y su cáscara para diluir los cálculos de vesícula. Nota: no debe confundirse con el níspero del Japón, cuyas semillas son venenosas. Véase: otras frutas. Nombre vulgar: níspero, **chicozapote**, zapatillo, zapote. Sinónimo: *Manikara achras*.

acidez: Índice que mide la cantidad de ácidos grasos libres que contiene el aceite de oliva expresada en grados. Los grados no tienen relación con la intensidad del sabor. Las aceitunas sanas y maduras producen un aceite de una acidez muy baja.

acidez. Se dice del conjunto de ácidos del vino, le dan sabor y frescura y lo protegen de las bacterias. Existen 3 tipos de acidez: volátil, fija y total.

acidez fija. En el vino está integrada por ácidos naturales procedentes de la uva, como el ácido tartárico, ácido málico o el ácido cítrico.

acidez real. Valor de la concentración de iones (H)⁺ en una disolución.

acidez total. Contenido total de ácido en una disolución (por ejemplo; el vino). Comprende la parte ionizada y la no ionizada. Es la magnitud que se mide por alcalimetría. Es el conjunto de la acidez volátil y fija en el vino. Véase: grado de acidez.

acidez volátil. Es la acidez que en el vino disminuye por evaporación. Una pequeña cantidad de ácidos volátiles le dan al vino cuerpo y aroma. También la acidez volátil es fruto de la degra-

dación del vino, la más importante es la del ácido acético que transforma el vino en vinagre.

acidificar. Añadir ácidos al mosto o al vino (ácidos tartárico, cítrico).

ácido. Compuesto que al disolverse en agua, aumenta la concentración de iones hidrógeno, que es capaz de formar sales por reacción con algunos metales y con las bases, y que puede ceder protones. Los ácidos dan al vino el gusto y frescor y es uno de los componentes más importantes. Los ácidos principales que intervienen en el proceso de elaboración del vino son: 1) ácido acético; 2) ácido butírico; 3) ácido cítrico; 4) ácido málico; 5) ácido tartárico.; 6) ácido láctico.

ácido. Término empleado por los catadores de vino. Con tendencia a la acidez, avinagrado. Véase: cata del vino.

ácido - base. Grupo de compuestos químicos complementarios, con propiedades vinculadas a ciertas reacciones químicas denominadas ácido-base. A los diferentes tipos de reacciones ácido-base corresponden diferentes conceptos y, por lo tanto, diferentes definiciones de ácido y base. Cada una de ellas se designa con el nombre del autor.

ácido γ -aminobutírico. Aminoácido no proteico. Participa en la función del sistema nervioso como inhibidor de la sinapsis. Se designa como GABA.

ácido α -hidroxipropanoico. Sinónimo: ácido láctico.

ácido α -linolénico. Véase: ácido alfa linolénico.

ácido 2-hidroxipropanoico. Sinónimo: ácido láctico.

ácido 3,5-dihidroxi-3-metilvaleriánico. $\text{HO}_2\text{C}_5\text{H}_9\text{COOH}$. Véase: ácido mevalónico.

ácido 9,12,15-octadecatrienoico. Otro nombre del ácido linolénico.

ácido 9,12-octadecadienoico. $\text{C}_{17}\text{H}_{31}\text{COOH}$. Véase: ácido linoleico.

ácido abscísico. Ácido carboxílico poli-insaturado, de naturaleza terpénica. $\text{C}_{16}\text{H}_{20}\text{O}_4$; hormona vegetal de gran importancia en el crecimiento y desarrollo de la planta. El nombre ácido abscísico (ABA) deriva de la capacidad de la sustancia para promover la abscisión. Aislado inicialmente de los frutos de algodón y hojas de sicomoro. Es un importante inhibidor del crecimiento. En esta modalidad, contribuye a inducir y prolongar la dormancia de las yemas, inhibe la germinación de las semillas e influye en el cierre de los estomas. El ácido abscísico se distribuye a través de la planta, aunque se concentra más en los tejidos de las hojas, los frutos y las semillas. El sitio principal de la síntesis del ABA es el cloroplasto. La biosíntesis se incrementa cuando la planta está en estado de estrés. el ABA es un miembro de la familia de los terpenoides, la cual incluye un gran número de aceites esenciales, hormonas de insectos, esteroides, giberelinas, carotenoides y el hule natural, Es un ácido orgánico débil al igual que otras dos hormonas vegetales: la auxina y la giberelina. El ABA natural es dextrorrotatorio por lo tanto lleva el signo “+” antes del nombre.

ácido acético. (E-260) Ácido etanoico, $\text{CH}_3\text{-COOH}$. Líquido que se obtiene por pirólisis de la madera y por oxidación del acetaldehído. Se encuentra

en el vinagre (3-6%) procedente de la oxidación del alcohol etílico del vino y otras bebidas alcohólicas ($\text{CH}_3\text{CH}_2\text{OH}$) en presencia del hongo del vinagre (*Mycoderma aceti*) siendo el responsable del avinagramiento del vino. Se utiliza como disolvente y en la fabricación de ésteres de aplicación industrial, acetatos de etilo, butilo y amilo (disolventes) y los de vinilo y celulosa (plásticos). Como conservante es un acidificante de origen natural. No presenta problemas toxicológicos. Prohibido en varios países si no es de origen vínico. Se encuentra en el vinagre, condimentos y pan industrial. No es tóxico. La cantidad autorizada de este aditivo es: Tripas naturales preparadas para embutidos 1.000 mg/kg. Sinónimo: ácido etanoico. Véase: agentes conservadores; ácido.

ácido adípico (E-355) Ácido 1,4-butandicarboxílico, $\text{HOOC}(\text{CH}_2)_4\text{COOH}$. Se obtiene por oxidación de la ciclohexanona procedente a su vez, de la oxidación del ciclohexano. Se utiliza industrialmente en la fabricación del nailon. Aditivo acidulante. Sustancia sólida en polvo para la preparación casera de bebidas, pastelería y postres. Sinónimo: ácido hexanodioico. Véase: acidulantes y correctores de la acidez.

ácido alfa linolénico. $\text{C}_{18}\text{H}_{30}\text{O}_2$ Es un ácido omega tres (Ω -3), presente en las nueces y en los aceites de soja, de oliva y de colza. Están en pequeñas cantidades, pero son suficientes desde el punto de vista de los requerimientos nutricionales.

ácido algínico (E-400) Polisacárido de algas marinas, constituido por unidades de ácido D-manurónico unidas por enlaces -1,4. Sus sales alcalinas y alcalino-térreas (alginatos) forman disoluciones coloidales utilizadas como espesantes, estabilizantes y emulsionantes, que se emplean en la industria alimentaria y farmacéutica. Puede bloquear la asimilación de minerales al unirse con ellos. Se encuentra en vinos, embutidos y postres instantáneos. No es tóxico. La cantidad autorizada de este aditivo es: Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. 10.000 mg/kg. Fiambre de lomo 2.000 mg/kg. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida 2.000 mg/kg. Productos cárnicos tratados por el calor 10.000 mg/kg. Véase: denominación específica de estabilizadores.

ácido aminometiltiobutírico. Véase: metionina.

ácido angélico. Ácido 2-metil-buten-2-oico. Sus esteres se encuentran en las raíces de camomila.

ácido aráquico. Sinónimo: ácido araquídico.

ácido araquídico. Ácido eicosanoico, $\text{CH}_3(\text{CH}_2)_{18}\text{COOH}$, 20:0. Ácido graso saturado, cristalino y blanco, que funde a 75,4 °C, componente de la mantequilla. Presente en el aceite de cacahuete, aceites de pescados y grasas vegetales. Véase: aceite de oliva. Sinónimo: ácido aráquico, ácido eicosánico.

ácido araquidónico. Ácido eicosatetraenoico 20:4, $\Delta^{5,8,11,14}$. Se encuentra en las grasas animales, de modo particular en las lecitinas de hígado, ce-

rebroy huevo y en las cefalinas de cerebro. No está presente en los aceites vegetales. El aceite de oliva contiene un máximo de 0,8%.

ácido ascórbico. (E-300) Sustancia de origen químico. No debe confundirse con la vitamina C natural. Gran parte de la vitamina C de esta sustancia se destruye en su función como antioxidante. Se recomienda no tomar más de 10 g al día. En alimentación se usa en: Panadería, conservas vegetales, refrescos, aceite, productos cárnicos, salsas, zumos, repostería, productos lácteos, cerveza, vinos. Véase: antioxidantes y sinérgicos; alimentos ricos en ácido ascórbico; vitamina. Sinónimo: vitamina C.

ácido aspártico. Aminoácido proteico, no esencial, de carácter ácido con la siguiente estructura: $\text{COOH-CH}_2\text{-C}(\text{H}_2\text{N})(\text{H})(\text{COOH})$ Realiza las siguientes funciones: 1) Intermediario importante en muchas reacciones de transaminación y producto de la incorporación de amoníaco en plantas y algunos microorganismos. 2) Funciona como una fuente (del grupo amino) de uno de los nitrógenos del anillo de las purinas y del grupo amino del ácido adenílico. El ácido aspártico también reacciona con el carbamil fosfato para formar carbamil aspartato, un precursor de las pirimidinas. 3) El ácido aspártico es amidado para formar Asparagina, también es precursor de la biosíntesis de la metionina, treonina, isoleucina y en algunas bacterias de la lisi-na. Presente en plantas y animales, especialmente en las melazas de caña de azúcar y remolacha azucarera jóvenes. Véase: aminoácidos.

ácido behénico. Acido docosanoico, $\text{CH}_3(\text{CH}_2)_{20}\text{CO}_2\text{H}$, 22:0. Presente en el aceite de rábano y otros aceites vegetales. El aceite de oliva contiene un máximo de 0,2%

ácido benzoico. (E-210) IDA (ingestión diaria admisible)=0-5 mg/kg. $\text{C}_6\text{H}_5\text{CO}_2\text{H}$. Ácido fenil-carboxílico. Se obtiene por oxidación del tolueno, del alcohol bencílico ($\text{C}_6\text{H}_5\text{CH}_2\text{OH}$) y del aldehído benzoico. Existe libre o como éster en los bálsamos de Perú y Tolú, en el benjuí y otras resinas. Posee una actividad antiséptica débil y por ello se utiliza en medicina y en la conservación de alimentos. Sustancia ajena al organismo humano. Puede presentar problemas toxicológicos y alergias. Su acumulación en el organismo puede presentar riesgos de cáncer. Urticaria y asma si se ingiere al mismo tiempo que colorantes. En animales provoca ataques epilépticos. Problemas neurológicos si se mezcla con E-222 (Bisulfito de sodio) Se encuentra en conservas de mariscos y caviar. Peligroso. La cantidad autorizada de este aditivo es: Margarina 1 g/kg. Pepinos en escabeche 1 g/kg. Zumo de piña concentrado 1 g/kg. Tratamiento en la superficie de los jamones y paletas para curar, después de la salazón 500 mg/kg. Véase: agentes conservadores.

ácido bórico. (E-284) Conservante antiséptico que según la OMS es inaceptable como aditivo alimentario a pesar de que aún se usa. Los iones boro se oponen a la síntesis de la glutamina en el cerebro. Tiende a acumularse en el organismo. Se conocen numerosos casos de intoxicación, sobre todo en niños. Se han detectado en España numerosos casos de utilización fraudulenta en la conservación de gambas y langostinos. En alimentación se usa en: Marisco, pescados y caviar. Se aplica sobre los pescados para esmaltar escamas, branquias y ojos. Véase: agentes conservadores.

ácido butanodioico Véase: ácido succínico.

ácido butírico. $\text{CH}_3 \text{CH}_2 \text{CH}_2\text{COOH}$. Ácido volátil de olor desagradable, se encuentra en ínfimas cantidades en el vino. Sinónimo: ácido butanoico. Véase: ácido.

ácido cáprico. Ácido n-decanoico, 10:0. De fórmula $\text{CH}_3(\text{CH}_2)_8\text{COOH}$ que se encuentra en los aceites y grasas animales. Sinónimo: ácido decílico, ácido acetilacético. Sinónimo: ácido n-decanoico, ácido decílico. Véase: aceite de coco.

ácido caproico. Ácido hexanoico, 6:0, de fórmula $\text{CH}_3-(\text{CH}_2)_4\text{COOH}$. Líquido incoloro, débilmente soluble en agua, con punto de ebullición 206 °C. Existe en diversos aceites y grasas animales y se emplea en la síntesis de productos farmacéuticos y perfumes. Sinónimo: ácido hexanoico, ácido n-hexaico, ácido n-hexílico, ácido pentil-fórmico. Véase: aceite de coco.

ácido caproleico. Ácido decenoico, 10:1 (n-9). Presente en la grasa de leche humana y otras especies animales.

ácido carmínico. (E-120) IDA (ingestión diaria admisible)=0-2,5 mg/kg. Véase: cochinilla.

ácido cevitamínico. Sinónimo: vitamina C.

ácido ciclámico y sus sales de Na y Ca. (E-952) Edulcorante alimentario artificial utilizado desde 1950. No se conocen aún muy bien sus efectos. En experimentos con animales provocó tumores en ovarios, riñones, piel y útero. En humanos se ha dicho que interfiere en la sín-

tesis de las hormonas tiroideas y puede producir alergias. Según la OMS podría tener potencialidades cancerígenas y efectos mutágenos, por lo que los ciclamatos están prohibidos en Estados Unidos, Japón, Gran Bretaña y Francia desde 1970. Se desaconseja su consumo especialmente a niños y mujeres embarazadas. En alimentación En alimentación se usa en: Refrescos, frutas y hortalizas elaboradas, chicle, helados yogur, repostería, pastelería, golosinas. Véase: edulcorantes artificiales.

ácido cis-9-hexadecenoico. $\text{C}_{16}\text{H}_{30}\text{O}_2$. 16:1, Δ^9 . Véase: ácido palmitoleico.

ácido cítrico. (E-330) Ácido 2 – hidroxipropan-1,2,3-tricarboxílico, $[\text{HOOC}-\text{CH}_2-\text{C}(\text{OH})(\text{COOH})-\text{CH}_2-\text{COOH}]$. Este ácido se encuentra en limones, limas y naranjas, así como en frambuesas, grosellas y otras frutas ácidas. Se obtiene por fermentación de la glucosa o sacarosa con el *Citromycetes glauker* o el *Aspergillus niger*. Es un producto intermedio en el proceso bioquímico de oxidación (ciclo de Krebs). Es soluble en agua y se utiliza en la elaboración de bebidas refrescantes y sales efervescentes, jarabes de fruta, mermeladas y pastelitos. Generalmente de origen químico. Se emplea en un gran número de bebidas gaseosas y de “colas”. En casos aislados puede provocar urticarias y edemas de Quincke. Como todo ácido, en cantidades desorbitadas puede causar pequeñas úlceras en la membrana mucosa de la boca o en la del tubo digestivo, y puede erosionar los dientes. Se encuentra en vinos, quesos y bebidas gaseosas. No es tóxico. La cantidad autorizada de este aditivo es: Embutidos crudos curados BPF. Fiambre de jamón, fiambre de magro

de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. BPF. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida BPF. Salazones cárnicas curadas o no BPF. Salchichas crudas BPF. Chorizo fresco BPF. Véase: sustancias sinérgicas; ácido.

ácido clorhídrico (E-507) Ácido monobásico resultante de la disolución del cloruro de hidrógeno en agua, de fórmula. HCl. Es un ácido fuerte y muy corrosivo. El producto comercial contiene hasta un 38% en peso de cloruro de hidrógeno. Diluido en agua es lo que conocemos como lejía. Se encuentra en alimentos de destete. Véase: acidulantes y correctores de la acidez.

ácido clupanodónico. Ácido docosapentenoico; $C_{21}H_{33}CO_2H$, 22:5, $\Delta^{4,8,12,15,19}$. Líquido de color amarillo pálido que hierve a 205 °C (a 5 mm de Hg), es insoluble en agua, aunque soluble en éter y se encuentra en la esperma de los peces.

ácido decílico. Sinónimo: ácido cáprico.

ácido dehidroacético. $C_8H_8O_4$. Cristales que funden a 108,5 °C y son insolubles en agua y solubles en acetona; se emplean como fungicida y bactericida; también denominado DHA; metilacetopirano.

ácido desoxirribonucleico. Ácido nucleico cuyas unidades constituyentes son desoxirribonucleótidos. Se encuentra de modo fundamental en el núcleo, mitocondrias y cloroplastos celulares. Constituye la base molecular de la herencia biológica. Se designa como DNA.

ácido docosahexaenoico. Ácido de fórmula 22:6. Es uno de los ácidos

de la serie omega-3. Se encuentra en los animales acuáticos, preferentemente en los pescados grasos de aguas frías y/o profundas (cuanto más fría y más salina es el agua, más cantidad de omega tres) y en los aceites de hígados de pescados. siglas: DHA.

ácido dodecanoico. $CH_3(CH_2)_{10}COOH$. Véase: ácido láurico

ácido eicosánico. Sinónimo: ácido araquídico.

ácido eicosapentaenoico. Ácido de fórmula 20:5. Es uno de los ácidos de la serie omega-3 (Ω -3). Se encuentra en los animales acuáticos, preferentemente en los pescados de aguas frías y/o profundas (cuanto más fría y más salina es el agua, más cantidad de omega tres). y en los aceites de hígados de pescados. Siglas: EPA.

ácido elaeostearico. Ácido aoctadecatrienoico;
 $CH_3(CH_2)_7(CH:CH)_3(CH_2)_3COOH$, 18:3 $\Delta^{9,11,13}$. Ácido graso no saturado, incoloro, cristalino e insoluble en agua; su éter glicérido es el principal componente del aceite de tung (especie de aleurita).

ácido eritórbico. (E-315) En alimentación se usa en: Productos cárnicos tratados por el calor, conservas de pescado. Véase: antioxidantes y sinérgicos.

ácido erúxico. Ácido docosenoico; 22:1, Δ^{13} . $CH_3(CH_2)_7CH:CH(CH_2)_{11}CO_2H$. Un ácido monoetenoico que es el isómero cis del ácido brasílico y que constituye del 40 al 50% del total de ácidos grasos de las semillas del nabo silvestre, del alhelí doble, de mostaza, colza y otras crucíferas; cristaliza de la solución alcohólica en forma de agujas que son insolubles en agua, pero

solubles en etanol y metanol. Véase: aceite de colza.

ácido esteárico. (E-570) Ácido octadecanoico; $\text{CH}_3(\text{CH}_2)_{16}\text{COOH}$, 18:0. El más común de los ácidos grasos de la naturaleza, derivado de las grasas animales y vegetales naturales; sólido incoloro parecido a la cera, insoluble en agua, aunque soluble en alcohol, éter y cloroformo; funde a 70 °C se emplea en el empaquetado de alimentos y en productos farmacéuticos y cosméticos y como lubricante. El aceite de oliva contiene del 0,5% al 5,0%. Véase: aceite de coco, aceite de hígado de bacalao, ácido cáprico.

ácido etanodioico. Sinónimo: ácido oxálico.

ácido etanoico. Véase: ácido acético (E-260).

ácido fítico. Véase: inositol.

ácido fólico. El ácido fólico es un compuesto químico al que pertenecen muchas sustancias y que denominamos en su conjunto **folatos**. Antaño se denominaba Vitamina B₉ o Bc y tradicionalmente se asociaba al tratamiento de algunos tipos de Anemias (megaloblástica, perniciosa...) y hoy en día se ha convertido en un factor importante en relación a sus funciones frente al cáncer, enfermedades cardiovasculares y defectos del nacimiento. Este grupo de sustancias son fundamentales en nuestro organismo pues intervienen en el metabolismo de numerosos órganos y sistemas de nuestro cuerpo. Es un nutriente básico para la actividad celular, por lo que su carencia provoca enfermedades. Su nombre viene de *fo-*

lium, hoja en latín, y es porque se descubrió como componente de las hojas de espinaca. Se encuentra en la naturaleza en las verduras y hortalizas. Cabe destacar por su alto contenido las acelgas, espinacas, grelos, remolacha, coles, guisantes, garbanzos y frutas frescas como naranja, melón, plátano, frutos secos. Algunos cereales, leche y derivados lácteos. Carnes y pescados son pobres en folatos a excepción del hígado. Es importante advertir que los folatos son sensibles a la luz y al calor por lo que sus propiedades se pueden perder con la cocción de los alimentos. vitamina B_{10,11}. Véase: alimentos ricos en vitamina B₁₂; vitaminas.

ácido fórmico. (E-236) IDA (ingestión diaria admisible) = 0,3 mg/kg. Ácido metanoico. H-COOH. Por sus propiedades reductoras y de ácido fuerte, se emplea en la industria textil y en la de curtidos. Como conservante de alimentos, este producto puede producir un bloqueo de los enzimas ferruginosos. Venenoso en grandes dosis. Prohibido en varios países. Toxicidad sospechosa. Véase: agentes conservadores.

ácido fumárico (E-297) Ácido transbutendioico, de fórmula HOOC-CH=CH-COOH . Se encuentra en algunas plantas, principalmente en la *Fumaria officinalis*. Se obtiene por isomerización del ácido maleico (cisbutenodioico) y por acción del *Rhizopus nigricans* sobre la glucosa. Encuentra aplicación como antioxidante, en la preparación de bebidas refrescantes, como sustitutivo del ácido tartárico, y en la fabricación de resinas sintéticas. Forma parte del ciclo de Krebs. Aditivo acidulante. En pastelería, chicle, postres. Véase: acidulantes y correctores de la acidez.

ácido gálico. Ácido 3,4,5-trihidroxibenzoico; $C_7H_6O_5$. Compuesto cristalino que forma agujas a partir de las soluciones en metanol absoluto o en cloroformo; se disuelve en agua, alcohol, éter, glicerina; se obtiene de los taninos de la agalla o de la fermentación del *Penicillium notatum*; se emplea para preparar antioxidantes y colorantes para tintas y en fotografía. En estado libre, o bajo la forma de glicosido, se encuentra muy repartido en los vegetales.

ácido gamma-linolénico. Presente en el aceite de rosa de primavera.

ácido glicurónico. Sinónimo: ácido glucurónico.

ácido glioxílico. $CH(OH)_2COOH$. Ácido aldehído presente en muchos tejidos vegetales y animales, especialmente en los frutos inmaduros.

ácido glucónico (E-574) Ácido de fórmula $CH_2OH-(CHOH)_4-CO_2H$. Polvo blanco de suave sabor agrio, que deriva de la glucosa por oxidación. Sus soluciones forman lactonas y llegan a tener carácter plástico. Se usa en la preparación de jaleas de frutas y en el chapado de metales. Aditivo acidulante. Prohibido en algunos países europeos por considerarse que provocan una maduración fraudulenta de los embutidos. Se encuentra en embutidos, quesos, conservas vegetales, pastas. Véase: acidulantes y correctores de la acidez.

ácido glucurónico. $C_6H_{10}O_7$. Ácido resultante de la oxidación del radical CH_2OH de la glucosa a $COOH$; componente de muchos polisacáridos y de ciertas gomas vegetales. Sinónimo: ácido glicurónico.

ácido glutámico. (E-620) Aminoácido, $C_5H_9NO_4$, producto de la hidrólisis de los proteidos, con la siguiente estructura: $HOOC-CH_2-CH_2-C(H)(H_2N)(COOH)$ Se usa como potenciador del sabor. Insensibiliza el cerebro las impresiones provenientes de las papilas gustativas. La cantidad autorizada de este aditivo es: Embutidos crudos curados 2.000 mg/kg. Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. 2.000 mg/kg. Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. 2.000 mg/kg. Fiambre de lomo 2.000 mg/kg. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida 2.000 mg/kg. Productos cárnicos tratados por el calor 2.000 mg/kg. Entre las funciones importantes del ácido glutámico están: 1) Principal punto de entrada del amoníaco a los compuestos orgánicos (aminación reductiva del. α -cetoglutarato), y el sitio de distribución del nitrógeno amino por transaminación; 2) Precursor de la glutamina, donde el grupo amino añadido sirve como una forma de almacenamiento del nitrógeno y como precursor de ciertos átomo de nitrógeno en purinas, histidina y glucosamina; 3) Precursor de la prolina y de la arginina; 4) Se incorpora tanto al glutatión como al ácido fólico. Véase: aminoácidos; potenciadores del sabor.

ácido glutárico. $C_5H_8O_4$. Ácido cristalino soluble en el agua, que se encuentra en las remolachas verdes y en los extractos acuosos de la lana cruda.

ácido gradoleico. Ácido ecosenoico, (20:1 Δ^9). Presente en el aceite de hígado de bacalao y otros aceites de animales marinos.

ácido graso esencial. Ácido graso necesario para el adecuado funciona-

miento de las células, no elaborado por el propio organismo, por lo que debe ser suministrado con la dieta. Por ejemplo: el ácido linoleico, linolénico, etc.

ácido graso. Un ácido orgánico monobásico de fórmula general $C_nH_{2n+1}COOH$ derivado de la serie saturada de hidrocarburos alifáticos; son ejemplos de ellos el ácido palmítico, el esteárico y el oleico; se emplea como lubricante y en productos cosméticos y nutritivos y para jabones y detergentes.

ácido guanílico. (E-626) Nucleótido resultante de la esterificación de guanosina por el ácido ortofosfórico. Se obtiene por hidrólisis a partir de levaduras o de extractos de carne o de pescado. Es veinte veces más potente que los glutamatos. Se desaconseja su consumo a personas con exceso de ácido úrico. En alimentación se usa en: Derivados cárnicos, repostería, galletas, sopas, salsas, condimentos, alimentos en general. Estimula la producción de leucocitos de la serie mielóide. La cantidad autorizada de este aditivo es: Embutidos crudos curados 50 mg/kg. Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. 500 mg/kg. Fiambre de lomo 500 mg/kg. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida 100 mg/kg. Productos cárnicos tratados por el calor 500 mg/kg. Véase: potenciadores del sabor.

ácido heptadecenoico. Ácido orgánico, 17:2. El aceite de oliva contiene un máximo de 0,6%.

ácido hexanodioico. Véase: Ácido adipico.

ácido hexanoico. Sinónimo: ácido caproico.

ácido ibotémico. Véase: *Amanita muscaria*.

ácido inosínico. (E-630) Se obtiene por hidrólisis a partir de levaduras o de extractos de carne o de pescado. Es veinte veces más potente que los glutamatos. Se desaconseja su consumo a personas con exceso de ácido úrico. En alimentación se usa en: Derivados cárnicos, repostería, galletas, sopas, salsas, condimentos, alimentos en general. La cantidad autorizada de este aditivo es: Embutidos crudos curados 50 mg/kg. Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. 500 mg/kg. Fiambre de lomo 500 mg/kg. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida 100 mg/kg. Productos cárnicos tratados por el calor 500 mg/kg. Véase: potenciadores del sabor.

ácido láctico. (E-270) Ácido α -hidroxipropiónico higroscópico de fórmula $CH_3CHOHCOOH$. Existen 2 formas ópticamente activas (*dextro* y *levo*) y 1 inactiva (racémica) El isómero levorrotatorio (L), que fue descubierto en la leche agria, se origina en la fermentación de algunos azúcares, principalmente lactosa, por el *Bacillus lacticus*. El isómero dextrorrotatorio (D) (ácido sarcoláctico) se encuentra en los músculos y, en pequeñas cantidades en la sangre. el ácido racémico (DL) se obtiene industrialmente en forma de lactato cálcico o de cinc, por fermentación de azúcares. Se utiliza en la preparación

de bebidas refrescantes y en tenería como descalcificante. Conservante de origen natural o químico que se utiliza como acidulante. Puede presentar una cierta toxicidad en los niños recién nacidos, pero en los adultos es prácticamente nula. En alimentación se usa en: Bebidas, yogur, aceitunas, alimentos para lactantes, panadería. No es tóxico. La cantidad autorizada de este aditivo es: Salazones cárnicas curadas o no BPF. Salchichas crudas BPF. Embutidos crudos curados BPF. Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. BPF. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida BPF. Productos cárnicos tratados por el calor BPF. Véase: sustancias sinérgicas; agentes conservadores, ácido. Sinónimo: ácido 2-hidroxipropanoico, ácido α -hidroxipropanoico.

ácido L-ascórbico. (E-300). Lactona del ácido L-xilo-2-cetohexónico. Antioxidante utilizado en alimentación. Producto antioxidante de origen químico que no hay que confundir con la vitamina C natural. Se encuentra en conservas, salsas y bebidas. No es tóxico. La cantidad autorizada de este aditivo es: Chorizo fresco 500 mg/kg. Embutidos crudos curados 500 mg/kg. Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. 500 mg/kg. Fiambre de lomo 500 mg/kg. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida 500 mg/kg. Lomo embuchado 500 mg/kg. Panceta doble o enrollada 500 mg/kg. Panceta salada 500 mg/kg. Productos cárnicos crudos adobados 500 mg/kg. Productos cárnicos tratados por el calor 500 mg/kg. Salazones cárnicas curadas o no 500 mg/kg.

Salchichas crudas 500 mg/kg. Salchichón Málaga 500 mg/kg. Tripas naturales preparadas para embutidos 1.000 mg/kg. Véase: antioxidantes y sinérgicos.

ácido láurico. $\text{CH}_3(\text{CH}_2)_{10}\text{COOH}$; 12:0. Ácido graso que funde a 44 °C y hierve a 225 °C (100 mm de Hg); agujas incoloras solubles en alcohol y éter, insoluble en agua; se halla en forma de glicérido en grasas vegetales, como los aceites de coco y laurel; se emplea para agentes humectantes, productos cosméticos, jabones, resinas e insecticidas y como intermedio químico. Sinónimo: ácido dodecanoico.

ácido levulínico. $\text{CH}_3\text{CO}-\text{CH}_2-\text{CH}_2-\text{COOH}$. Producto derivado de la fructosa, se encuentra en pequeñas cantidades en algunos vinos dulces y mostos concentrados.

ácido lignocérico. Ácido tetracosanoico, 24:0. Presente en pequeñas cantidades en la mayoría de las grasas naturales. El aceite de oliva contiene un máximo de 1,0%.

ácido lindérico. Ácido dodecenoico, (12:1 Δ^4). Presente en los aceites de semillas de arbustos orientales.

ácido linoleico. $\text{C}_{17}\text{H}_{31}\text{COOH}$. Ácido octadecadienoico, 18:2, $\Delta^{9,12}$. Ácido graso insaturado de color amarillo, que hierve a 229 °C (a 14 mm de Hg), y que se encuentra en forma de glicérido en los aceites secantes; se obtiene de los aceites de linaza, alazor y sebo; ácido graso principal en las plantas, se considera esencial en la alimentación animal; utilizado en medicina, piensos, pinturas y margarinas. Abunda en los aceites de semillas vegetales, en los que puede llegar a alcanzar valores del 75% del total de ácidos grasos. El aceite de oliva contiene del 3,5% al 21%. Sinónimo:

ácido linólico, ácido 9,12-octadecadienoico. Véase: aceite de cacahuete, aceite de girasol, aceite de linaza, aceite de oliva; alimentos ricos en ácido linoleico.

ácido linolénico. $C_{17}H_{29}COOH$; 18:3, $\Delta^{9,12,15}$. Ácido 9,12,15-octadecatrienoico. Uno de los principales ácidos insaturados de las plantas y aminoácido esencial en la nutrición animal; líquido incoloro que hierve a 230 °C (a 17 mm de Hg) y es soluble en muchos disolventes orgánicos; utilizado en medicina y en aceites secantes. Su mejor fuente son los aceites vegetales, y en el aceite de linaza su participación en el total de ácidos grasos asciende a 60%. El aceite de oliva contiene desde 0,0% a 1,5%. También conocido por ácido 9,12,15-octadecatrienoico.

ácido linólico. $C_{17}H_{31}COOH$. Véase: ácido linoleico.

ácido málico. (E-296) Ácido hidroxisuccínico, $HOOC-CH_2-CHOH-COOH$. Existe en isómeros ópticamente activos y una forma racémica. El isómero levorrotatorio es el único de origen natural. Se encuentra en las manzanas, cerezas, uvas verdes y otros frutos. El ácido racémico se obtiene del ácido maleico por calentamiento con vapor de agua a presión. Por su aroma agradable se utiliza como aditivo en la industria de la alimentación. Aditivo acidulante. En alimentación se usa en: Mermeladas, jaleas, refrescos, sorbetes, zumos, conservas vegetales. Da acidez fija al vino, es uno de los más necesarios. Se encuentra en abundancia en las uvas y desaparece durante la maduración,

tiene gran importancia en el metabolismo. Véase: acidulantes y correctores de la acidez; ácido.

ácido margárico. Ácido heptadecanoico, de fórmula $CH_3(CH_2)_{15}COOH$, 19:0. Cristales incoloros de punto de fusión 60 °C, insolubles en agua y solubles en éter y alcohol; que funden a 61 °C. Existe en los líquenes, pueden aparecer en el análisis cromatográfico de aceites de oliva <0,5%.

ácido metatartárico. (E-353) El ácido tartárico se encuentra en forma natural en los zumos de uvas y otras frutas. se emplea como acidificante. En alimentación se usa en: Refrescos, mermeladas, caramelos, chicle, repostería, conservas vegetales, salsas, sopas. Véase: antioxidantes y sinérgicos.

ácido mevalónico. $HO_2C_5H_9COOH$. Ácido β , δ -dihidroxi- β -metilvaleriánico, producto intermediario en la biosíntesis de terpenos, carotenoides y esteroides. Sinónimo: ácido 3,5-dihidroxi-3-metilvaleriánico.

ácido mirístico. $CH_3(CH_2)_{12}COOH$. Ácido tetradecanoico, 14:0. Cristales blancos aceitosos que funden a 58 °C; soluble en éter y alcohol, pero insoluble en agua; se emplea en jabones y cosméticos y para sintetizar saporígenos y perfumes. Presente en la mayoría de las grasas animales y vegetales, de manera principal en la nuez moscada. El aceite de oliva contiene del 0,0% al 0,1%. Véase: aceite de coco.

ácido n-decanoico. Sinónimo: ácido cáprico.

ácido n-heptadecanoico. 17:0. $CH_3(CH_2)_{15}COOH$. Ácido graso saturado; soluble en éter y alcohol, pero

insoluble en agua; cristales incoloros que funden a 61 °C. El aceite de oliva contiene un máximo de 0,5%.

ácido n-hexílico. Sinónimo: ácido caproico.

ácido n-hexoico. Sinónimo: ácido caproico.

ácido nicotínico. $C_6H_5NO_2$. Ácido β -piridincarboxílico. Vitamina, también conocida como ácido nicotínico. Es un componente del complejo vitamínico B; polvo blanco, soluble en agua, estable al calor, a los ácidos y a los álcalis; utilizado para el tratamiento de la pelagra. Se obtiene por oxidación de la nicotina con ácido nítrico.; su amida, nicotinamida, participa en la estructura de los transportadores de hidrógeno, NAD^+ y $NADAP^+$ en la cadena respiratoria. Muchos animales. entre ellos los humanos, son capaces de sintetizar niacina a partir del triptófano. La niacina está ampliamente distribuida en los alimentos. la levadura, el germen de trigo y las carnes, en particular las vísceras, son fuentes ricas en esta vitamina. Algunos alimentos como la leche son alimentos relativamente pobres en niacina pero contienen cantidades generosas de triptófano. La enfermedad por deficiencia de niacina se conoce como pelagra y es común entre la gente pobre cuya dieta está basada en el maíz. La ración recomendada en la dieta es de 6,6. equivalentes de niacina por cada 1000 kilocalorías. Sinónimo: **niacina**, vitamina B_3 ; vitamina PP, nicotinamida. Véase: vitaminas; alimentos ricos en vitamina B_3 . ácido nisínico. ácido tetracosahexenoico (24:6, $\Delta^{4,8,12,15,18,21}$).

ácido octilacético. Véase: ácido cáprico.

ácido oleico. $C_{17}H_{33}COOH$. Ácido octadecenoico, 18:1, Δ^9 . Ácido graso no saturado, amarillento, de olor parecido a manteca; soluble en disolventes orgánicos y ligeramente soluble en agua; hierve a 286 °C (a 100 mm de Hg); es el principal componente de los aceites de oliva y de cocer; se emplea en beneficio de gangas y en jabones, ungüentos y cosméticos. Presente en la mayoría de las grasas y aceites vegetales. El aceite de oliva contiene del 56% al 83%. Véase: aceite de oliva, aceite cacahuete, aceite de girasol.

ácido orótico. Sinónimo: vitamina B_{13} .

ácido ortofosfórico. (E-338) Sustancia inorgánica. En experimentos con animales los fosfatos provocaron alteraciones renales y cálculos. En cantidades elevadas pueden producir desórdenes digestivos y provocar descalcificación en los niños. Puede provocar trastornos de concentración. También ha sido acusado de producir desequilibrios dietéticos y contribuir a la osteoporosis. En alimentación se usa en: Refrescos (sobre todo de cola), embutidos, quesos fundidos, repostería, galletas, alimentos para lactantes, postres, huevos, helados, chicle, preparados dietéticos. Véase: antioxidantes y sinérgicos.

ácido oxálico. Ácido etanodioico de forma $HOOC-COOH$. Compuesto sólido, primer término de la serie de los ácidos dicarboxílicos; se encuentra en muchas plantas en forma de sal potásica y como oxalato ácido de potasio en la sal de acedera. Se obtiene por oxidación de los azúcares con ácido nítrico, por acción del hidróxido sódico fundido sobre la celulosa (aserrín de madera) y a partir del formiato sódico. Se emplea en análisis químico como reductor y en la determinación de calcio y magnesio. Sinónimo: áci-

do etanodioico. Véase: alimentos ricos en ácido oxálico.

ácido palmítico. $C_{15}H_{31}COOH$. Ácido hexadecanoico, 16:0. Ácido graso; cristales blancos, solubles en alcohol y éter, pero insolubles en agua; funde a 63,4 °C, hierve a 271,5 °C (100 mm de Hg); derivado del espermaceti; se emplea en jabones, impermeabilizantes y aceites lubricantes y para fabricar palmitatos metálicos. Presente en prácticamente todas las grasas animales y vegetales. El aceite de oliva contiene del 7,5% al 20%. Véase: aceite de coco, aceite de hígado de bacalao.

ácido palmitoleico. $C_{16}H_{30}O_2$. 16:1, Δ^9 . Ácido hexadecenoico. Ácido graso no saturado; es un líquido transparente empleado como patrón en cromatografía. Presente en la grasa de leche, aceites de semillas y aceites de animales marinos. El aceite de oliva contiene del 0,3% al 3,5%. Sinónimo: ácido cis-9-hexadecenoico.

ácido p-aminobenzoico. NH_2 . C_6H_4 . CO_2H Factor de crecimiento de microorganismos. El antagonismo entre este compuesto y las sulfonamidas condujo, en 1940, a la elaboración de la teoría de los antimetabolitos. Forma parte de la estructura del ácido fólico.

ácido pangámico. Véase: vitamina B₁₅.

ácido pantoico. Ácido α , γ -dihidroxi- β , β' -dimetilbutírico. Su unión amídica con β -alanina origina ácido pantoténico, vitamina del complejo B.

ácido pantoténico. $C_9H_{17}O_5N$. Miembro del complejo vitamínico B esencial para la nutrición de algunas especies animales, cuya estructura responde a pantoil- β -alanina. Su función bioquímica radica en su participación en la estructura de la coenzima A. Véase: vitaminas; vitamina B₅.

ácido paraaminobenzoico. Sinónimo: vitamina H₂. Véase: vitaminas.

ácido pentil-fórmico. Sinónimo: ácido caproico.

ácido pirogálico. Sinónimo: pirogalol.

ácido polifosfórico. Cada uno de los ácidos polibásicos de fórmula general $H_{n+2}P_nO_{3n+2}$ para $n > 1$. El ácido polifosfórico comercial es una mezcla de ortofosfórico, difosfórico y otros términos superiores. Se emplea como secuestrante, catalizador y deshidratante. Sus sales son los polifosfatos.

ácido propiónico. (E-280) Ácido de fórmula CH_3-CH_2-COOH . Líquido incoloro, de olor picante, soluble en agua, alcohol y éter, de punto de ebullición 141 °C. se utiliza en la preparación de diversos propionatos, en las disoluciones de níquelados electroquímico, en la obtención de aromas y perfumes artificiales y otros productos farmacéuticos. Como conservante alimenticio no presenta toxicidad alguna, el cuerpo lo metaboliza como un ácido graso. Las personas que padecen migrañas deben evitarlo. En alimentación se usa en: Pan industrial, quesos. No es tóxico. Véase: agentes conservadores.

ácido pteroilglutámico. Sinónimo: vitamina B_{10,11}.

ácido ribonucleico. Un ácido de larga cadena, que consiste en unidades nu-

cleótidas repetidas que contienen cuatro tipos de bases orgánicas heterocíclicas: la adenina, la citosina, la guanidina y el uracilo; están conjugadas con el azúcar pentosa ribosa y mantenidas en secuencia por enlaces fosfodiésteres; está implicado en la síntesis proteica intracelular. Abreviatura: RNA.

ácido ribonucleico mensajero. Secuencia lineal de nucleótidos que se transcribe utilizando una sola hebra de ácido desoxirribonucleico que resulta complementaria de esta última portadora de la información para la síntesis proteica en los ribosomas. Abreviadamente: m-RNA.

ácido ribonucleico ribosómico. Uno cualquiera de los tres tipos de ácidos ribonucleicos presentes en los ribosomas: RNA 5S, con un peso molecular de 40.000; RNA 14-16S, peso molecular 600.000; y RNA 18-22S, peso molecular 1.200.000. Abreviadamente: r-RNA.

ácido ribonucleico transferidor. Es la más pequeña de las moléculas de los ácidos nucleicos presentes en las células; su estructura es completamente del ácido ribonucleico mensajero, y funciona en la transferencia de aminoácidos, desde su forma libre a la forma polímera de cadenas polipeptidas en crecimiento. Abreviatura: t-RNA.

ácido salicílico. Ácido o-hidroxibenzoico. Se encuentra muy extendido en el reino vegetal como ácido libre o formando diversos ésteres. Industrialmente se obtiene calentando a presión elevada fenolato sódico y anhídrido carbónico (reacción de Kolbe) Se utiliza en la fabricación de aspirina y otros medicamentos y, por su carácter antiséptico, en la conservación de alimen-

tos. Véase; alimentos ricos en ácido salicílico.

ácido sórbico. (E-200) $\text{CH}_3(\text{CH}:\text{CH})_2\text{CO}_2\text{H}$. Ácido hexadien-2,4-oico. Compuesto cristalino blanco, soluble en la mayoría de disolventes orgánicos y ligeramente soluble en agua; funde a 135 °C. Conservante existente en la naturaleza, obtenido también sintéticamente, que el organismo humano metaboliza perfectamente. Se utiliza como fungicida y agente conservador de preparaciones alimenticias y farmacéuticas y en la fabricación de plastificantes y lubricantes. En alimentación se usa en: Refrescos, repostería, pastelería, galletas, aceitunas, derivados cárnicos, mantequilla, margarina, postres lácteos y yogur. No es tóxico. La cantidad autorizada de este aditivo es: Embutidos crudos curados 1.000 mg/kg. Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. 1500 mg/kg. Fiambre de lomo 1.000 mg/kg. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida 1.500 mg/kg. Panceta doble o enrollada 500 mg/kg. Productos cárnicos crudos adobados 1.000 mg/kg. Productos cárnicos tratados por el calor 1.500 mg/kg. Tratamiento en la superficie de los jamones y paletas para curar, después de la salazón 500 mg/kg Véase: agentes conservadores.

ácido succínico (E-363) Ácido 1,4-butano-dioico, $\text{HOOC}-\text{CH}_2-\text{CH}_2-\text{COOH}$. Existe en el ámbar y otras resinas, de las que se aísla por destilación. Ácido orgánico que está presente en forma natural en el vino siendo un producto secundario de la fermentación. Se obtiene por hidrogenación del ácido málico. Cuando se calienta forma fácilmente el anhídrido interno, anhídrido succínico, utilizado en síntesis orgánica. Encuentra aplicación en la fabricación de lacas, ésteres pa-

ra perfumería y colorantes. En caldos, sopas, sustancias sólidas en polvo para la preparación casera de bebidas y postres. Sinónimo: ácido butanodioico. Véase: acidulantes y correctores de la acidez.

ácido sulfúrico (E-513) Ácido bibásico de fórmula H_2SO_4 . Es un líquido oleoso, fuertemente corrosivo y soluble en agua, con fuerte efecto exotérmico. Ataca a la mayoría de los metales, formando sales denominadas sulfatos, e interviene en diversos procesos de síntesis orgánica. Se obtiene por tostación de las piritas y transformación del dióxido de azufre (SO_2) en trióxido (SO_3), por los métodos de contacto o de cámaras de plomo, y posterior adición indirecta de agua. es considerado como el producto químico industrial más importante. Aditivo alimentario de toxicidad sospechosa. Se encuentra en huevos y derivados, confituras de frutas y hortalizas. Véase: acidulantes y correctores de la acidez.

ácido tartárico. E-334) Ácido 2,3-dihidroxisuccínico, $HOOC(CHOH)_2COOH$. Como los 2 átomos de carbono secundarios son quirales y equivalentes, pues ambos poseen idénticos sustituyentes, existen 2 formas ópticamente activas (*dextro* y *levo*) y 2 inactivas (*meso* y *racémica*) El ácido natural es el isómero dextrorrotatorio, que se encuentra en muchos frutos (uva, limón, naranja) libre o en forma de sales. Se obtiene a partir de las heces del vino, de las que se separa como tartrato ácido de potasio. Se utiliza en la elaboración de bebidas gaseosas, mermeladas, jarabes y sales de frutas. Se añade en

la elaboración del vino cuando a éste le falta acidez. El ácido racémico se obtiene a partir de anhídrido maleico. No es tóxico. Véase: sustancias sinérgicas; ácido.

ácido tióctico. Véase: síndrome faloide.

ácido úrico. 2,6,8-Trioxipurina. ($C_5H_4O_3N_4$) Compuesto cristalino, incoloro, producto excretorio final del metabolismo aminoácido de las especies uricotélicas; se encuentra normalmente en la orina y en ciertas concreciones artríticas y algunos cálculos. Su presencia en la sangre en exceso ocasiona estados morbosos, como el de la gota. Por oxidación se transforma en urea.

ácido vaccénico. Ácido octadecenoico, (18:1, Δ^{11}) Presente en la grasa de carnero, manteca de cerdo, margarina, etc.

ácidos grasos esenciales. Los ácidos grasos de n-6 y n-3 juegan papeles fundamentales en la estructura de la membrana y como precursores de los eicosanoides, que son compuestos potentes y muy reactivos. Diversos eicosanoides presentan efectos altamente divergentes, y frecuentemente opuestos, por ejemplo, sobre las células del músculo liso, la agregación plaquetaria, los parámetros vasculares (permeabilidad, contractibilidad) y sobre el proceso inflamatorio y el sistema inmunitario. Puesto que los ácidos grasos de n-6 y de n-3 compiten por las mismas enzimas pero tienen roles biológicos diferentes el equilibrio entre ellos en la alimentación puede ser considerablemente importante. Algunos estudios han mostrado que el consumo de alimentos (como pescados ricos en aceite) que contie-

nen ácidos grasos de cadena larga de n-3, ácido eicosapentanoico (AEP) y (ADH), se asocia con una disminución del riesgo de enfermedades coronarias del corazón (ECC), probablemente debido a mecanismos que no se relacionan con el nivel de lipoproteínas en el suero. Los ácidos grasos esenciales son especialmente importantes para el crecimiento y desarrollo normales del feto y de los lactantes, y en particular, para el desarrollo del cerebro y de la agudeza visual. En mujeres bien nutridas, durante la gestación se depositan cada día aproximadamente 2,2 gramos de ácidos grasos esenciales en los tejidos materno y fetal. Véase: consulta FAO/OMS de expertos sobre las grasas y aceites en la nutrición humana; recomendaciones relativas al consumo de ácidos grasos esenciales.

ácidos grasos de los alimentos. Las grasas alimentarias incluyen todos los lípidos de los tejidos vegetales y animales que se ingieren como alimentos. Las grasas (sólidas) o aceites (líquidos) más frecuentes son una mezcla de triacilglicéridos (triglicéridos) con cantidades menores de otros lípidos. Los ácidos grasos presentes en varias moléculas de lípidos constituyen la parte con mayor interés nutritivo. Los ácidos grasos más abundantes presentan cadenas lineales con un número par de átomos de carbono. Existe un amplio espectro de longitudes de cadena, que varían entre un ácido graso de la leche con cuatro átomos de carbono, y los ácidos grasos de algunos aceites de pescado, con 30 átomos de carbono. Son frecuentes los ácidos grasos con 18 átomos de carbono. Los dobles enlaces situados en la cadena de carbonos o los sustituyentes

de la misma se designan químicamente asignando al carbono del grupo carboxilo la posición 1. Así, los dobles enlaces del ácido linoleico le proporcionan el nombre químico sistemático de ácido 9,12-octadecadienoico. Una abreviatura taquigráfica para designar el ácido linoleico sería 18:2 (18 átomos de carbono: dos dobles enlaces). Su último doble enlace se encuentra a seis átomos de carbono del metilo terminal, una característica importante para algunas enzimas. Este ácido se considera un ácido graso n-6 ó ω 6. Véase: diagrama de ácidos grasos

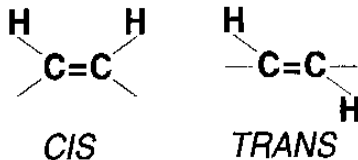
ácidos grasos Ω -3. Véase: **ácidos grasos omega 3.**

ácidos grasos en el aceite de oliva. El Consejo Oleícola Internacional propone la siguiente distribución de los distintos ácidos (valores mínimos y máximos) Los amplios márgenes, están probablemente relacionados tanto con factores genéticos como ambientales durante el desarrollo del fruto. ácido oleico 56-83%; ácido palmítico 7,5-20%; ácido linoleico 3,5-21%; ácido esteárico 0,5-5%; ácido palmítico 0,3-3,5%; ácido linoléico 0-1,5%; ácido mirístico 0-0,1%; ácido araquidónico 0,8% (máximo); ácido behénico 0,2% (máximo); ácido lignocérico 1% (máximo); ácido heptadecanoico 0,5% (máximo); ácido heptadecenoico 0,6% (máximo).

ácidos grasos esenciales. Son aquellos que necesitan los organismos, pero que no pueden ser sintetizados por ellos mismos. La mayoría pertenecen al complejo vitamínico E y deben formar parte de la dieta. Ejemplos: el ácido linoleico $C_{18}H_{32}O_2$ (doblemente insaturado), ácido linoléico $C_{18}H_{30}O_2$ (triplemente insaturado). Sinónimo: vitamina F.

ácidos grasos insaturados. Sinónimo: vitamina F.

ácidos grasos isoméricos. A menudo, los aceites vegetales insaturados se hidrogenan parcialmente para producir grasas más sólidas, más plásticas o más estables. En este proceso se generan distintos isómeros en *cis* y en *trans*. A diferencia del ácido oleico, los isómeros en *trans* procedentes de aceites vegetales parcialmente hidrogenados tienden a elevar los niveles séricos de LDL y a reducir los de HDL. No es conveniente un consumo elevado de ácidos grasos en *trans*, pero hasta el momento no se sabe si es preferible utilizar ácidos grasos en *trans* o ácidos grasos saturados cuando se requiere este tipo de compuestos para la fabricación de productos alimenticios. Véase: consulta FAO/OMS de expertos sobre las grasas y aceites en la nutrición humana.



ácidos grasos omega 3. Los omega tres pertenecen al grupo de los ácidos grasos esenciales; tienen un doble enlace en el puesto 3 anterior al grupo ácido COOH. Son vitales para el funcionamiento de nuestro organismo pero no pueden ser sintetizados por él; así que tienen que asimilarse a través de los alimentos. Consideramos: ácido alfa linoléico; ácido eicosapentaenoico; ácido docosahexaenoico.

ácidos grasos saturados e insaturados, y colesterol. Los ácidos gra-

dos saturados - láurico, mirístico y palmítico - elevan los niveles de colesterol y de las lipoproteínas de baja densidad (LDL) en el suero. El ácido esteárico no eleva los niveles séricos de colesterol o de LDL, aunque presenta otros efectos sobre la salud, hasta ahora indefinidos. El ácido linoleico, poliinsaturado, reduce moderadamente los niveles de colesterol y de LDL en el suero. El ácido oleico, monoinsaturado, presenta un comportamiento neutro respecto a las LDL, pero incrementa moderadamente el nivel de las lipoproteínas de alta densidad (HDL). El consumo de colesterol en la alimentación aumenta los niveles séricos de colesterol y de LDL, pero la magnitud de este aumento es muy variable. Véase: consulta FAO/OMS de expertos sobre las grasas y aceites en la nutrición humana.

acidulado. Término incluido en la lista de palabras que utilizan los catadores de vino para designar los aromas y sabores. En la cata, vino con una fuerte acidez fija (ácidos naturales procedentes de la uva). Véase: cata del vino.

acidulantes. Véase: acidulantes y correctores de la acidez.

acidulantes y correctores de la acidez.

Consideramos: Ácido adípico (E-355); Ácido clorhídrico (E-507); Ácido fumárico (E-297); Ácido glucónico (E-574); Ácido málico (E-296); Ácido succínico (E-363); Ácido sulfúrico (E-513); Bicarbonato amónico (E-503 ii); Bicarbonato potásico (E-501 ii); Bicarbonato sódico (E-500 ii); Carbonato amónico (E-503 i); Carbonato ferroso (E-505); Carbonato magnésico (E-504); Carbonato po-

tásico (E-501 i); Carbonato sódico (E-500 ii); Cloruro amónico (E-510); Cloruro cálcico (E-509); Cloruro estannoso estaño. (E-512); Cloruro magnésico (E-511); Cloruro potásico (E-508); Gluconato cálcico (E-578); Gluconato ferroso (E-579); Gluconato potásico (E-577); Gluconato sódico (E-576); Glucono-delta-lactona (E-575); Hidróxido amónico (E-527); Hidróxido cálcico (E-526); Hidróxido magnésico (E-528); Hidróxido potásico (E-525); Hidróxido sódico (E-524); Malato ácido de calcio (E-352); Malato de potasio (E-351); Malato de sodio (E-350); Óxido magnésico (E-530); Sesquicarbonato sódico (E-500 iii) Sulfato cálcico (E-516); Sulfato de aluminio (E-520); Sulfato de aluminio y amonio (E-523); Sulfato de aluminio y sodio (E-521); Sulfato magnésico (E-518); Sulfato potásico (E-515); Sulfato sódico (E-514) Véase: **aditivos**.

acilglicéridos. El tipo de ácido graso y la posición en la cual se esterifica a glicerol determinan las características de los acilglicéridos. Además de los glicéridos que presentan tres ácidos grasos esterificados, los diacilglicéridos (diglicéridos) y los monoacilglicéridos (monoglicéridos) también están presentes en los alimentos crudos o en los ingredientes de los alimentos. Se observan características específicas en cuanto a la posición que ocupan los ácidos grasos. Las grasas de reserva de origen animal tienden a presentar un ácido graso saturado en la posición 1 y un ácido graso insaturado en la posición 2. Los ácidos grasos de la posición 3 parecen presentar una distribución fortuita, aunque con frecuencia aquí se acumulan ácidos grasos poliinsaturados. Véase: ácidos grasos de los

alimentos; consulta FAO/OMS de expertos sobre las grasas y aceites en la nutrición humana.

***Acinacea notha*.** Otro nombre del pez. *Gempylus serpens*. Familia: gempílicos. Designación oficial: **escolar de canal**.

acini di pepe. Pasta alimenticia en forma de granos de pimienta. Véase: pastas para sopas.

***Acipenser baeri*.** Pez. Familia: acipenséridos. Designación oficial: **esturión siberiano**.

***Acipenser brevirostrum*.** Pez. Familia: acipenséridos. Designación oficial: **esturión chato**.

***Acipenser güldenstädti colchinus*.** Pez. Familia: acipenséridos. Designación oficial: **esturión del Danubio**.

***Acipenser güldenstädti*.** Familia: acipenséridos. Con una longitud de 1,5-2,5 m, es el menor. Su longitud máxima alcanza los 4 m, con un peso de 160 kg. Aparece también en los tres mares rusos en que lo hace el beluga. Es productor de caviar. Nombre vulgar: **esturión de Gueldenstaed**, osietra. Designación oficial: **esturión del Caspio**.

***Acipenser huso*.** Pez. Familia: acipenséridos. Designación oficial: **esturión beluga**.

***Acipenser medirostris*.** Pez. Familia: acipenséridos. Designación oficial: **esturión verde**.

***Acipenser naccari*.** Familia: acipenséridos. De la familia del esturión (*Acipenser sturio*), pero pequeño. Nombre vulgar: **esturión adriático**.

***Acipenser nudiventris*.** Familia: acipenséridos. De la familia del esturión (*Acipenser sturio*), pero pequeño.

Nombre vulgar: **esturión de vientre desnudo**.

Acipenser oxyrhynchus. Pez. Familia: acipenséridos. Designación oficial: **esturión americano**.

Acipenser ruthenus. Familia: acipenséridos. Un ejemplar pequeño, de ésta familia, que aparece en ríos que desembocan en los mares Negro, de Azov y Caspio; en grandes ríos y lagos de Rusia y Siberia, así como en afluentes de la zona oriental del mar Báltico. Por su deliciosa carne tiene un importante significado comercial en Europa oriental. En Rusia suele ser cebado para poblar estanques artificiales y viveros piscícolas. Sus huevas producen un fino caviar. Nombre vulgar: **esterlete**. Designación oficial: **esturión**.

Acipenser stellatus. Familia: acipenséridos. Llega a medir hasta 2 m, produce **caviar sevruga**. Se puede encontrar en los mares Negro, de Azov y Caspio, y en los ríos que desembocan en ellos. Nombre vulgar: esturión estrellado, **sevruga**. Designación oficial: **esturión estrellado**.

Acipenser stellatus iliricus. Pez. Familia: acipenséridos. Designación oficial: **esturión estrellado**.

Acipenser sturio. Familia: acipenséridos. Pez de color gris con pintas negras por el lomo, y blancas en el vientre; tiene esqueleto cartilaginoso, cola ahorquillada, cuerpo largo, cubierto de piel correosa y protegido por cinco filas de escudetes óseos; la cabeza es pequeña y alargada, con cuatro apéndices vermiformes delante de la boca; vive en el mar y penetra en los ríos para desovar; la

carne es comestible; con sus huevas se prepara el caviar; de su vejiga natatoria se obtiene la colapiscis (cola de pescado); las especies mayores, que miden hasta 5 m y pesan 1.000 kg (que se alcanzan pocas veces), habitan en los mares Caspio y Negro. El esturión vivía en un principio en todas las aguas costeras europeas, desde Islandia y Noruega hasta el mar Mediterráneo y el mar Negro. Debido a la contaminación de las aguas y a causa de la pesca excesiva, está prácticamente extinguido en la Europa occidental. Su longitud media es de 1 a 2 m. Nombre vulgar: esturión, **enterio**, esturio, martón, sollo; **dabojisu**. Designación oficial: **esturión**. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, acipenseriforme. *Acipenser sturio*, Linneo. Véase pescado. Según el Reglamento (CE) 894/97 del Consejo, de 29 de Abril de 1997, por el que se establecen determinadas medidas técnicas de conservación de los recursos pesqueros. La talla biológica de esta especie es de 145 cm en el Atlántico.

Acipenser transmontanus. Pez. Familia: acipenséridos. Designación oficial: **esturión blanco**.

Acipenseridae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinopterigios. Superorden: condrósteos. Orden: acipenseriformes. Los esturiones son peces de río y migratorios que sólo aparecen en la mitad Norte del globo, la mayoría de los cuales (26 especies) aparecen en aguas rusas y asiáticas. Su cuerpo similar al del tiburón, está cubierto por cinco líneas longitudinales de placas óseas; la aleta caudal

tiene el lóbulo superior aumentado. Su pequeña boca sin dientes puede estirarse hacia delante como si fuera una trompa. En la parte delantera posee cuatro barbas situadas en línea oblicua. Los que son migratorios remontan los ríos desde el mar, para desovar. Luego los peces jóvenes emigran hacia el mar tras unos dos años. Consideramos: esterlete (*Acipenser ruthenus*), esturión (*Acipenser sturio*), esturión adriático (*Acipenser naccari*), esturión beluga (*Huso huso*), esturión de Gueldenstaed (*Acipenser güldstädt*), esturión de vientre desnudo (*Acipenser nudiventris*), esturión estrellado (*Acipenser stellatus*).

acipenséridos. Véase: *Acipenseridae*.

acitrón. Condimento propio de Méjico. Es el tallo de biznaga (*Ammi visnaga*), descortezado y confitado; golosina que se emplea en viandas agridulces o salidulces. Véase: Condimentos e ingredientes en la cocina de Méjico.

Acmaea limatula. Molusco. Familia: *Acmaeidae*. Designación oficial: **acmea limadora.**

Acmaea testitudinalis. Molusco. Familia: *Acmaeidae*. Designación oficial: **lapa.**

Acmaea viridula. Molusco. Familia: *Acmaeidae*. Designación oficial: **acmea verde.**

acmea cebra. Designación oficial española del molusco: *Colisella zebrina*. Sinónimo oficial: **patela.**

acmea limadora. Designación oficial española del molusco: *Acmaea limatula*; *Colisella limatula*. Sinónimo oficial: **oferta de lapas.**

Acmea testitudinalis. Molusco. Designación oficial: **lapa.**

acmea verde. Designación oficial española del molusco: *Acmaea viridula*; *Scurria viridula*. Sinónimo oficial: **patela.**

acocile. Ingredientes de la cocina de Méjico. Pequeño camarón de río o de lago. Véase: Condimentos e ingredientes en la cocina de Méjico.

acocullado. Relacionado con alcoholismo. Véase: alcohólico; síndrome coprínico; eretismo cardiovascular.

acometida. Es, a los efectos del Artículo 2 del Real Decreto 140/2003 18. la tubería que enlaza la instalación interior del inmueble y la llave de paso correspondiente con la red de distribución.

ácoro. Nombre vulgar de la planta: *Acorus calamus*.

Acorus calamus. Familia: aráceas. Planta que produce un largo rizoma reptante. Sus hojas son ensiformes, todas basales, y las flores, amarillentas, están reunidas en un espádice de 6-8 cm acompañado de una espata en forma de hoja. Su rizoma recibe el nombre de ácoro, **cálamo**, cálamo aromático. Según el Código Alimentario, 3.24.51. Rizoma sano, limpio y seco del *Acorus calamus*, L. entero o descortezado. El producto no sobrepasará las cifras siguientes. **Entero:** Humedad, máximo, 12%; cenizas, máximo, 6%; sílice, máximo, 1%; fibra bruta, máximo, 1%. **Descortezado:** Humedad, máximo, 13%; cenizas, máximo, 3%; sílice, máximo, 0,3%; fibra bruta, máximo, 45%. Véase: clasificación de especias.

acoupa. Nombre vulgar, en Martinica, del pez: *Larimus dentex* (Güther). Sinónimo: **bombache de roca.**

acoupa. Nombre vulgar, en Martinica, del pez: *Sciaena bathytatos* (Chao y Miller). Sinónimo: **corvina de fondo.**

acoupa. Nombre vulgar, en Martinica, del pez: *Oestrus acoupa* (Lacépède). Sinónimo: **corvinata amarilla.**

acoupa. Nombre vulgar, en Martinica, del pez: *Bairdiella chrysoura* (Lacépède). Sinónimo: **corvineta blanca.**

acoupa. Nombre vulgar, en Martinica, del pez: *Cynoscion virescens* (Cuvier). Sinónimo: **corvinata cambucú.**

acoupa. Nombre vulgar, en Martinica, del pez: *Cynoscion bairdi* (Steindachner). Sinónimo: **corvinata dorada.**

acoupa. Nombre vulgar, en Martinica, del pez: *Anchoscion petranus* (Ribeiro). Sinónimo: **corvinata goete.**

acoupa. Nombre vulgar, en Martinica, del pez: *Cynoscion similis* (Randall y Cervigón). Sinónimo: **corvinata tonquicha.**

acoupa. Nombre vulgar, en Panamá, del pez: *Bairdiella batabana* (Poey). Sinónimo: **corvineta azul.**

acoupa. Nombre vulgar, en Martinica, del pez: *Cynoscion leiarchus* (Cuvier). Sinónimo: **corvinata blanca.**

acoupa. Nombre vulgar, en Martinica, del pez: *Bairdiella sanctaeluiciae* (Jordan). Sinónimo: **corvineta caimuire.**

acoupa. Nombre vulgar, en Martinica, del pez: *Bairdiella armata* (Gill). Sinónimo: **corvineta ruyo.**

acoupa. Nombre vulgar, en Martinica, del pez: *Micropogonias lineatus* (Cuvier). Sinónimo: **corvinón brasileño.**

acoupa. Nombre vulgar, en Martinica, del pez: *Micropogon argentatus* (Cuvier). Sinónimo: **corvinón rayado.**

acoupa. Nombre vulgar, en Martinica, del pez: *Menticirrhus americanus* (Linnaeus). Sinónimo: **lambe caletero.**

acoupa. Nombre vulgar, en Martinica, del pez: *Menticirrhus littoralis* (Holbrook). Sinónimo: **lambe verrugato.**

acoupa. Nombre vulgar, en Martinica, del pez: *Menticirrhus focaaliger* (Ginsburg). Sinónimo: **lambe zorro.**

acoupa. Nombre vulgar, en Martinica, del pez: *Ctenosciaena gracilicirrhus* (Metzelaar). Sinónimo: **verrugato maroto.**

acoupa chasseur. Nombre vulgar, en Guayana Francesa, del pez: *Macrodon ancylodon* (Bloch y Schneider). Sinónimo: **pescadilla real.**

acritud. Término incluido en la lista de palabras que utilizan los catadores de vino para designar los aromas y sabores. Carácter ácido elevado, acompañado de un olor particular que recuerda al vinagre. Este olor de "picado" es un defecto grave del vino, que ha seguido una desviación bacteriana indeseable. Véase: cata del vino.

Acrocomia culeata. Familia: palmáceas. Fruto de color amarillo, con una cubierta coriácea, que contiene una

pulpa dulce que encierra una nuez. Nombre vulgar: **corozo**, cuesco, corná, coyotes, curumuta, mararay.

Acrololigo media. Molusco. Familia: *Loliginidae*. Designación oficial: **calamarín**.

Acrololigo subulata. Molusco. Familia: *Loliginidae*. Designación oficial: **calamarín picudo**.

Acroteuthis media. Molusco. Familia: loliginidos. Designación oficial: **calamarín**.

Acroteuthis subulata. Molusco. Familia: loliginidos. Designación oficial: **calamarín picudo**.

Acryllium vulturinum. Familia: faisánidos. Especie parecida a la gallina faraona (*Numidia meleagris*) pero carece de cimera y posee, en cambio, un característico collar de plumas lanceoladas negro azuladas, con una banda de color negro. Nombre vulgar: **pintada vulturina**.

Actinidia chinensis. Familia: actinidiáceas. Originaria de la China, muy cultivada en Nueva Zelanda y actualmente en España. El fruto es de forma cilíndrica, de unos 5 cm de longitud, cubierto por una delgada cáscara de color que va desde el verde al marrón, ligeramente velloso; la pulpa es verde brillante y el centro de color crema, con pequeñas semillas de sabor agrídulce. Pertenece al grupo de las frutas ácidas. El kivi se añade a los cereales, el yogur, los sorbetes y las macedonias (debe agregarse en el último momento) Puede acompañar la carne de ave y el pescado. Además se puede emplear para elaborar una salsa agrídulce que acompañe la carne. El kivi constituye una fuente excelente de vitamina C y de potasio. Contiene casi el doble de vita-

mina C que las naranjas y los limones. Elija la fruta consistente para que madure a temperatura ambiente. Una vez maduro se guarda en la nevera. Se consume crudo, con helado o pastel de queso, en ensaladas de fruta o con queso. Véase: otras frutas. Nombre vulgar: **kivi**, kiwi.

Actinidiaceae. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: archichlamydeae (*Apetalae*, *Choripetalae* o *Dyalypetalae*) Orden: parietales. Suborden: téineas. Consideramos: kivi (*Actinidia chinensis*).

actinidiáceas. Véase: *Actinidiaceae*.

actividad física intensa. Para este uso consideramos los siguientes productos: barrita energética; barrita proteica; batido energético de cacao; tabletas energéticas. Véase: alimentos.

acuífero: Formación geológica que contiene agua y deja extraerla.

acuífero detrítico: Formación geológica constituida por materiales granulares (arenas, arcosas, gravas...).

Aculeola nigra. Pez. Familia: escualos. Designación oficial: **tollo negro de cachos**.

acuoso. Véase: vino acuoso.

Adamuz. Término municipal de la provincia de Córdoba (Andalucía) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «rece-

bo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Adelomelon ancila. Molusco. Familia: volútidos. Subfamilia: zidoninos. Designación oficial: **voluta ancila**.

Adelomelon brasiliana. Molusco. Familia: volútidos. Subfamilia: zidoninos. Esta especie se caracteriza por presentar una conchilla grande, sólida y pesada, oval globosa, espira corta y cónica, ápice romo, último anfracto muy grande ocupando casi la totalidad de la longitud. Su caparazón se constituye de 6 anfractos, los cuales en la parte visible de la espira son aplanados y el último es convexo y globoso. Sutura bien definida, generalmente ondulosa. Color rosado - amarillento pálido, no presentando lineolas en zig-zag. Posee una cubierta externa que consiste en un periostraco grueso, poco adherente, de color marrón negruzco. La superficie presenta fuertes e irregulares estrías de crecimiento. Escultura compuesta por una hilera de tubérculos, ubicado en el tercio superior de la vuelta, quedando cubiertos generalmente los de la espira por las vueltas subsiguientes. A veces la parte terminal de la última vuelta carece de tubérculos. Abertura grande, oval, de color anaranjado-amarillento ocupando aproximadamente los cinco sextos de la longitud de la conchilla. Labio externo simple, delgado en curva regular a excepción de los ejemplares tuberculados hasta el borde que presentan una angulosidad en el un tercio del labro. Labio interno cóncavo, a veces subrecto, columela corta, arqueada, a veces

recta, presentando de 2 a 4 pliegues, siendo el basal mayor y más fuerte. Canal sifonal corto y amplio. Callo parietal fuerte y lateralmente marginado. Fasciola basal grande limitada superiormente por una notoria quilla. La especie tiene como límite norte Río de Janeiro (Brasil) y como límite sur de distribución geográfica Río Negro (Argentina). Se encuentra sobre fondos arenosos o areno-limosos costeros, en un rango de profundidad que va de los 8 m hasta los 70 m, si bien en Uruguay se registraron ejemplares desde los 6 m. Esta especie de gasterópodo se localiza viviendo sobre el fondo de la plataforma uruguaya, especialmente fondos arenofangosos. Es un organismo que integra la epifauna deslizándose sobre el sustrato por medio de un pie musculoso. Posee sexos separados, siendo esta especie de gran interés científico por ser el único volútido que pone sus embriones en cápsulas libres (ootecas). El primer registro sobre observaciones de ovcápsulas fue realizado por d'Orbigny (1846) quien menciona la significativa abundancia de éstas en la Bahía de San Blas (Provincia de Buenos Aires, Argentina). En 1889, Dall hace referencia a la presencia de esta ooteca en aguas afueras del Río de la Plata. Carcelles (1944) realizó observaciones más firmes sobre la ovipostura de caracol negro, registrando la presencia de 5 a 15 embriones por cápsula. Es carnívoro alimentándose presumiblemente de almejas del fondo. Nombre vulgar: **caracol negro**. Designación oficial: **voluta del Brasil**.

adenina. Sinónimo: vitamina B₄.

aderezo. Ingrediente que se agrega a la carne para darle sabor y textura, pre-

parándolas para el tratamiento culinario. Las composiciones de aderezo más usuales son las 3 siguientes: A) sal fina (500g), ácido ascórbico (25 g), pimienta blanca molida (100g), nuez moscada molida (25g), glutamato monosódico (25g), harina de arroz (250g) Se usa de 18 a 20 g por kg de carne picada. B) sal fina (1000g), ácido ascórbico (50g), nuez moscada molida (30g) o 15g de macis, pimienta blanca molida (180g), glutamato monosódico (50g), pimentón dulce (20g) Se usa de 13 a 15 g por kg de carne picada. C) sal fina (1000g), nuez moscada molida (50g), mejorana en hojas o molida (50g), pimienta blanca molida (200g), glutamato monosódico (50g), pimentón dulce (50g) Se usa de 14 a 18 g por kg de carne picada. Consideramos: aderezo de ají picante y camarones secos; aderezo de pepino.

aderezo de ají picante y camarones secos. Plato de la “cocina de Birmania” perteneciente al grupo de “salsas y guarniciones”. Este aderezo puede comerse crudo o combinado con verduras cocidas al vapor, como acompañamiento del arroz y en el curry de pollo con limas. Se puede adquirir en la mayoría de los comercios de alimentos asiáticos; generalmente es picante y con gusto a ajo. **Ingredientes:** Camarones secos, aceite de cacahuete, cebolla, ajo, aceite de sésamo, chile rojo fresco, jengibre, cúrcuma molida, salsa de pescado, sal, azúcar, jugo de lima. Nombre en Birmania; *balachaung*.

aderezo de pepino. Plato de la “cocina de Tailandia” perteneciente al grupo de “salsas y guarniciones”. De sabor picante y agridulce, se usa para aderezar rollitos de primavera o broquetas y además para

los que son alérgicos a la salsa de maní o simplemente no la prefieren.

Ingredientes: Pepino, chile rojo fresco, salsa de pescado, vinagre blanco, azúcar, sal, cebollino, hoja de cilantro. Nombre en Tailandia; *ajad*.

adermina. Sinónimo: vitamina B₆.

ADH. Siglas de: ácido docosahecanoico.

adiciones de bebidas no alcohólicas.

Según el Código Alimentario, 3.29.12. En las bebidas no alcohólicas, además de los componentes fundamentales citados en el artículo 3.29.02 de este Código (componentes de bebidas no alcohólicas), según los casos, se permitirá la adición o presencia de: a) Ácidos tartárico, cítrico, málico y láctico, en las proporciones máximas del 0,9%, 0,6% y 0,3% en peso, respectivamente. b) Ácido fosfórico, en la proporción máxima del 0,07% en peso. c) Citrato sódico y cloruro sódico, en las proporciones máximas del 0,5% y 0,1% en peso, respectivamente. d) Ácido ascórbico en la proporción máxima del 0,03% en peso. e) Glucosa, fructosa o azúcar invertido, en cantidad no superior al 10% de la sacarosa añadida. f) Cafeína en la proporción máxima del 0,015% en peso. g) Quinina, en la proporción máxima del 0,01% en peso. h) Colorantes naturales y caramelo. i) Colorantes artificiales, incluidos en las listas positivas de este Código. j) Conservadores químicos, incluidos en las listas positivas de este Código. k) Sustancias sápidas, incluidas en las listas positivas de este Código. l) Pectinas de frutas, goma y resinas vegetales, gelatinas y agar agar. ll) Aditivos procedentes de las materias primas utilizadas para la elaboración en proporción correspondiente a su dilución. Los productos a que se refieren los incisos h) y ll) de este artículo se permitirán en las proporciones que autorice este Código. Véase: bebidas no alcohólicas.

Adioryx bullisi. Otro nombre del pez *Sargocentron bullisi*. Familia: holocéntridos. Género: sargocentrones. Designación oficial: **candil**.

Adioryx coruscus. Pez. Familia: holocéntridos. Género: sargocentrones. Designación oficial: **candil rayado**.

Adioryx suborbitales. Pez. Familia: holocéntridos. Género: sargocentrones. Designación oficial: **candil sol**.

adipato acetilado de dialmidón. (E-1322/H-4.384) Se extrae de patatas y cereales, sobre todo del maíz. En alimentación se usa en: Conservas vegetales, yogur, helados, salsas, margarina, pasteles, productos cárnicos, nata, alimentos de destete. Véase: almidones modificados.

adipato potásico. (E-357) Sustancia acidulante. En alimentación se usa en: Confituras, jaleas, mermeladas. Véase: acidulantes y correctores de la acidez.

adipato sódico. (E-356) Sustancia acidulante. En alimentación se usa en: Confituras, jaleas, mermeladas. Véase: acidulantes y correctores de la acidez.

adiposidad. Véase: obesidad.

aditivos. Numerosas sustancias químicas se añaden a los alimentos, tanto naturales como fabricados, para evitar o retrasar su natural descomposición, evitar enfermedades o simplemente alterar su sabor mejorándolo. * A pesar de que los aditivos se utilizan normalmente de acuerdo con la definición anterior, debemos señalar que algunos de estos pro-

ductos pueden ser utilizados únicamente para disfrazar, para rellenar comidas con rellenos de bajo coste, para otorgarles una apariencia densa y apetitosa cuando naturalmente no la tienen, aunque ello esté prohibido. Consideramos: 1) **Modificadores del color**; 2) **Agentes conservadores**; 3) **Antioxidantes y sinérgicos**; 4) **Denominación específica de estabilizadores** (Emulgentes, estabilizantes, espesantes y gelificantes) 5) **Acidulantes y correctores de la acidez**; 6) **Antiaglomerantes**; 7) **Potenciadores del sabor**; 8) **Antiespumantes**; 9) **Edulcorantes artificiales**; 10) **Almidones modificados**; 11) **Gasificantes**. 12) **Productos cuya función no se especifica**. Según el Código Alimentario, 4.31.01. Se consideran aditivos todas las sustancias comprendidas en este Código que puedan ser añadidas intencionadamente a los alimentos y bebida, sin propósito de cambiar su valor nutritivo, a fin de modificar sus caracteres, técnicas de elaboración o conservación o para mejorar su adaptación al uso a que son destinados. 4.31.02 **Listas positivas**. Véase: Listas positivas de aditivos. 4.31.03 **Clasificación de aditivos**. Véase: clasificación de aditivos. 4.31.04 **Producción, distribución y uso de aditivos**. Véase: producción distribución y uso de aditivos. 4.31.05 **Declaración de aditivos**. Véase: declaración de aditivos. 4.31.06 **Prohibiciones**. Véase: prohibiciones en aditivos.

aditivos comunes. Según el Código Alimentario, 5.36.13. a. Son, además de los autorizados como tales para la alimentación humana, los que puedan autorizarse para piensos con una finalidad tecnológica, en tanto no tengan toxicidad para los animales ni acción residual en los productos que de éstos

se obtengan. Comprende: 5.36.14 **Listas positivas de aditivos.** 5.36.15 **Impurezas y residuos.** Ver: aditivo para pienso.

aditivos de los alimentos. Véase: alimentos; aditivos e impurezas de los alimentos.

aditivos de prescripción. Según el Código Alimentario, 5.36.13. c. Son los que se utilizan con una finalidad terapéutica para estimular las producciones de los animales. Por su posible toxicidad se utilizarán accidentalmente y bajo prescripción y vigilancia profesional. Se hará la denuncia correspondiente cuando en período sospechoso se sacrifique algún animal alimentado con piensos que contengan estos aditivos. Ver: Aditivos para piensos; manipulación de piensos.

aditivos e impurezas de los alimentos. Según el Código Alimentario, Cuarta parte. Consta de: Capítulo XXXI 4.31.00 **Aditivos. Sustancias que modifican los caracteres organolépticos.** Capítulo XXXII 4.32.00 **Estabilizadores de los caracteres físicos.** Capítulo XXXIII 4.33.00 **Sustancias que impiden las alteraciones químicas y biológicas.** Capítulo XXXIV 4.34.00 **Correctores de cualidades plásticas.** Capítulo XXXV 4.35.00 **Impurezas.** Véase: Código Alimentario Español.

aditivos especiales. Según el Código Alimentario, 5.36.13. b. Son los que se utilizan con la finalidad de incrementar, mejorar o modificar las producciones animales, o de facilitar su explotación. Han de ser inocuos para los animales y no originar peligros residuales para el hombre. La venta de estos aditivos, para ser utilizados en los piensos, se hará en unidades determinadas con la garan-

tía que se determine en la reglamentación correspondiente: Véase: aditivos para piensos.

aditivos para piensos. Según el Código Alimentario, 5.36.13. Son todas aquellas sustancias que, sin tener valor nutritivo *per se*, son adicionadas intencionadamente a los piensos con una finalidad utilitaria. Se clasifican en los siguientes grupos: a) **Aditivos comunes.** b) **Aditivos especiales.** c) **Aditivos de prescripción.** Ver: piensos.

aditivos para repostería. Véase: aditivos y productos para repostería.

aditivos y productos para repostería: Ácido cítrico; Ácido tartárico; Angélica confitada; Azúcar granulado de arce; Bicarbonato sódico; Caramelos de goma; Caramelos multicolores; Caramelos plateados; Cerezas confitadas; Coco rallado; Copos de chocolate; Copos de coco tostados; Crémor tártaro; Dextrosa; Extracto de malta; Fideos de chocolate; Fideos multicolores; Fruta confitada; Gelatina; Harina para focaccia y pizza; Levadura en polvo; Levadura seca; Marrón glacé; Mincemeat; Nubes; Pastillas de cuajo; Pepitas de chocolate blanco; Pepitas de mantequilla de cacahuete; Perlas multicolores; Pétalos de rosa confitados; Preparado en polvo para natillas; Puré de castañas; Raíz de jengibre chino; Sustituto del huevo; Tomatillo deshidratadas; Violetas confitadas. Véase: salsas, condimentos, aderezos y conservas.

adobado. Conjunto de especias y condimentos para usos culinarios. **Ingredientes:** pimienta, clavo, canela, ajo, achote, orégano, comino. Véase: recado de especias; recados en la cocina de Méjico. Según el Código Alimentario, 3.10.21. Consiste en la adición, al derivado cárnico, de especias a la sal o condimentos varios, se incluye en este grupo la carne picada a

la que se adiciona ajo, perejil y otros condimentos autorizados, pudiendo añadirse tocino en proporción nunca superior al 2%. A los efectos del real decreto 1469/2007, de 2 de noviembre. Es la adición de sal, especias o condimentos. Véase: salazones, derivados y ahumados cárnicos.

adobados cárnicos. Véase: salazones, ahumados y adobados cárnicos.

adobar. Sinónimo: marinar.

adobo. Otra especialidad navarra de derivado cárnico. Véase: derivados cárnicos de Navarra.

adobo. Una de las preparaciones chacineras aragonesas. Conservas basadas en cerdo. Normalmente se preparan en aceite y se conservan lomo, longaniza y costilla. Véase: derivados cárnicos de Aragón.

adobo. Ingredientes de la cocina de Méjico. Mezcla de especias y chiles para condimentar carnes y pescados. Véase: Condimentos e ingredientes en la cocina de Méjico.

adobo a la norteña. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** pierna de cerdo, ají colorado, ají amarillo seco, vinagre, aceite, sal. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

adobo arequipeño. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** carne de cerdo, chicha de jora fuerte, cebolla, camote, pimentón, ají colorado, sal, pimienta, comino, orégano. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

adobo cárnico. Véase: salazones, ahumados y adobados cárnicos.

adobo de especias. Es una mezcla inglesa de especias enteras, utilizadas en las salsas picantes, frutas en conserva y verduras, y para especiar el vinagre. Cualquiera de las especias puede introducirse en una bolsita de tela y extraerse después de sazonar, o añadirse directamente al vinagre, dependiendo del tipo de adobo. Los comerciantes de especias tienen sus propias versiones. Consideramos adobo de especias con chile, adobo de especias con Cayena. Véase: mezclas de especias.

adobo de especias con cayena. Ingredientes: Semillas de mostaza, brotes de cayena, pimienta negra en grano, pimienta blanca en grano, clavos pequeños, *pimento* (pimienta inglesa), jengibre de Jamaica. Véase: adobo de especias; mezclas de especias.

adobo de especias con guindillas. Ingredientes: Jengibre de Jamaica, semillas de mostaza amarilla, clavos Zanzíbar, pimienta negra India, chiles ojo de perdiz o Nyasa, macis, semillas de cilantro, *pimento* (pimienta inglesa). Véase: adobo de especias; mezclas de especias.

adobo para caza. Este tipo de adobo se hace para que resulten más tiernas y sabrosas las carnes de corzo, ciervo, venado, liebre, etc. **Se** tiene que hacer en un recipiente de barro o loza, pues el metal le daría malsabor. Debe adobarse por lo menos 5 horas y en muchos casos hasta 24 horas antes. **Ingredientes:** Vino tinto, cebolla, zana-horia, perejil, laurel, pimienta en grano, clavos de especia, aceite, sal. Véase: salazones, ahumados y adobados cárnicos.

adobo rojo. Conjunto de especias y condimentos para usos culinarios.

Ingredientes: chile pasilla, chile guajillo, harina, aceite de oliva, sésamo, pimienta, clavo, comino, laurel, orégano. Véase: recado de especias; recados en la cocina de Méjico.

adobo verde. Conjunto de especias y condimentos para usos culinarios.

Ingredientes: pepita de calabaza, aceite de oliva, pimienta negra, comino, tomillo, mejorana. Véase: recado de especias; recados en la cocina de Méjico.

adobong baboy. Nombre del plato de la cocina de Filipinas. Nombre español: estofado rojo de carne de cerdo.

adolfito. Nombre vulgar, en Panamá, del pez: *Argyreiosus brevoortii* (Gill). Sinónimo: **jobado antena**.

adolfo. Nombre vulgar, en Galicia, del pez: *Scorpaena barbata* (Lacépède). Sinónimo: **cabracho**.

ador. Véase: *Triticum dicoccum*.

adormidera. Nombre vulgar de la planta: *Papaver somniferum*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Adormidera	
Agua (g)	6,10
Carbohidratos (g)	8,00
Energía (kcal)	481,00
Energía (kJ)	2010,50
Fibra (g)	20,50
Grasa poliinsaturada (g)	19,00
Grasas totales (g)	41,00
Proteína (g)	20,00
Vitamina E (mg)	40,00

adormidera de aceite. Nombre vulgar de la variedad madura de la planta: *Papaver somniferum*.

adormidera blanca. Nombre vulgar de la planta: *Papaver somniferum*.

Adrada de Pirón. Término municipal de la provincia de Segovia (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. n° 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Adradas. Término municipal de la provincia de Soria (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. n° 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

adrak. Nombre hindú del condimento: jengibre fresco.

adrenalina. Sinónimo: epinefrina.

adrienne. Nombre vulgar de la planta: *Rubus fruticosus*.

adulterado. Término incluido en la lista de palabras que utilizan los catadores de vino para designar los aromas y sabores. Vino al que se le ha añadido alguna sustancia que no formaba parte de su composición original como: agua, alcohol, azúcar, etc. La adulteración puede ser accidental (suciedad

en un depósito) o debida a prácticas fraudulentas. Véase: cata del vino.

adusto. Nombre vulgar, en Asturias, del pez: *Blennius fasciatus* (Risso). Sinónimo: **cabruza**.

adusto. Nombre vulgar, en Cantabria, del pez: *Blennius fasciatus* (Risso). Sinónimo: **cabruza**.

adusto. Nombre vulgar, en Galicia, del pez: *Blennius fasciatus* (Risso). Sinónimo: **cabruza**.

advance. Véase: *Eriobotrya japonica*.

Aeglefinus linnei. Familia: gádidos. Otro nombre del pez: *Melanogrammus aeglefinus* Designación oficial: **eglefino**.

aelequí. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Squalus rondeletti* (Risso). Sinónimo: **ar-lequín**.

AEP. Siglas de: ácido eicosapenta-noico.

Aequipecten gibbus. Molusco. Familia: pectínidos. Sinónimos: *Chlamys liocymatus*; *Ostrea flabellum*; *Ostrea gibbus*; *Pecten dislocatus*; *Pecten gibbus*; *Pecten liocymatus*; *Pecten purpuratus*; *Pecten rubicundus*; *Pecten sowerbyi*; *Plagiocentrum gibbus*. Nombre vulgar: escalopa inflada; vieira. Designación oficial: **peine percal**.

Aequipecten irradians. Molusco. Familia pectínidos. Designación oficial: **peine caletero atlántico**.

Aequipecten opercularis. Molusco. Familia pectínidos. Designación oficial: **volandeira**.

Aeroboletus cramesinus. Otro nombre de la seta: *Boletus cramesinus*.

Aetobatus narinari. Pez. Familia: miliobátidos. Designación oficial: **chicho pintado**.

afet. Variedad de uva tinta. Véase: uva cabernet sauvignon.

afinado. Término incluido en la lista de palabras que utilizan los catadores de vino para designar los aromas y sabores. 1) Vino equilibrado de aroma y sabor correctos. 2.- Conjunto de técnicas que persiguen conseguir un vino de calidad. Véase: cata del vino.

Aframomum korarima. Véase: *Elettaria cardamomum*.

Aframomum melegueta. Familia: zingiberáceas. Son las pepitas de un árbol de unos 2,5 m de altura. En la antigua Roma y en la Europa medieval se conocían. Se da en el África Occidental desde Sierra Leona hasta el Congo. Considerada como la más interesante de las especias relacionadas con el cardamomo, prácticamente desaparecido en la actualidad, los granos del paraíso tienen un fuerte sabor picante, pero sin el elemento alcanforado que tienen algunos cardamomos, y se utilizaban en sustitución de la pimienta cuando el precio de ésta era demasiado elevado. Por esta razón se utilizan para sazonar cualquier plato al que tradicionalmente se añadiría pimienta negra. Las semillas se extraen de la pulpa blanca y ácida del fruto maduro y se dejan secar antes de su utilización. Nombre vulgar: **granos del paraíso**, pimienta de Guinea, semilla de Gui-

nea, pimienta melegueta. Véase: especias.

africander. Véase: vaca Africander.

africano. Nombre vulgar, en Uruguay, del pez: *Carcharodon carcharias* (Linnaeus). Sinónimo: **jaquetón blanco**.

afrutado. Véase: vino afrutado.

afrutamiento: Gusto y aroma en el que se perciben el olor y gusto del fruto fresco no alterado durante el almacenamiento de las aceitunas ni durante el proceso de elaboración. Según el grado de madurez de la aceituna, será el grado de afrutamiento. Las aceitunas maduras tienen un afrutado suave, mientras que a las verdes, presentan un afrutado fuerte.

agachadiza común. Nombre vulgar del ave (*Capella gallinago*).

Agallas. Término municipal de la provincia de Salamanca (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. n° 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

agar agar. (E-406) Sustancia utilizada en la elaboración en jaleas a base de zumos o purés, muy popular entre los vegetarianos, quienes lo utilizan como sustituto de la gelatina. Se obtiene de ciertas variedades de algas asiáticas (*Gracilaria lichenoides*, *Gigartina speciosa*, *Gelidium amansi*, etc.) y se compra en polvo,

copos, barra o filamentos. Para emplearlo, el líquido en el que se diluye se lleva a ebullición y se funde a fuego lento. El agar agar es muy rico en hierro. Es muy resistente a las enzimas digestivas pero se hidroliza fácilmente con los ácidos. Apenas se descompone en el canal gastrointestinal. Poco utilizado por su elevado coste, En alimentación se usa en: Conservas vegetales, repostería, derivados cárnicos, yogur, cuajada, helados, sopas, salsas, mazapanes. Véase: denominación específica de estabilizadores. No presenta toxicidad alguna. La cantidad autorizada de este aditivo es: Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. 10.000 mg/kg. Fiambre de lomo 2.000 mg/kg. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida 2.000 mg/kg. Productos cárnicos tratados por el calor 10.000 mg/kg. Véase: ingredientes para la cocción; denominación específica de estabilizadores; ingredientes de la comida asiática; condimentos e ingredientes en la cocina de Méjico.

agar agar atlántica. Como gelatina marina, es la fibra vegetal de más calidad. Extraída del alga atlántica *Gelidium* (abundante en Galicia) y de sabor neutro, se emplea en postres (tartas, compotas, mermeladas, natillas, cremas, sorbetes, zumos) También para espesar salsas, sopas, potajes o purés. Por su gran pureza, también es usado en investigación (microbiología) Una cuchara sopera es capaz de espesar ½ litro de líquido, hirviendo 8 minutos.

agárico amarilleante. Nombre vulgar de la seta: *Psalliota xanthodermus*.

agárico bianillado. Nombre vulgar de la seta: *Psalliota edulis*.

agárico de carne roja. Nombre vulgar de la seta: *Psalliota haemorrhoidaria*.

agárico de escamas grises. Nombre vulgar de la seta: *Psalliota mellea-gris*.

agárico montano. Nombre vulgar de la seta: *Tricholoma cnista*.

agárico sanguinolento. Nombre vulgar de la seta: *Psalliota haemorrhoidaria*.

Agaricus abruptibulbus. Otro nombre de la seta: *Psalliota abruptibulba*.

Agaricus acris. Otro nombre de la seta: *Lactarius piperatus*.

Agaricus aeruginosus. Otro nombre de la seta: *Stropharia aeruginosa*.

Agaricus amarus. Otro nombre de la seta: *Lactarius piperatus*.

Agaricus arenucola. Otro nombre de la seta: *Psalliota arenicola*.

Agaricus arvensis. Otro nombre de la seta: *Psalliota arvensis*.

Agaricus augustus. Otro nombre de la seta: *Psalliota augusta*.

Agaricus aurantiacus. Otro nombre de la seta: *Amanita muscaria*.

Agaricus aurantiacus. Otro nombre de la seta: *Hygrophoropsis aurantiaca*

Agaricus aurantium. Sinónimo: *Amanita caesarea*.

Agaricus Bernardii. Otro nombre de la seta: *Psalliota Bernardii*.

Agaricus bisporus. Otro nombre de la seta: *Psalliota bispora*.

Agaricus bitorquis. Otro nombre de la seta: *Psalliota edulis*.

Agaricus blennius. Otro nombre de la seta: *Lactarius blennius*.

Agaricus bulbosus vernus. Otro nombre de la seta: *Amanita verna*.

Agaricus caesareus. Sinónimo: *Amanita caesarea*.

Agaricus campester. Otro nombre de la seta: *Psalliota campestris*.

Agaricus camphoratus. Otro nombre de la seta: *Lactarius camphoratus*.

Agaricus candicans. Otro nombre de la seta: *Pholiota praecox*.

Agaricus cardarella. Otro nombre de la seta: *Pleurotus eryngii*.

Agaricus cariphillus. Otro nombre de la seta: *Marasmius oreades*.

Agaricus citrina. Otro nombre de la seta: *Amanita citrina*.

Agaricus clypeatus. Otro nombre de la seta: *Entoloma clypeatum*.

Agaricus conicus. Otro nombre de la seta: *Hygrocybe conica*.

Agaricus crustuliniformis. Otro nombre de la seta: *Hebeloma crustuliniforme*.

Agaricus edulis. Otro nombre de la seta: *Psalliota edulis*.

Agaricus excoriatus. Otro nombre de la seta: *Lepiota excoriata*.

Agaricus fascicularis. Otro nombre de la seta: *Hypholoma fasciculare*.

Agaricus fertilis. Otro nombre de la seta: *Entoloma lividum*.

Agaricus fusipes. Otro nombre de la seta: *Collybia fusipes*.

Agaricus geotropus. Otro nombre de la seta comestible: *Clitocybe geotropa*.

Agaricus glutinosus. Otro nombre de la seta: *Gomphidius glutinosus*.

Agaricus grammacephalus. Otro nombre de la seta: *Collybia platyphylla*.

Agaricus haemorrhoidarius. Otro nombre de la seta: *Psalliota haemorrhoidaria*.

Agaricus hortensis. Otro nombre de la seta: *Psalliota bispora*.

Agaricus jacobinus. Otro nombre de la seta: *Paxillus atrotomentosus*.

Agaricus laccatus. Otro nombre de la seta: *Laccaria laccata*.

Agaricus listeri. Otro nombre de la seta: *Lactarius vellereus*.

Agaricus lividus. Otro nombre de la seta: *Entoloma lividum*.

Agaricus macrosporus. Otro nombre de la seta: *Psalliota villatica*.

Agaricus maculatus. Otro nombre de la seta: *Amanita pantherina*.

Agaricus melleagris. Otro nombre de la seta: *Psalliota melleagris*.

Agaricus mesophaeus. Otro nombre de la seta: *Hebeloma mosophaeum*.

Agaricus mucidus. Otro nombre de la seta: *Mucidula mucida*.

Agaricus muscarius. Otro nombre de la seta: *Amanita muscaria*.

Agaricus naucinus. Otro nombre de la seta: *Lepiota naucina*.

Agaricus nigripes. Otro nombre de la seta: *Collybia velutipes*.

Agaricus nivescens. Otro nombre de la seta: *Psalliota nivescens*.

Agaricus nudus. Otro nombre de la seta: *Rhodopaxillus nudus*.

Agaricus olivaceoalbus. Otro nombre de la seta: *Hygrophorus olivaceoalbus*.

Agaricus oreades. Otro nombre de la seta: *Marasmius oreades*.

Agaricus ostreatus. Otro nombre de la seta: *Pleurotus ostreatus*.

Agaricus panaeolus. Otro nombre de la seta: *Lepista panaeola*.

Agaricus pantherinus. Otro nombre de la seta: *Amanita pantherina*.

Agaricus piperatus. Otro nombre de la seta: *Lactarius piperatus*.

Agaricus placomyces. Otro nombre de la seta: *Psalliota melleagris*.

Agaricus platyphyllus. Otro nombre de la seta: *Collybia platyphylla*.

Agaricus porcellanus. Otro nombre de la seta: *Coprinus comatus*.

Agaricus porphyria. Otro nombre de la seta: *Psalliota porphyria*.

Agaricus praecox. Otro nombre de la seta: *Pholiota praecox*.

Agaricus procerus. Otro nombre de la seta: *Lepiota procera*.

Agaricus purpurascens. Otro nombre de la seta: *Hygrophorus pudorinus*.

Agaricus radicans. Otro nombre de la seta: *Psalliota radicata*.

Agaricus rhacodes. Otro nombre de la seta: *Lepiota rhacodes*.

Agaricus rubens. Otro nombre de la seta: *Amanita rubescens*.

Agaricus rufus. Otro nombre de la seta: *Lactarius rufus*.

Agaricus semiglobatus. Otro nombre de la seta: *Stropharia semiglobata*.

Agaricus sepium. Otro nombre de la seta: *Entoloma clypeatum*.

Agaricus silvaticus. Otro nombre de la seta: *Psalliota silvatica*.

Agaricus silvicola. Otro nombre de la seta: *Psalliota silvicola*.

Agaricus sinuatus. Otro nombre de la seta: *Entoloma lividum*.

Agaricus solitarius. Sinónimo: *Amanita solitaria*.

Agaricus spissus. Otro nombre de la seta: *Amanita spissa*.

Agaricus squamosus. Otro nombre de la seta: *Lentinus lepideus*.

Agaricus stercorarius. Otro nombre de la seta: *Stropharia semiglobata*.

Agaricus subdulcis. Otro nombre de la seta: *Lactarius subdulcis*.

Agaricus sublateralium. Otro nombre de la seta: *Hypholoma sublateralium*.

Agaricus sulphureum. Otro nombre de la seta: *Tricholoma sulphureum*.

Agaricus tigrinus. Otro nombre de la seta: *Lentinus tigrinus*.

Agaricus tiphoides. Otro nombre de la seta: *Coprinus comatus*.

Agaricus velleus. Otro nombre de la seta: *Lactarius vellereus*.

Agaricus velutinus. Otro nombre de la seta: *Lacrymaria velutina*.

Agaricus velutipes. Otro nombre de la seta: *Collybia velutipes*.

Agaricus villaticus. Otro nombre de la seta: *Psalliota villatica*.

Agaricus viridulus. Otro nombre de la seta: *Stropharia aeruginosa*.

Agaricus volemus. Otro nombre de la seta: *Lactarius volemus*.

Agaricus xanthodermus. Otro nombre de la seta: *Psalliota xanthoderma*.

agarrador. Designación oficial española del pez: *Echeneis pediculus*. Sinónimo oficial: **ré mora**.

agarrafin. Nombre vulgar, en Galicia, del pez: *Aeglefinus linnaei* (Malm). Sinónimo: **eglefino**.

Agastache anethiodora. Familia: labiadas. Es originario de América del Norte, con flores en epicastro terminal y de color azulado. Se utiliza para la aromatización de licores. Véase: hierbas aromáticas. Nombre vulgar: **anís de menta**.

Agastache foeniculum. Familia: labiadas. Las hojas de color verde claro proporcionan una difusa nota de

anís en las ensaladas. Se utiliza para la aromatización de licores. Véase: hierbas aromáticas. Nombre vulgar: **hisopo anís**.

Agastache mexicana. Familia: labiadas. A veces llamado hisopo gigante, esta variedad crece silvestre en Méjico, donde las hojas y flores se usan para preparar infusiones. Se utiliza para la aromatización de licores. Véase: hierbas aromáticas. Nombre vulgar: **hisopo mejicano**.

Agave atrovirens. Familia: agaváceas. Se cultivan para la obtención del aguamiel con que se hace el pulque. Nombre vulgar; maguey.

Agave tequilana. Familia: agaváceas. Son especiales para la obtención de alcohol y de las bebidas llamadas «tequila» y «mezcal» Nombre vulgar: maguey.

agavosa. Disacárido $C_{12}H_{22}O_{11}$. Véase: hidratos de carbono.

age. Nombre vulgar de la planta: *Ipomoea batatas*.

agentes aromáticos. Según el Código Alimentario, 4.31.16. Para modificar conjuntamente el olor y sabor de los alimentos y bebidas, se permitirá adicionar los siguientes agentes aromáticos: a) **Principios activos aromáticos**; b) **Productos aromáticos naturales**; c) **Preparados aromáticos naturales**; d) **Aromas artificiales**. 4.31.17 **Preparación de aromas**. Véase: preparación de aromas. 4.31.18 **Diluyentes**. Véase: diluyentes en los agentes aromáticos. 4.31.19 **Matizado**. Véase: matizado de los agentes aromáticos. 4.31.20 **Antioxidantes**. Véase: antioxidantes en los agentes aromáticos. 4.31.21. **Prohibiciones**. Véase: prohibiciones en los agentes aromáticos. 4.31.22 **Etiquetado de aro-**

mas. Véase: etiquetado en los agentes aromáticos. Véase: Definición y clasificación de sustancias que modifica los caracteres organolépticos.

agentes conservadores. Los conservantes son aditivos que se utilizan para conservar los productos alimenticios e impedir que proliferen en ellos microorganismos. Encontramos conservantes en productos como la mantequilla, algunos vinos y cervezas, mermeladas y productos de confitería. Los antisépticos y ácidos luchan contra la proliferación de bacterias. Entre los autorizados en España consideramos: 2-(4-tiazolil) benzimidazol (tiabendazol) (E-233); Acetato cálcico (E-263); Acetato potásico (E-261); Acetato sódico, Diacetato sódico (acetato ácido de sodio) (E-262); Ácido acético (E-260); Ácido benzoico (E-210); Ácido fórmico (E-236); Ácido láctico (E-270); Ácido propiónico (E-280); Ácido sórbico (E-200); Anhídrido carbónico (E-290); Anhídrido sulfuroso (E-220); Benzoato cálcico (E-213); Benzoato potásico (E-212); Benzoato sódico (E-211); Bifenilo (difenilo) (E-230); Derivado sódico del éster etílico del ácido parahidroxibenzoico (E-215); Derivado sódico del éster metílico del ácido parahidroxibenzoico (E-219); Derivado sódico del éster propílico del ácido parahidroxibenzoico (E-217); Disulfito potásico (metabisulfito potásico o piro-sulfito potásico) (E-224); Disulfito sódico (metabisulfito sódico o piro-sulfito sódico) (E-223); Formiato cálcico (E-238); Formiato sódico (E-237); Hexametilentetramina (E-239); Nitrato potásico (E-252); Nitrato sódico (E-251); Nitrito potásico (E-249); Nitrito sódico (E-250); Ortofenilato sódico (E-232); Ortofenilfenol (E-231); Para-hidroxibenzoato de etilo (E-214); Para-hidroxibenzoato de metilo (E-218); Para-hidroxibenzoato de propilo (E-216); Propionato cálcico

co (E-282); Propionato sódico (E-281); Sorbato cálcico (E-203); Sorbato potásico (E-202); Sorbato sódico (E-201); Sulfito ácido de calcio (E-227); Sulfito ácido de sodio (E-222); Sulfito cálcico (E-226); Sulfito sódico (E-221) Véase: **aditivos**. Según el Código Alimentario, 4.33.07. Son las sustancias, que por separado o mezcladas entre sí, sean capaces de inhibir, retardar o detener los procesos de fermentación, enmohecimiento, putrefacción y otras alteraciones biológicas de los alimentos y bebidas. 4.33.08 **Clasificación**. (Véase: clasificación de agentes conservadores) 4.33.09. **Publicidad**. (Véase: publicidad de agentes conservadores) Véase: sustancia que impiden las alteraciones químicas y biológicas.

agiorghitiko. Variedad de uva tinta. Véase: uva agiorghitiko.

agnolotti. Pasta alimenticia rellena, en forma de medias lunas. Véase: pastas rellenas y condimentadas.

Agonidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinopterigios. Infraclase: teleósteos. División: euteleósteos. Superorden: paracantopterigios. La familia agrupa alrededor de cincuenta especies cuyo cuerpo está protegido por una coraza ósea. Se trata de pequeños peces bentónicos que viven en las zonas costeras de la parte septentrional del Pacífico y del Atlántico. La mayoría de los representantes de esta familia viven en el Pacífico, mientras que sólo dos

especies han sido encontradas en el Atlántico. Consideramos: agono (*Agonus cataphractus*).

agono. Nombre vulgar del pez: *Agonus cataphractus*.

Agonostomus monticola. Pez. Familia: mugílidos. Designación oficial: **lisa de río**.

Agonus cataphractus. Familia: *Agonidae*. La cabeza y la región anterior del cuerpo presentan un aplastamiento dorsoventral. Por delante se desarrolla un rostro formado por dos pares de fuertes espinas óseas. Las mismas espinas están presentes también en los huesos operculares. La parte inferior de la cabeza lleva una fila de barbillones. Los escudetes torácicos, siempre pares, no forman una fila central. El dorso y los flancos son de color pardo oscuro, con cuatro bandas oscuras poco diferenciadas. El vientre es claro, a veces con un moteado oscuro. Las aletas, amarillentas, llevan manchas o estrías oscuras. No tiene importancia económica, pero a veces es capturado en las redes barrederas para quisquillas. Longitud 10-15 cm, máximo 22 cm. Distribución: costas del noroeste de Europa hasta Murmansk, parte occidental del Báltico. Nombre vulgar: **agono**; Designación oficial: **ratón de mar**.

agostón. Pastar el ganado de rastrojeras y dehesas. Animal de bellota. Se aplica al cerdo nacido en el mes de agosto.

agotados. Véase: prohibiciones de té y derivados.

agraz. Nombre vulgar de la planta: *Vaccinium meridionale*.

agraz. Es un condimento utilizado en la cocina desde hace muchos siglos y que tuvo un especial auge en la Edad Media. Un producto rescatado del pasado y elaborado en la actualidad en la modernísima Estación de Viticultura y Enología de Navarra (EVENA) a partir de uvas agraces (verdes), que se vendimian en el mes de agosto, se exponen al calor para provocar una ligera fermentación de los pocos azúcares que lleva la uva y se le añade sal (acaso su característica más singular dentro de los condimentos acidulados, dando como resultado un líquido aromático, de alto contenido en ácidos (tartárico y málico) sobre todo el primero. Los técnicos navarros se han basado en una fórmula de los siglos XII y XIII, intentando en todo momento ser lo más fiel posible a la autenticidad de aquel condimento; actualmente se comercializa con el nombre de **agraz-verjus**. Es ideal para platos cuyas materias primas tienen grasa (como ciertas carnes, caza, foie gras, pescados azules, etc) o bien para contrastar el dulzor de otras.

Agraz-Verjus. Originalísimo zumo de uvas agraces (uvas no maduras), delicado y floral. Elaborado en Olite, Navarra; acidez 4 a 5°; color: translúcido. Idóneo para suplir, mejorando, al vino blanco en todas las recetas. Ideal para desglasar fondos de asados. Y delicioso refresco con abundante hielo, un gajo de limón verde, un golpe de sirope de caña o la miel más perfumada. Véase: **agraz**.

agresivo. Véase: vino agresivo.

agreste. Véase: uva malbec.

agrillo. Término incluido en la lista de palabras que utilizan los catadores de vino para designar los aro-

mas y sabores. Vino verde demasiado ácido (exceso de ácido tartárico) Véase: cata del vino.

agrio. Véase: vino agrio.

Agriocharis ocellata. Familia: faisánidos. Especie próxima al pavo común (*Meleagris gallopavo*), más pequeño y de coloración más clara. Nombre vulgar: **pavo ocelado**. Véase: *Meleagris gallopavo*.

agrocibe precoz. Nombre vulgar de la seta: *Pholiota praecox*.

Agrocybe aegerita. Otro nombre de la seta: *Pholiota aegerita*.

Agrocybe cylindracea. Otro nombre de la seta: *Pholiota aegerita*.

Agrocybe dura. Otro nombre de la seta: *Pholiota dura*.

Agrocybe praecox. Otro nombre de la seta: *Pholiota praecox*.

Agrotis ipsilon. Insecto en el maíz. Véase: *Bacillus thuringiensis*. Nombre vulgar: gusano cortador negro

agua. Nombre vulgar, en las Islas Baleares, del pez: *Belone acus* (Moreau, Riso, Nybelin). Sinónimo: **aguja**.

agúa. Nombre vulgar, en las Islas Baleares, del pez: *Belone acus* (Moreau, Riso, Nybelin). Sinónimo: **aguja**.

agua. Compuesto de hidrógeno y oxígeno, de fórmula H₂O. Líquido inodoro e insípido, en pequeña cantidad incoloro y verdoso en grandes masas que refracta la luz, disuelve muchas sustancias, se solidifica por el frío, se evapora por el calor y más o menos puro, forma la lluvia, las fuentes, los ríos y los mares. Es esencial para la vida de los animales y plantas, de los que entra a formar parte. Muy abundante en la naturaleza, no se en-

cuentra en la misma en estado puro, sino con gran variedad de sales minerales disueltas. Sus puntos de fusión ($\approx 0^{\circ}\text{C}$) y ebullición ($\approx 100^{\circ}\text{C}$) han sido considerados como puntos fundamentales de las distintas escalas de temperatura. En estado líquido y sólido sus moléculas se encuentran asociadas por puentes de hidrógeno. Se utiliza como disolvente, agente de refrigeración y, en estado de vapor, como agente de calefacción. Véase: alimentos ricos en agua.

agua acratopega. Son las aguas minerales cuya temperatura de emergencia es inferior a 20°C .

agua acratoterma. Recibe este nombre el agua de bebida envasada que, al amparo del Real Decreto 1164 de 22 de julio de 1991 (B.O.E. 26 de julio de 91) contiene una cantidad de anhídrido carbónico libre (CO_2) superior a 250 mg/l.

agua cálcica. Recibe este nombre el agua de bebida envasada que, al amparo del Real Decreto 1164 de 22 de julio de 1991 (B.O.E. 26 de julio de 91) contiene una cantidad de catión cálcico superior a 150 mg/l.

agua clorurada. Recibe este nombre el agua de bebida envasada que, al amparo del Real Decreto 1164, de 22 de Julio de 1991 (B.O.E. 26 Julio 91), contiene una cantidad de anión cloruro superior a 200 mg/l.

agua clorurada débil. Agua mineral con menos de 10 g/l de sustancia mineralizante.

agua clorurada fuerte. Agua mineral con más de 50 g/l de sustancia mineralizante.

agua clorurada mediana. Agua mineral que contiene entre 10 g/l y 50 g/l de sustancia mineralizante.

agua contaminada. Es la que contiene en su seno microorganismos patógenos o sustancias minerales u orgánicas de diverso origen que la hace inadecuada para la mayoría de los usos. Algunos autores reservan este término para indicar solamente la que contiene microorganismos patógenos, siendo reservado el término de polución para las aguas que contienen en su seno sustancias minerales u orgánicas. En general, sin embargo, el término "**agua polucionada**" es sinónimo de agua contaminada.

agua de azahar. Se obtiene por destilación de las flores de naranjo. Se utiliza mucho en la cocina de oriente Medio, especialmente en helados, pasteles o golosinas como el *turkish delight*, un dulce típico turco gelatinoso, muy dulce y aromatizado. Se utiliza mucho en la cocina de Oriente Medio, especialmente en helados, pasteles o golosinas como el *turkish delight*, un dulce típico turco gelatinoso muy dulce y aromatizado. Véase: mandarina; condimentos y colorantes.

agua de bebida envasada. Las distintas aguas que se comercializan envasadas y cumplen todas las especificaciones que para cada tipo de agua se establece en la Reglamentación. Real Decreto 1164, de 22 de Julio de 1991 (B.O.E. 26 Julio 91), en que se aprueba la reglamentación para la elaboración, circulación y comercio de aguas de bebida envasadas.

agua de consumo humano. A los efectos del Artículo 2 del Real Decreto 140/2003 se entenderá por: 1) agua de consumo humano. a) Todas aquellas aguas, ya sea en su estado original, ya sea después del tratamiento, utilizadas para beber, cocinar, preparar alimentos, higiene personal y para otros usos domésticos, sea cual fuere su origen e independientemente de que se suministren al consumidor, a través de redes de distribución públicas o privadas, de cisternas, de depósitos públicos o privados. b) Todas aquellas aguas utilizadas en la industria alimentaria para fines de fabricación, tratamiento, conservación o comercialización de productos o sustancias destinadas al consumo humano, así como a las utilizadas en la limpieza de las superficies, objetos y materiales que puedan estar en contacto con los ali-

mentos. c) Todas aquellas aguas suministradas para consumo humano como parte de una actividad comercial o pública, con independencia del volumen medio diario de agua suministrado. Los Drs. D. Isidro Vitoria y Da. Trinidad Arias del Centro de Salud Padre Jofré de Valencia, para su espléndido trabajo, solicitaron el resultado analítico de las aguas de consumo que se sirve en las diversas provincias españolas, a su respectiva Comunidad Autónoma, municipio o empresa suministradora, según el caso. Los métodos de medida se adaptan a las normas **UNE** para cada componente. En la tabla se expresan los resultados analíticos en mg/l (flúor, nitratos, calcio, magnesio, sulfatos, cloruros, sodio y potasio) correspondientes a las suministradas en las poblaciones estudiadas agrupadas por provincias.

agua de consumo humano

Provincia	Población	Ca ⁺⁺	Mg ⁺⁺	F ⁻	NO ³⁻	SO ₄ ⁼	Cl ⁻	Na ⁺	K ⁺
Alicante	Albatera	120,0	36,0		7,1	112,0	71,0		
Alicante	Alcoy	64,0	26,0	0,30	3,0	28,0	32,0	22,1	1,3
Alicante	Alfàs del Pi	68,1	10,2		4,7	55,0	14,1	2,1	1,1
Alicante	Alicante	64,0	106,5	0,04	13,9	461,0	209,4	112,5	0,3
Alicante	Almoradi	96,0	36,0		2,4	229,0	96,0		
Alicante	Altea	62,5	5,9		2,3	33,8	17,7	11,1	0,9
Alicante	Banyeres de Mariola	45,0	29,0	0,14	8,0	16,0	16,0	5,3	5,3
Alicante	Benejúzar	112,0	32,0		7,2	228,0	71,0		
Alicante	Benidorm	68,1	6,3		4,2	48,8	23,1	11,7	1,1
Alicante	Benissa	72,0	9,6		7,3	35,6	21,3	2,5	1,1
Alicante	Callosa d'En Sarriá	68,1	5,4		3,1	26,3	17,7	7,6	0,9
Alicante	Campello, El	36,0	82,3	0,08	12,8	280,0	319,5	171,1	5,5
Alicante	Denia	114,0	13,2		55,0	95,6	138,4	115,7	3,3
Alicante	Dolores	148,0	38,1	0,04	7,1	448,6	174,1	140,5	5,2
Alicante	Elcha	176,0	53,2	0,04	9,1	530,3	282,3	132,8	7,6
Alicante	Elda	96,0	43,6	0,06	8,0	149,1	355,0	229,4	6,1
Alicante	Gata de Gorgos	80,0	216,0		16,6	33,1	32,0	4,4	1,1
Alicante	Guardamar del Segura	96,0	36,0		2,2	205,0	92,0		
Alicante	Ibi	60,0	24,2	0,07	3,8		56,8	37,8	2,4
Alicante	Jávea	91,0	16,2		19,2	41,2	27,5	9,2	1,1
Alicante	Monóvar	84,0	14,5	0,03	4,4	0,0	28,4	9,4	1,7
Alicante	Muro de Alcoy	54,0	39,0	0,07	0,0	46,0	27,0	7,7	1,6
Alicante	Mutxamel	68,0	62,9	0,10	16,0	241,0	191,7	14,6	4,4

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

agua de consumo humano									
Provincia	Población	Ca⁺⁺	Mg⁺⁺	F⁻	NO³⁻	SO₄⁼	Cl⁻	Na⁺	K⁺
Alicante	Novelda	136,0	31,4	0,06	17,4	101,4	168,7	102,4	3,5
Alicante	Nucia, La	63,3	3,9		9,6	15,7	42,7	16,8	0,9
Alicante	Ondara	80,0	10,8		24,4	89,9	40,8	26,5	1,2
Alicante	Orihuela	104,0	36,0			168,0	106,0	63,4	3,6
Alicante	Pedreguer	84,0	9,6		15,0	36,6	24,8	10,7	1,1
Alicante	Pilar de la Horadada	104,0	40,0			290,0	142,0		
Alicante	Rojales	88,0	40,0		1,8	213,0	85,0		
Alicante	Santa Pola	100,0	31,4	0,14	5,5	176,0	88,7	38,3	3,7
Alicante	Teulada	144,0	26,4		9,5	106,0	291,1	174,4	4,9
Alicante	Villajoyosa	100,2	16,5		9,4	135,1	56,8	40,4	2,5
Alicante	Villena	43,0	29,1	0,02	20,6	28,2	39,1	16,5	1,5
Almería	Adra	186,9	62,6	0,65	19,3	268,7	280,1	75,5	6,9
Almería	Albox	440,0	200,0	1,2	< 5	1.100,0	420,0	80,0	8,0
Almería	Berja	70,8	36,2	0,15	8,2	139,6	17,7	10,7	0,8
Almería	Roqueta de Mar	49,0	41,0		3,0	97,1	102,7	69,0	4,5
Almería	Vélez-Rubio	57,7	17,5	0,20		15,2	10,6	3,1	0,4
Badajoz	Aceuchal	36,1	16,1		3,2		63,9		
Badajoz	Alange	36,9	10,7		0,5		35,5		
Badajoz	Alburquerque	0,0	17,0		0,0		21,3		
Badajoz	Alconchel	26,5	11,2		1,3		24,9		
Badajoz	Almendralejo	20,0	10,2	0,20	7,3		39,1		
Badajoz	Azuaga	49,7	18,5		4,3		17,7		
Badajoz	Badajoz			0,25	1,0				
Badajoz	Barcarrota	21,6	11,2		0,4		17,8		

agua de consumo humano

Provincia	Población	Ca ⁺⁺	Mg ⁺⁺	F ⁻	NO ³⁻	SO ₄ ⁼	Cl ⁻	Na ⁺	K ⁺
Badajoz	Berlanga	68,1	17,0		4,3		17,7		
Badajoz	Bienvenida	84,9	29,7		49,9		31,9		
Badajoz	Burguillos del Cerro	8,1	9,2		2,1		17,7		
Badajoz	Cabeza del Buey	28,1	8,3		4,3		28,4		
Badajoz	Calamonte	32,1	14,6		1,7		35,5		
Badajoz	Campanario	20,0	29,7		2,4		35,5		
Badajoz	Castuera	16,0	9,7		2,1		17,7		
Badajoz	Codosera, La	0,0	13,6		2,0		17,8		
Badajoz	Coronada, La	28,9	14,1		3,3		35,5		
Badajoz	Don Benito	20,8	13,6	0,28	6,8		31,9		
Badajoz	Frejenal de la Sierra	32,1	68,1		11,6		10,7		
Badajoz	Fuente de Cantos			37,00	0,3				
Badajoz	Fuente del Maestre	96,2	48,7		50,0		92,3		
Badajoz	Fuentes de León	20,8	22,4		1,2		17,7		
Badajoz	Garrovilla, La	44,1	29,9		28,1		35,5		
Badajoz	Granja de Torrehermosa	35,3	8,8		0,0		17,7		
Badajoz	Guareña	24,1	7,3		24,6		28,5		
Badajoz	Higuera de Vargas	17,6	3,9	0,29	0,1		21,3		
Badajoz	Higuera la Real	64,1	48,6		22,8		21,3		
Badajoz	Hornachos	27,3	32,1		3,8		32,0		
Badajoz	Jerez de los Caballeros	49,7	25,8		14,6		24,9		
Badajoz	Lobón	72,1	26,8		24,1		53,3		
Badajoz	Llerena	40,9	13,1		0,1		24,8		

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

agua de consumo humano									
Provincia	Población	Ca⁺⁺	Mg⁺⁺	F⁻	NO³⁻	SO₄⁼	Cl⁻	Na⁺	K⁺
Badajoz	Medellín	26,5	13,6			1,1	35,5		
Badajoz	Mérida	33,7	5,4	0,32		3,4	63,9		
Badajoz	Monesterio	17,6	22,4			0,9	14,2		
Badajoz	Monterrubio de la Serena	16,0	9,7			1,6	17,8		
Badajoz	Montijo	11,2	13,6			0,9	17,7		
Badajoz	Oliva de Mérida	41,7	8,8			1,0	32,0		
Badajoz	Oliva de la Frontera	17,6	12,6	0,27		0,5	28,4		
Badajoz	Olivenza	23,2	15,1			1,2	21,3		
Badajoz	Puebla de Obando	12,8	1,9			0,0	21,3		
Badajoz	Puebla de Sancho Pérez	52,1	7,3			0,4	17,7		
Badajoz	Puebla de la Calzada	15,2	19,0			1,3	21,3		
Badajoz	Quintana de la Serena	20,0	4,9			4,4	28,4		
Badajoz	Ribera del Fresno	35,3	70,5			67,8	49,7		
Badajoz	Salvaleón	19,2	2,9			13,9	46,2		
Badajoz	Salvatierra de Barros	47,6	3,4	0,25		0,7	21,3		
Badajoz	San Vicente de Alcántara	0,0	7,3			0,0	24,9		
Badajoz	Santa Amalia	20,0	14,6			2,3	28,4		
Badajoz	Santa Marta	20,0	1,9	0,23		1,6	24,9		
Badajoz	Santos de Maimona, Los	104,2	14,6			41,2	21,3		
Badajoz	Segura de León	26,5	19,5			0,9	14,3		
Badajoz	Siruela	4,0	19,5			9,8	14,2		
Badajoz	Solana de los Barros	25,7	6,3			1,5	21,3		
Badajoz	Talarrubias	20,0	22,9			2,3	21,3		
Badajoz	Torremejía	96,2	53,5			86,9	124,5		

agua de consumo humano

Provincia	Población	Ca ⁺⁺	Mg ⁺⁺	F ⁻	NO ³⁻	SO ₄ ⁼	Cl ⁻	Na ⁺	K ⁺
Badajoz	Usagre	96,2	48,6		54,7		32,0		
Badajoz	Valdelacalzada	107,4	95,3		61,2		21,3		
Badajoz	Valencia del Ventoso	57,7	28,2		52,8		28,4		
Badajoz	Valverde de Leganés	25,7	6,3	0,33	1,0		28,4		
Badajoz	Villafranca de los Barros	24,0	34,0		2,9		53,3		
Badajoz	Villanueva de la Serena	45,7	13,6		2,3		35,5		
Badajoz	Villanueva del Fresno	14,4	39,9	0,23	15,9		23,9		
Badajoz	Villar del Rey	0,0	7,3		0,1		14,2		
Badajoz	Zafra	32,1	11,2		0,0		17,7		
Badajoz	Zahínos	14,4	15,6	0,37	0,0		10,7		
Badajoz	Zalamea de la Serena	16,0	9,7		2,2		17,7		
Badajoz	Zarza, La	40,1	9,7		0,1		35,5		
Barcelona	Arenys de Munt				32,6				
Barcelona	Argentona				73,3				
Barcelona	Badalona	56,0	11,0	0,14	7,7	67,0	73,0	51,0	6,0
Barcelona	Zona W Llobregat	115,0	40,0	0,21	10,1	211,0	331,0	185,0	32,0
Barcelona	Zona NE Ter	56,0	11,0	0,14	7,7	67,0	73,0	51,0	6,0
Barcelona	Zona intermedia	85,5	25,5	0,20	8,9	139,0	202,0	118,0	19,0
Barcelona	Begues	115,0	40,0	0,21	10,1	275,0	331,0	214,0	32,0
Barcelona	Cardedeu	61,0	9,0	< 0,20	8,0	55,0	50,0	33,0	4,8
Barcelona	Casrelldefels	115,0	40,0	0,21	10,1	211,0	331,0	185,0	32,0
Barcelona	Cerdanyola del Vallés	56,0	11,0	0,14	7,7	67,0	73,0	51,0	6,0
Barcelona	Cornellá de Llobregat	115,0	40,0	0,21	10,1	211,0	331,0	185,0	32,0

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

agua de consumo humano									
Provincia	Población	Ca ⁺⁺	Mg ⁺⁺	F ⁻	NO ³⁻	SO ₄ ⁼	Cl ⁻	Na ⁺	K ⁺
Barcelona	Esplugues de Llobregat	115,0	40,0	0,21	10,1	288,0	331,0	188,5	37,0
Barcelona	Gavá	115,0	40,0	0,21	10,1	211,0	331,0	214,0	33,3
Barcelona	Hostalets				45,9				
Barcelona	Hospitalet de Llobregat, L	115,0	40,0	0,21	10,1	258,0	331,0	219,7	39,1
Barcelona	Igualada	129,0	39,0	0,78	17,0	190,0	17,4	7,8	1,6
Barcelona	Malgrat de Mar	65,0	14,0	0,15	9,0	87,0	149,0	89,0	3,2
Barcelona	Mataró	77,3	11,8	0,15	26,7	81,1	65,6	44,7	5,1
Barcelona	Moià	86,2	38,0	0,21	14,2	59,0	23,0	18,9	2,3
Barcelona	Molina de Rei		56,3					191,6	31,7
Barcelona	Montcada i Reixac	56,0	11,0	0,14	7,7	67,0	73,0	51,0	6,0
Barcelona	Montgat	56,0	11,0	0,14	7,7	67,0	73,0	51,0	6,0
Barcelona	Olesa de Montserrat	106,0	35,0	0,22	0,1	152,0	315,0	169,0	68,0
Barcelona	Pallejá	115,0	40,0	0,21	10,1	211,0	331,0	185,0	32,0
Barcelona	Papiol, El	115,0	40,0	0,21	10,1	211,0	331,0	228,0	42,0
Barcelona	Prat de Llobregat, El		75,0			324,2		332,0	28,0
Barcelona	Puig-reig88	88,0	12,0	0,2	4,00	100,0	50,0	21,0	2,2
Barcelona	Sabadell		60,0					184,7	25,6
Barcelona	Sant Adrià de Besòs	56,0	11,0	0,14	7,7	251,0	73,0	51,0	27,0
Barcelona	Sant Boi de Llobregat	115,0	40,0	0,21	10,1	211,0	331,0	185,0	32,0
Barcelona	Sant Climent de Llobregat					260,0		201,0	35,0
Barcelona	Sant Feliu de Llobregat	115,0	40,0	0,21	10,1	261,0	331,0	160,0	33,0
Barcelona	Sant Joan Despí	115,0	40,0	0,21	10,1	258,0	331,0	182,0	30,0
Barcelona	Sant Just Desvern	115,0	40,0	0,21	10,1	259,0	331,0	214,0	38,0
Barcelona	Sant Pere de Ribes	89,0	26,6	0,20	9,4	0,4	173,1	331,5	192,8

agua de consumo humano

Provincia	Población	Ca ⁺⁺	Mg ⁺⁺	F ⁻	NO ³⁻	SO ₄ ⁼	Cl ⁻	Na ⁺	K ⁺
Barcelona	Santa Coloma de Cervelló	115,0	40,0	0,21	10,1	211,0	331,0	183,0	27,0
Barcelona	Santa Coloma de Gramenet	56,0	11,0	0,14	7,7	67,0	73,0	51,0	6,0
Barcelona	Santa Maria d'Oló	120,0	56,0	0,33	14,0	209,0	21,0	16,0	2,3
Barcelona	Sitges							11,3	18,5
Barcelona	Terrassa		65,0					179,1	23,6
Barcelona	Vallbona d'Anoia	183,0	50,0	0,78	12,0	375,0	23,0	8,9	1,6
Barcelona	Vallirana		55,0			360,0			
Barcelona	Vic	48,0	5,8		5,9		36,0	10,1	1,1
Barcelona	Viladecans	115,0	40,0	0,21	10,1	267,3	188,7	185,0	31,0
Barcelona	Vilanova de Caní	127,0	40,0	0,68	17,3	210,0	22,0	21,0	1,5
Barcelona	Vilanova i la Geltrú	92,1	29,7	0,23	12,1	118,0	269,5	159,9	32,5
Cádiz	Cádiz	82,2	10,9	0,10	3,0	83,4	49,7	22,3	2,1
Cádiz	Conil de la Frontera	46,5	38,9	0,27	4,2	48,0	55,1	15,0	1,0
Cádiz	Rota	70,0	10,4	0,07	40,0	77,9	35,8	16,7	2,9
Cádiz	San Fernando	76,0	14,0		6,7	31,0	49,0	25,0	4,0
Cantabria	Ampuero		2,1	<0,1	<5	11,0		5,0	0,6
Cantabria	Arenas de Iguña		3,0	< 0,1		13,0		4,0	1,0
Cantabria	Astillero, El		2,0	<0,1	<1	14,0		4,0	1,0
Cantabria	Bárcena de Cícero		2,0	<0,1	10,0	35,0		5,0	3,0
Cantabria	Cabezón de la Sal	32,0	2,4	<0,1	4,0	2,3	17,7	3,5	0,9
Cantabria	Castañeda		5,0	<0,1	<5	26,0		5,0	2,0
Cantabria	Hazas de cesto		4,0	<0,1	26,0	26,0		5,0	0,5
Cantabria	Hermandad Campoo Suso		5,0	<0,1	<5	<5		2,0	1,0

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

agua de consumo humano									
Provincia	Población	Ca ⁺⁺	Mg ⁺⁺	F ⁻	NO ³⁻	SO ₄ ⁼	Cl ⁻	Na ⁺	K ⁺
Cantabria	Liérganes		1,0	<0,1	<5	22,0		5,0	1,0
Cantabria	Reinosa		3,0	<0,1	<5	29,0		1,0	1,0
Cantabria	Santander		3,4	0,01	11,8	45,7		23,9	1,6
Cantabria	Torrelavega	40,0	21,6	0,10	5,1	5,4	28,4	8,8	0,9
Castellón	Alcora, La	155,0	32,7	0,21		297,0	27,0	7,0	1,8
Castellón	Almazora	137,0	34,8		52,2	214,0	49,7	16,8	
Castellón	Benicarló	84,0	33,0	0,21	13,0	85,0	35,0	16,8	1,3
Castellón	Benicasim	85,0	54,1	0,29	61,4	3,2	426,0	115,0	
Castellón	Betxí	41,7	14,3		37,3	148,0	24,8	9,3	1,0
Castellón	Burriana	178,0	46,9		47,0	250,0	269,8	130,0	3,8
Castellón	Castellón	131,0	30,9	0,32	20,0	218,0	55,2	170,0	6,0
Castellón	Nules	139,0	137,9	0,23	232,0	425,5	582,2	131,0	4,4
Castellón	Ondara	148,0	51,5	0,22	8,2	259,0	28,4	10,1	1,5
Castellón	Segorbe	132,0	22,9	0,33	8,2	191,0	28,4	9,9	1,1
Castellón	Vall d`Uxó, La	25,0	10,4		28,0		24,9	16,9	1,3
Castellón	Torreblanca	104,8	23,7		22,0	48,7	149,1	49,0	1,0
Castellón	Vinarós	98,0	21,4	0,20	16,8	53,0	18,5	8,3	1,0
Córdoba	Cabra	65,0	12,0	0,14	9,0	16,0	14,0	12,0	0,5
Córdoba	Córdoba	11,0	4,6	0,15	0,4	4,0	18,0	10,0	1,9
Córdoba	Fernán Núñez	57,3	38,3	0,17	9,6	34,7	31,6	18,0	2,6
Córdoba	Peñarroya-Pueblo Nuevo	24,0	21,9	0,00	7,4	160,0	46,2	78,1	6,8
Córdoba	Priego de Córdoba	121,0	34,0	0,39	7,0	222,0	63,0	34,0	1,6
Córdoba	Puente Genil	110,0	30,0	0,21	23,5	192,0	98,9	81,8	1,2
Córdoba	Ramblaa, La	98,0	28,0	0,44	14,0	201,0	75,4	3,6	

agua de consumo humano

Provincia	Población	Ca ⁺⁺	Mg ⁺⁺	F ⁻	NO ³⁻	SO ₄ ⁼	Cl ⁻	Na ⁺	K ⁺
Gerona	Gerona	57,6	13,9	0,93	6,8	49,2	59,7	45,4	5,8
Gerona	Palafrugell		55,0					240,0	
Gerona	Ripoll	91,7	16,0	0,21	1,2	141,0	13,5	7,0	<2,0
Geanada	Granada	30 a 50	9 a 17		1 a 2	8 a 16	3 a 6		
Guipúzcoa	Aizarnazábal		2,8	0,04	20,0	5,0		9,2	0,8
Guipúzcoa	Amezketta		4,4	0,06	3,0	21,0		3,6	0,4
Guipúzcoa	Andoain		3,4	0,05	5,1	5,5		5,9	0,8
Guipúzcoa	Anoeta		2,9	0,05	30,0	15,0		4,8	1,0
Guipúzcoa	Antzuola		1,0	0,06	6,8	10,0		5,7	0,5
Guipúzcoa	Aretxabaleta		2,4	0,94	5,0	24,0		3,7	0,8
Guipúzcoa	Arrasate		6,3	0,92	3,2	26,0		5,0	0,9
Guipúzcoa	Asteasu		2,4	0,05	30,0	15,0		5,5	0,7
Guipúzcoa	Astigarraga		2,2	1,00	77,8	4,9		16,3	1,1
Guipúzcoa	Azkoitia		2,9	0,92	4,5	17,0		4,7	1,1
Guipúzcoa	Azpeitia		3,4	0,93	4,6	19,0		4,9	1,0
Guipúzcoa	Beasain		4,4	0,09	4,3	15,0		4,9	0,9
Guipúzcoa	Berastegi		2,4	0,05	3,4	5,6		3,5	0,9
Guipúzcoa	Bergara		2,9	0,51	5,0	16,0		5,3	0,7
Guipúzcoa	Deba		2,9	0,05	4,8	15,0		5,2	0,6
Guipúzcoa	Donostia		2,6	1,10	9,1	10,0		18,3	2,1
Guipúzcoa	Eibar		3,9	0,05	12,3	13,0		6,7	0,9
Guipúzcoa	Elgeta			0,84	3,0				
Guipúzcoa	Elgoibar		1,5	0,05	5,1	9,3		4,6	0,5

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

agua de consumo humano									
Provincia	Población	Ca ⁺⁺	Mg ⁺⁺	F ⁻	NO ³⁻	SO ₄ ⁼	Cl ⁻	Na ⁺	K ⁺
Guipúzcoa	Eskoriatza		12,0	0,91	5,0	122,0		30,0	1,1
Guipúzcoa	Getaria		3,4	0,90	5,0	17,0		5,2	0,9
Guipúzcoa	Hernani		1,6	1,00	3,6	4,6		12,2	1,2
Guipúzcoa	Hodarribia		1,5	0,05	6,0	6,5		6,8	0,9
Guipúzcoa	Ibarra		8,3	0,06	5,7	37,0		3,4	1,1
Guipúzcoa	Idiazábal		4,9	0,09	25,0	23,0		6,7	0,9
Guipúzcoa	Irún		1,5	0,06	6,2	8,7		5,7	0,9
Guipúzcoa	Irura		11,0	0,09	20,0	80,0		9,4	0,7
Guipúzcoa	Itsasondo		2,9	0,07	9,3	20,0		5,6	1,1
Guipúzcoa	Lasarte-Oria		1,9	0,30	3,3	14,0		12,0	2,0
Guipúzcoa	Lazkao		3,4	0,09	4,0	16,0		5,0	0,9
Guipúzcoa	Legazpi		1,5	0,05	1,8	14,0		2,7	0,3
Guipúzcoa	Legorreta		1,2	0,05	2,2	11,0		2,9	0,4
Guipúzcoa	Lezo		1,9	0,98	6,1	7,4		14,1	1,1
Guipúzcoa	Lizartza		1,3	0,25	2,2	37,0		11,4	1,3
Guipúzcoa	Muyriku		3,4	0,05	5,1	18,0		8,8	0,8
Guipúzcoa	Oñati		2,4	0,85	2,8	24,0		3,5	0,8
Guipúzcoa	Ordizia		3,9	0,08	8,0	22,0		6,2	0,9
Guipúzcoa	Orio		1,7	0,05	5,0	3,0		6,0	1,6
Guipúzcoa	Ormaiztegi		1,0	0,08	3,9	15,0		77,6	0,3
Guipúzcoa	Pasaia		2,6	0,90	5,0	5,5		18,9	2,2
Guipúzcoa	Rentería		1,8	1,00	3,8	4,8		16,6	2,2
Guipúzcoa	Tolosa		3,9	0,05	8,1	15,0		4,4	0,2
Guipúzcoa	Usurbil		1,6	0,99	3,8	9,8		12,7	1,4

agua de consumo humano

Provincia	Población	Ca ⁺⁺	Mg ⁺⁺	F ⁻	NO ³⁻	SO ₄ ⁼	Cl ⁻	Na ⁺	K ⁺
Guipúzcoa	Villalbona		8,7	0,10	22,0	50,0		5,2	1,5
Guipúzcoa	Zarautz		3,6	0,08	19,3	18,0		14,9	3,1
Guipúzcoa	Zestoa		2,4	0,29	20,0	12,0		6,0	0,6
Guipúzcoa	Zumaia		3,0	0,06	4,6	3,7		5,0	1,1
Huelva	Huelva	13,3	5,0	0,45	4,6	29,0	25,8	12,0	2,0
Huesca	Barbastro	56,0	14,0			18,0	10,0		
Huesca	Binéfar	60,0	7,0			33,0	30,0		
Huesca	Fraga	68,0	21,0			137,0	27,0	23,0	1,0
Huesca	Huesca	74,0	10,0			47,0	10,0	9,0	2,0
Huesca	Jaca	48,0	7,0			0,0	4,0		
Huesca	Monzón	56,0	19,0			32,0	10,0	11,0	2,0
Huesca	Sabiñánigo	60,0	15,0			4,0	1,0	9,0	2,0
Jaén	Arjona	68,1	12,2	0,13	2,9	94,0	15,8	22,0	1,0
Jaén	Jódar	75,6	26,9	0,10	6,8	22,0	48,0	142,4	1,9
La Rioja	Alfaro	116,0	12,3	0,12	10,2	116,4	144,1	72,7	3,4
La Rioja	Arnedo	121,6	23,3	0,09	9,2	175,7	353,6	186,5	4,5
La Rioja	Calahorra	156,0	26,8	0,17	41,8	236,0	117,2	93,8	3,9
La Rioja	Haro				13,1 a 53				
La Rioja	Logroño	48,0	7,3	0,09	3,1	48,8	17,4	7,2	1,2
La Rioja	Nájera	92,0	9,6	0,08	7,6	74,7	15,9	8,6	2,6
La Rioja	Santo Domingo de la Calzada	19,7	3,1		2,0	20,8	2,6	3,1	0,9
Lérida	Lérida	51,2	5,8	0,19	0,5	27,3	21,3	15,7	1,2
Lérida	solsona	129,6	3,9	0,18	6,1	42,3	21,3	2,5	0,7

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

agua de consumo humano									
Provincia	Población	Ca⁺⁺	Mg⁺⁺	F⁻	NO³⁻	SO₄⁼	Cl⁻	Na⁺	K⁺
Madrid	Alcalá de Henares	16,9	3,2	0,08	0,6	5,6	8,9	2,2	0,6
Madrid	Alcobendas	2,9 a 41	0,3 a 20	0,04 a 0,14	1 a 21	1 a 87	1 a 10	1,5 a 53	0,4 a 3
Madrid	Alcorcón	2,9 a 41	0,3 a 20	0,04 a 0,14	1 a 21	1 a 87	1 a 10	1,5 a 53	0,4 a 3
Madrid	Algete	2,9 a 41	0,3 a 20	0,04 a 0,14	1 a 21	1 a 87	1 a 10	1,5 a 53	0,4 a 3
Madrid	Alpedrete	2,9 a 41	0,3 a 20	0,04 a 0,14	1 a 21	1 a 87	1 a 10	1,5 a 53	0,4 a 3
Madrid	Aranjuez	2,9 a 41	0,3 a 20	0,04 a 0,14	1 a 21	1 a 87	1 a 10	1,5 a 53	0,4 a 3
Madrid	Arganda del Rey	2,9 a 41	0,3 a 20	0,04 a 0,14	1 a 21	1 a 87	1 a 10	1,5 a 53	0,4 a 3
Madrid	Boadilla del Monte	2,9 a 41	0,3 a 20	0,04 a 0,14	1 a 21	1 a 87	1 a 10	1,5 a 53	0,4 a 3
Madrid	Cercedilla	2,9 a 41	0,3 a 20	0,04 a 0,14	1 a 21	1 a 87	1 a 10	1,5 a 53	0,4 a 3
Madrid	ciempozuelos	2,9 a 41	0,3 a 20	0,04 a 0,14	1 a 21	1 a 87	1 a 10	1,5 a 53	0,4 a 3
Madrid	Colmenar Viejo	2,9 a 41	0,3 a 20	0,04 a 0,14	1 a 21	1 a 87	1 a 10	1,5 a 53	0,4 a 3
Madrid	Colmenar de Oreja	230,0	69,8	0,45	32,4	870,0	159,8	138,0	2,6
Madrid	Collado Villalba	2,9 a 41	0,3 a 20	0,04 a 0,14	1 a 21	1 a 87	1 a 10	1,5 a 53	0,4 a 3
Madrid	Coslada	2,9 a 41	0,3 a 20	0,04 a 0,14	1 a 21	1 a 87	1 a 10	1,5 a 53	0,4 a 3
Madrid	Rscorial, El	2,9 a 41	0,3 a 20	0,04 a 0,14	1 a 21	1 a 87	1 a 10	1,5 a 53	0,4 a 3
Madrid	Fuenlabrada	2,9 a 41	0,3 a 20	0,04 a 0,14	1 a 21	1 a 87	1 a 10	1,5 a 53	0,4 a 3
Madrid	Galapagar	2,9 a 41	0,3 a 20	0,04 a 0,14	1 a 21	1 a 87	1 a 10	1,5 a 53	0,4 a 3
Madrid	Getafe	2,9 a 41	0,3 a 20	0,04 a 0,14	1 a 21	1 a 87	1 a 10	1,5 a 53	0,4 a 3
Madrid	Guadarrama	2,9 a 41	0,3 a 20	0,04 a 0,14	1 a 21	1 a 87	1 a 10	1,5 a 53	0,4 a 3
Madrid	Hoyo de Manzanares	2,9 a 41	0,3 a 20	0,04 a 0,14	1 a 21	1 a 87	1 a 10	1,5 a 53	0,4 a 3
Madrid	Humanes de Madrid	2,9 a 41	0,3 a 20	0,04 a 0,14	1 a 21	1 a 87	1 a 10	1,5 a 53	0,4 a 3
Madrid	Leganés	2,9 a 41	0,3 a 20	0,04 a 0,14	1 a 21	1 a 87	1 a 10	1,5 a 53	0,4 a 3
Madrid	Maadrid	2,9 a 41	0,3 a 20	0,04 a 0,14	1 a 21	1 a 87	1 a 10	1,5 a 53	0,4 a 3
Madrid	Majadahonda	2,9 a 41	0,3 a 20	0,04 a 0,14	1 a 21	1 a 87	1 a 10	1,5 a 53	0,4 a 3

agua de consumo humano

Provincia	Población	Ca ⁺⁺	Mg ⁺⁺	F ⁻	NO ³⁻	SO ₄ ⁼	Cl ⁻	Na ⁺	K ⁺
Madrid	Mejorada del Campo	2,9 a 41	0,3 a 20	0,04 a 0,14	1 a 21	1 a 87	1 a 10	1,5 a 53	0,4 a 3
Madrid	Morata de Tajuña	2,9 a 41	0,3 a 20	0,04 a 0,14	1 a 21	1 a 87	1 a 10	1,5 a 53	0,4 a 3
Madrid	Móstoles	2,9 a 41	0,3 a 20	0,04 a 0,14	1 a 21	1 a 87	1 a 10	1,5 a 53	0,4 a 3
Madrid	Navalcarnero	2,9 a 41	0,3 a 20	0,04 a 0,14	1 a 21	1 a 87	1 a 10	1,5 a 53	0,4 a 3
Madrid	Paracuellos del Jarama	2,9 a 41	0,3 a 20	0,04 a 0,14	1 a 21	1 a 87	1 a 10	1,5 a 53	0,4 a 3
Madrid	Parla	2,9 a 41	0,3 a 20	0,04 a 0,14	1 a 21	1 a 87	1 a 10	1,5 a 53	0,4 a 3
Madrid	Pinto	2,9 a 41	0,3 a 20	0,04 a 0,14	1 a 21	1 a 87	1 a 10	1,5 a 53	0,4 a 3
Madrid	Pozuelo de Alarcón	2,9 a 41	0,3 a 20	0,04 a 0,14	1 a 21	1 a 87	1 a 10	1,5 a 53	0,4 a 3
Madrid	Rivas-Vaciamadrid	2,9 a 41	0,3 a 20	0,04 a 0,14	1 a 21	1 a 87	1 a 10	1,5 a 53	0,4 a 3
Madrid	Rozas de Madrid, Las	2,9 a 41	0,3 a 20	0,04 a 0,14	1 a 21	1 a 87	1 a 10	1,5 a 53	0,4 a 3
Madrid	San Fernando de Henares	2,9 a 41	0,3 a 20	0,04 a 0,14	1 a 21	1 a 87	1 a 10	1,5 a 53	0,4 a 3
Madrid	San Lorenzo del Escorial	2,9 a 41	0,3 a 20	0,04 a 0,14	1 a 21	1 a 87	1 a 10	1,5 a 53	0,4 a 3
Madrid	San Martín de Valdeiglesias	21,8	1,1	0,18	3,3	26,7	10,7	18,0	1,2
Madrid	San Sebastián de los Reyes	2,9 a 41	0,3 a 20	0,04 a 0,14	1 a 21	1 a 87	1 a 10	1,5 a 53	0,4 a 3
Madrid	Torrejón de Ardoz	2,9 a 41	0,3 a 20	0,04 a 0,14	1 a 21	1 a 87	1 a 10	1,5 a 53	0,4 a 3
Madrid	Torreldones	2,9 a 41	0,3 a 20	0,04 a 0,14	1 a 21	1 a 87	1 a 10	1,5 a 53	0,4 a 3
Madrid	Tres Cantos	2,9 a 41	0,3 a 20	0,04 a 0,14	1 a 21	1 a 87	1 a 10	1,5 a 53	0,4 a 3
Madrid	Valdemoro	2,9 a 41	0,3 a 20	0,04 a 0,14	1 a 21	1 a 87	1 a 10	1,5 a 53	0,4 a 3
Madrid	Villanueva de la Cañada	2,9 a 41	0,3 a 20	0,04 a 0,14	1 a 21	1 a 87	1 a 10	1,5 a 53	0,4 a 3
Madrid	Villarejo de Salvanés	2,9 a 41	0,3 a 20	0,04 a 0,14	1 a 21	1 a 87	1 a 10	1,5 a 53	0,4 a 3
Madrid	Villaviciosa de Odón	2,9 a 41	0,3 a 20	0,04 a 0,14	1 a 21	1 a 87	1 a 10	1,5 a 53	0,4 a 3
Málaga	Archidona	80,0	16,8	0,15	13,1	16,5	13,7	2,2	1,1
Málaga	Fuengirola	78,0	34,1	0,00	6,9	9,0	23,0	16,0	1,4

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

agua de consumo humano									
Provincia	Población	Ca⁺⁺	Mg⁺⁺	F⁻	NO³⁻	SO₄⁼	Cl⁻	Na⁺	K⁺
Málaga	Málaga	76,0	24,0	0,21	< 3	101,0	227,0	140,0	4,0
Málaga	Ronda	112,0	7,0	0,13	4,0	63,0	14,1		
Málaga	Vélez-Málaga	52,0	19,0	0,23	21,3	17,0	24,8		
Murcia	Abarán		47,0	0,37	21,3	247,0		30,5	2,8
Murcia	Águilas		38,0	0,60	5,0	243,8		32,0	2,7
Murcia	Alcantarilla		40,0	0,20	7,8	234,5		42,0	2,9
Murcia	Alguazas		43,0	0,28	19,2	321,0		84,4	4,0
Murcia	Alhama de Murcia		19,8	0,83	4,8	31,5		5,5	1,0
Murcia	Archena		25,0	0,64	5,2	52,8		7,0	2,2
Murcia	Bullas		24,3	0,70	5,4	49,1		5,2	1,3
Murcia	Calasparra		16,8	0,30	7,4	51,0		4,9	1,2
Murcia	Caravaca de la Cruz		21,4	0,82	5,6	55,4		5,1	1,2
Murcia	Cartagena		41,0	0,39	4,9	236,1		46,0	3,7
Murcia	Cehegín		25,8	0,75	5,5	38,4		5,7	0,9
Murcia	Cieza		4,8	0,19	0,6	52,0		60,7	3,0
Murcia	Jumilla		51,0	0,31	15,3	119,0		89,0	2,8
Murcia	Lorquí		20,0	0,45	4,6	80,3		15,3	2,0
Murcia	Mazarrón		16,8	0,30	7,7	51,0		5,7	1,2
Murcia	Molina de Segura		35,5	0,39	8,0	200,0		46,9	3,6
Murcia	Moratalla		16,8	0,20	7,9	49,0		5,3	1,2
Murcia	Mula		16,8	0,20	7,1	49,0		4,9	1,3
Murcia	Murcia		35,0	0,22	10,0	191,4		41,0	2,1
Murcia	Puerto Lumbreras		43,0	0,40	6,6	177,0		41,0	2,5
Murcia	San Javier		42,0	0,24	3,0	263,1		46,0	2,6

agua de consumo humano

Provincia	Población	Ca ⁺⁺	Mg ⁺⁺	F ⁻	NO ³⁻	SO ₄ ⁼	Cl ⁻	Na ⁺	K ⁺
Murcia	San Pedro del Pinatar		31,2	0,40	6,6	248,0		89,0	3,1
Murcia	Santomera		36,8	0,25	2,7	169,1		37,0	5,6
Murcia	Torres de Cotillas, Las		53,0	0,40	17,3	177,0		68,0	2,5
Murcia	Totana		30,0	0,29	11,9	53,9		7,2	1,9
Murcia	Yecla		60,0	0,40	14,5	86,0		33,0	1,6
Navarra	Altsasu	20,7	2,0	0,05	1,8	11,1	5,6	5,2	0,6
Navarra	Ansoain	45,8	6,1	0,05	4,1	8,3	8,8	5,0	0,4
Navarra	Barañain	45,8	6,0	0,01	4,2	8,3	8,8	5,0	0,4
Navarra	Berriozar	45,2	6,2	0,01	4,0	8,2	8,8	5,2	0,4
Navarra	Burlada	45,2	6,2	0,01	4,0	8,2	8,8	5,2	0,4
Navarra	Cintruénigo	95,4	20,0	0,11	12,9	177,9	80,1	51,0	2,7
Navarra	Corella	69,0	10,5	0,10	10,7	78,5	28,0	18,5	1,5
Navarra	Estella	105,6	5,8	0,08	5,5	12,8	5,3	4,0	0,9
Navarra	Pamplona	45,8	6,1	0,05	4,1	8,3	8,8	5,0	0,4
Navarra	San Adrián	88,0	15,2	0,12	25,2	188,0	118,6	124,0	3,0
Navarra	Tafalla	92,5	6,8	0,09	26,7	27,7	16,5	10,6	1,6
Navarra	Tydela	110,1	20,4	0,18	16,6	151,0	138,0	102,0	5,0
Navarra	Villava	45,8	6,0	0,01	4,2	8,3	8,8	5,0	0,4
Navarra	Zizur Mayor	45,8	6,0	0,01	4,2	8,3	8,8	5,0	0,4
Tarragona	Cambrils				56,0				
Tarragona	Roquetes		230,0			275,0		2.130,0	40,0
Tarragona	Sant Carles de la Ràpita					460,6		561,3	
Tarragona	Tarragona	108,0	22,4	0,17	11,5	207,0	127,0	87,5	3,4

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

agua de consumo humano									
Provincia	Población	Ca⁺⁺	Mg⁺⁺	F⁻	NO³⁻	SO₄⁼	Cl⁻	Na⁺	K⁺
Tarragona	Tortosa	102,2	30,2	< 0,2	11,0	79,4	136,7	70,6	4,5
Teruel	Alcañiz	128,0	19,0		7,0	81,0	24,0	8,0	3,0
Teruel	Andorra	120,0			18,0	340,0	85,0		
Teruel	Teruel	104,0	29,0			139,0	28,0	16,0	2,0
Valencia	Alaquàs	109,0	34,0	0,25	9,0	217,0	68,0	53,0	2,2
Valencia	Albaida	75,0	22,5	0,19	5,0	16,5	13,5	8,5	0,6
Valencia	Albal	126,0	41,0	0,41	0,0	188,0	171,0	104,0	2,8
Valencia	Alberic	102,0	29,0	0,20	31,0	124,0	91,0	21,0	1,4
Valencia	Alboraya	119,0	34,0	0,26	4,0	219,0	62,0	46,0	3,6
Valencia	Alcácer	116,0	38,5	0,31	5,5	260,0	81,5	51,5	2,9
Valencia	Alcúdia de Crespins	89,0	41,0	0,31	11,0	105,0	135,0	81,0	2,1
Valencia	Alcúdia, L´	106,0	31,0	0,21	28,0	109,0	41,0	20,0	0,9
Valencia	Aldaia	101,0	28,0	0,31	34,0	71,0	62,0	34,0	1,5
Valencia	Alfafar	133,0	32,0	0,29	21,0	121,0	75,0	64,0	2,1
Valencia	Algemesí	147,0	54,0	0,29	55,0	267,0	86,0	44,0	2,2
Valencia	Alginet	107,0	30,0	0,22	37,0	137,0	81,0	50,0	1,5
Valencia	Almàsera	117,0	33,0	0,28	6,0	236,0	71,0	46,0	2,8
Valencia	Almussafes	107,0	34,0	0,20	47,0	129,0	79,0	51,0	1,7
Valencia	Alzira	115,0	33,7	0,21	55,3	105,0	65,0	40,6	1,4
Valencia	Ayora	76,8	29,7	0,04	18,5	27,7	27,4	12,0	1,0
Valencia	Bellreguard	81,0	22,0	0,38	21,0	33,0	37,0	20,0	1,3
Valencia	Benaguasil	164,0	35,0	0,38	37,0	268,0	158,0	146,0	2,7
Valencia	Benetússer	116,0	38,5	0,29	6,0	258,0	82,0	53,0	2,9
Valencia	Benigánim	58,5	16,5	0,14	6,0	11,5	12,0	7,5	1,0

agua de consumo humano

Provincia	Población	Ca ⁺⁺	Mg ⁺⁺	F ⁻	NO ³⁻	SO ₄ ⁼	Cl ⁻	Na ⁺	K ⁺
Valencia	Bétera	176,5	42,5	0,27	129,5	275,5	147,5	102,0	3,0
Valencia	Bocairent	62,0	24,0	0,18	18,0	19,0	22,0	8,0	1,0
Valencia	Buñol	104,4	23,0	0,21	10,6	112,8	22,8	18,2	1,1
Valencia	Canals	102,0	35,0	0,30	34,0	104,0	197,0	115,0	2,0
Valencia	Carcaixent	143,0	35,0	0,19	138,0	162,5	58,0	39,0	1,8
Valencia	Carlet	92,0	24,0	0,26	24,0	78,0	44,0	21,0	0,8
Valencia	Castelló de la Ribera	123,0	36,0	0,29	31,0	142,0	144,0	95,0	4,0
Valencia	Catarroja	110,5	35,0	0,21	12,0	211,0	71,5	44,5	2,3
Valencia	Cullera	157,0	52,5	0,29	65,5	288,5	88,0	51,0	1,6
Valencia	Cheste	150,0	33,0	0,24	14,5	259,5	86,5	56,5	1,7
Valencia	Chiva	82,5	17,5	0,19	7,0	30,5	18,0	8,8	0,7
Valencia	Eliana, L´	178,0	42,0	0,31	47,0	298,0	118,0	83,0	2,4
Valencia	Foios	121,5	37,0	0,28	13,0	282,0	88,5	53,0	2,9
Valencia	Gandia	96,0	29,0	0,16	63,0	72,0	28,0	14,0	2,1
Valencia	Godella	119,0	33,5	0,28	69,0	322,0	128,0	60,0	2,7
Valencia	Guaadassuar	106,0	22,0	0,22	70,0		30,0	15,0	0,7
Valencia	Llíria	130,0	27,0	0,26	11,0	214,0	91,0	75,0	1,9
Valencia	Manises	164,0	48,0	0,37	14,0	320,0	109,0	78,0	3,7
Valencia	Massamagrell	130,5	6,5	0,35	25,0	288,0	109,5	71,0	3,4
Valencia	Massanassa	123,0	33,0	0,31	29,0	123,0	99,0	65,0	1,7
Valencia	Meliana	120,0	40,0	0,29	11,5	278,0	104,0	65,0	3,1
Valencia	Mislata	117,0	34,0	0,22	5,0	243,0	69,0	42,0	2,9
Valencia	Moncada	160,0	35,0	0,38	82,0	247,0	127,0	84,0	2,5

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

agua de consumo humano									
Provincia	Población	Ca⁺⁺	Mg⁺⁺	F⁻	NO³⁻	SO₄⁼	Cl⁻	Na⁺	K⁺
Valencia	Oliva	72,0	16,0	0,18	8,0	18,0	19,0	8,0	0,7
Valencia	Olleria, L´	69,0	18,0	0,23	4,0	18,0	22,0	13,0	0,8
Valencia	Ontinyent	74,0	12,0	0,15	3,0	12,0	11,0	24,0	0,4
Valencia	Paiporta	118,5	44,0	0,33	6,0	287,0	101,5	66,5	3,1
Valencia	Paterna	167,0	40,0	0,29	33,0	338,0	124,0	107,0	3,0
Valencia	Picanya	117,0	39,0	0,29	5,0	260,5	80,0	53,0	2,9
Valencia	Picassent	113,5	34,0	0,25	19,5	226,5	61,0	45,5	3,6
Valencia	Pobla de Vallbona, La	142,0	28,0	0,28	13,0	216,0	92,0	65,0	1,7
Valencia	Puçol	145,0	40,0	0,32		298,0	106,0		
Valencia	Puig-reig88	126,0	61,5	0,28	18,5	269,0	94,0	58,5	2,9
Valencia	Quart de Poblet	159,3	43,7	0,33	25,6	302,0	119,0	319,0	5,0
Valencia	Requena	83,2	22,0	0,86	14,8	36,3	30,3	17,0	0,2
Valencia	Riba-roja de Tùria	173,0	41,0	0,31	44,0	338,0	129,0	95,0	3,4
Valencia	Sagunto	264,0	68,0	0,29	84,0	591,0	112,0	70,0	2,7
Valencia	Sedaví	119,0	39,0	0,29	4,5	260,5	81,0	57,5	2,9
Valencia	Silla	117,5	41,0	0,31	5,0	269,0	85,5	57,5	2,9
Valencia	Sueca	171,0	74,0	0,27	59,0	324,0	115,0	89,0	4,0
Valencia	Tavernes Blanques	117,0	36,0	0,26	5,0	234,0	66,0	52,0	2,8
Valencia	Tavernes de la Valldigna	85,0	25,0	0,15	43,0	49,0	35,0	13,0	0,7
Valencia	Torrent	117,0	44,0	0,31	6,0	282,0	100,0	50,0	4,0
Valencia	Utiel	976,0	307,0	0,10	38,0	99,0	42,0	40,5	1,5
Valencia	Valencia	121,0	33,0	0,28	6,0	219,0	53,0	41,0	2,6
Valencia	Vilamarxant	1.005,0	42,5	0,37	36,0	263,0	69,5	63,0	1,8
Valencia	Xàtiva	36,0	24,0	0,21	4,0	132,0	27,0	20,0	0,9

agua de consumo humano

Provincia	Población	Ca ⁺⁺	Mg ⁺⁺	F ⁻	NO ³⁻	SO ₄ ⁼	Cl ⁻	Na ⁺	K ⁺
Valencia	Xirivella	148,0	47,0	0,29	42,0	300,0	110,0	55,0	2,6
Vizcaya	Areatza		4,2	0,04	6,5	41,3			
Vizcaya	Arrigorriaga		1,3	0,25	2,2	37,0		11,6	1,3
Vizcaya	Balmaseda		2,1	0,08	5,7	14,3			
Vizcaya	Barakaldo		3,4	1,10	1,4	41,7		15,1	1,3
Vizcaya	Basauri		1,9	0,30	3,3	14,0		12,0	2,0
Vizcaya	Bermeo		1,9	0,30	3,3	14,0		12,0	2,0
Vizcaya	Berriatua		5,3	0,07	1,1	16,3			
Vizcaya	Berriz		2,2	0,03	2,5	5,0			
Vizcaya	Bilbao		3,0	1,10	4,7	23,0		12,0	1,2
Vizcaya	Busturia		2,7	0,05	1,1	20,6			
Vizcaya	Durango		1,9	0,30	3,3	14,0		12,0	2,0
Vizcaya	Elantxobe		3,3	0,05	7,7	12,8			
Vizcaya	Elorrio		5,5	0,07	3,0	17,9			
Vizcaya	Erandio		3,2	1,00	3,4	5,3		11,9	2,8
Vizcaya	Ermua		3,3	0,06	3,9	14,5			
Vizcaya	Galdakao		1,9	0,30	3,3	14,0		12,0	2,0
Vizcaya	Gauteguiz de Aereaga		5,7	0,06	4,3	12,8			
Vizcaya	Gernika-Lumo		8,3	0,08	5,6	77,5			
Vizcaya	Getxo		1,9	0,30	3,3	14,0		12,0	2,0
Vizcaya	Güeñes		11,0	0,78	4,7	109,0			
Vizcaya	Larrabetzu		3,6	0,61	3,7	25,8			
Vizcaya	Laukiz		3,4	0,73	3,1	24,5			

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

agua de consumo humano									
Provincia	Población	Ca ⁺⁺	Mg ⁺⁺	F ⁻	NO ³⁻	SO ₄ ⁼	Cl ⁻	Na ⁺	K ⁺
Vizcaya	Leioa		1,3	0,25	2,2	37,0			
Vizcaya	Lekeitio		4,0	0,04	5,9	17,4			
Vizcaya	Lemoiz		1,3	0,05	6,3	21,1			
Vizcaya	Lezama		3,5	0,24	3,9	12,8			
Vizcaya	Mañaria		1,9	0,03	4,3	17,8			
Vizcaya	Markina-Xemein		3,3	0,05	3,3	11,8			
Vizcaya	Mundaka		3,2	0,04	1,2	20,3			
Vizcaya	Mungia		1,3	0,25	2,2	37,0		11,4	1,3
Vizcaya	Muskiz		37,0	0,25	2,2	21,0		11,4	1,3
Vizcaya	Ondarroa		3,2	0,12	1,4	13,0			
Vizcaya	Orzko		1,3	0,06	3,1	7,7			
Vizcaya	Otxandio		1,6	1,00	8,0	4,6		12,7	0,9
Vizcaya	Plentzia		2,0	0,05	2,3	13,0		4,5	0,7
Vizcaya	Portugalete		4,0	0,97	3,5		13,0	1,2	
Vizcaya	Santurtzi		13,0	0,25	2,2		11,4	1,3	
Vizcaya	Sestao		1,9	0,30	3,3		12,0	2,0	
Vizcaya	Sopelana		1,3	0,25	2,2		11,4	1,3	
Vizcaya	Sopuerta		2,7	0,07	8,4				
Vizcaya	Zakdibar		2,7	0,04	3,5				
Vizcaya	Zalla		18,0	0,64	6,0				
Zaragoza	Alagón	114,0	233,0		22,0	187,0	166,0	123,0	5,0
Zaragoza	Almunia de Doña Godina, La	111,0	30,0		48,0	155,0	58,0	26,0	4,0
Zaragoza	Calatayud	79,0	28,0		10,0	94,0	55,0	28,0	4,0
Zaragoza	Caspe	233,0	76,0		8,0	582,0	69,0	54,0	8,0

agua de consumo humano									
Provincia	Población	Ca ⁺⁺	Mg ⁺⁺	F ⁻	NO ³⁻	SO ₄ ⁼	Cl ⁻	Na ⁺	K ⁺
Zaragoza	Ejea de los Caballeros	66,0	9,0		3,0	19,0	22,0	10,0	3,0
Zaragoza	Tarazona	93,0	16,0		13,0	109,0	11,0	10,0	3,0
Zaragoza	Tauste	56,0	10,0		3,0	42,0	23,0	13,0	3,0
Zaragoza	Utebo	99,0	15,0		11,0	167,0	116,0	86,0	6,0
Zaragoza	Zaragoza	105,0	18,4	0,13	15,9	171,0	138,0	88,6	3,5
Ceuta	Ceuta	30,8	10,3		15,5	22,0	25,3	28,6	3,1

agua de consumo público envasada. Es aquella agua potable de consumo público, envasada coyunturalmente para distribución domiciliaria con el único objeto de suplir ausencias o insuficiencias accidentales de las aguas de consumo público distribuidas por la red general. Debe cumplir las características especificadas en el Real Decreto 1164, de 22 de Julio de 1991 (B.O.E. 26 Julio 91), en que se aprueba la reglamentación para la elaboración, circulación y comercio de aguas de bebida envasadas.

agua de flores de naranja. Véase: *Citrus aurantium*. Sinónimo: esencia de neroles.

agua de la candelaria. Agua fresca de Méjico. **Ingredientes:** agua, azúcar, jícama, betabel, lechuga, pasitas, pingüicas, ciruela pasa, almendra, cacahuete, piñón, naranja. Véase: aguas frescas, pulques y bebidas fuertes en la cocina de Méjico.

agua de manantial. Es la potable, de origen subterráneo que emerge espontáneamente en ja superficie de la tierra y se capta mediante labores practicadas al efecto, con las características naturales de pureza que permiten su consumo, previa aplicación de los mínimos tratamientos físicos requeridos para la separación de los elementos materiales inestables. Debe cimplir las características erspecificadas en el Real Decreto 1164, de 22 de Julio de 1991 (B.O.E. 26 Julio 91), en que se aprueba la reglamentación para la elaboración, circulación y comercio de aguas de bebida envasadas.

agua de mar. Es un agua con alta concentración salina, y que forma los mares y océanos. La salinidad (S) es distinta de unos mares a otros. En el Atlántico y en el Mar del Norte es de 32 a 35 g/l. En el Mediterráneo de 35 a 38 y hasta 41 g/l, en el Golfo Pérsico 43 g/l y en el Mar Muerto 300 g/l. véase: composición del agua de mar.

agua de mar artificial. Véase; composición del agua de mar artificial.

agua de Mar Mediterráneo. Véase: composición del agua del Mar Mediterráneo.

agua de mesa. Recibe este nombre el agua natural procedente de un manantial que se ajusta a las normas DIN 2.000. Los alemanes estipulan que estas aguas no deben haber sido tratadas y contendrán como mínimo 1.000 mg/l de sales minerales o 250 mg/l de gas carbónico libre, debiendo ser envasadas en el lugar de emergencia y en condiciones que aseguren su conservación e incontaminación. Según el Código Alimentario, 3.27.17. Es el "agua mineral" cuando se presenta al consumo en recipiente cerrado, rotulado y precintado.

agua de mineralización débil. Recibe este nombre el agua de bebida envasada que, al amparo del Real Decreto 1164, de 22 de Julio de 1991 (B.O.E. 26 Julio 91), contiene una cantidad de residuo seco comprendido entre a 50 mg/l y 500 mg/l. Sinónimo aguas oligometálicas.

agua de mineralización fuerte. Recibe este nombre el agua de bebida envasada que, al amparo del Real Decreto 1164, de 22 de Julio de 1991 (B.O.E. 26 Julio 91), contiene una cantidad de residuo seco superior a 1 500 mg/l.

agua de mineralización hipermarina. Son las aguas minerales cuyo residuo seco es superior a la del agua del mar.

agua de mineralización marina. Son las aguas minerales cuyo residuo seco es igual a la del agua del mar.

agua de mineralización media. Son las aguas minerales cuyo residuo seco esta comprendido entre 500 y 1.000 mg/litro.

agua de mineralización mínima. Recibe este nombre el agua mineral que, al amparo de la clasificación (CEE 777/80), contiene una cantidad de residuo seco inferior a 50 mg/l.

agua de mineralización muy débil. Recibe este nombre el agua de bebida envasada

que, al amparo del Real Decreto 1164, de 22 de Julio de 1991 (B.O.E. 26 Julio 91), contiene una cantidad de residuo seco inferior a 50 mg/l.

agua de rosas. Líquido que se obtiene por destilación de los pétalos de rosas (Familia: rosáceas) Posee un sabor muy intenso y un olor concentrado a rosas. Se trata de un condimento muy popular en Oriente Próximo que aromatiza cremas, masas, helados, algunos platos de ave, pasteles y golosinas como el *turkish delight*. Como es tan concentrada, debe usarse con cautela. Es un aromatizante usado muy a menudo en los dulces y en los platos de arroz indios. El agua de rosas también se usa en la industria cosmética como fragancia. Véase: sustancias que modifican los caracteres organolépticos; condimentos y colorantes; especias y hierbas en la cocina védica. Nombre hindú: *gulab-jal*.

agua de Seltz. Véase: aguas gaseadas.

agua de soda. Véase: soda; aguas gaseadas.

agua de tamarindo. Ingrediente de la cocina de Asia preparado con el fruto del tamarindo (*Tamarindus indica*), del siguiente modo: 1) Poner pulpa de tamarindo en un recipiente grande y cubrir con agua caliente. Exprimir hasta separar las semillas y que el agua quede de color marrón. 2) Colar el líquido, poner en una cacerola y llevar a ebullición; hervir durante 10 minutos, retirar del fuego y dejar enfriar. 3) Verter en una cubitera y congelar. Sacar los cubitos y guardar en el congelador en bolsitas. Cada cubito equivale a una cucharada de agua de tamarindo.

agua destinada a la producción de agua de consumo humano. Son, a los efectos del Artículo 2 del Real Decreto 140/2003 5. aquellas aguas que, independientemente de su origen, sufran o no un tratamiento, va-

yan a ser utilizadas para el consumo humano.

agua fresca de pitahayas. Agua fresca de Méjico. **Ingredientes:** agua, pitahaya, azúcar. Véase: aguas frescas, pulques y bebidas fuertes en la cocina de Méjico.

agua fresca de tamarindo. Agua fresca de Méjico. **Ingredientes:** agua, tamarindo, azúcar. Véase: aguas frescas, pulques y bebidas fuertes en la cocina de Méjico.

agua fresca de tunas. Agua fresca de Méjico. **Ingredientes:** agua, perejil, limón, azúcar. Véase: aguas frescas, pulques y bebidas fuertes en la cocina de Méjico.

agua mineral. Recibe este nombre el agua natural que, al amparo de la clasificación (CEE 777/80), contiene una cantidad de residuo seco, a 120°C, comprendida entre 500 mg/l y 1.500 mg/l. Agua cuya mineralizaron global produce un residuo seco a 180°C superior a 1.000 mg/l. Según el Código Alimentario, 3.27.16. Es sinónimo de "agua minero-medicinal y es el agua de origen natural y pureza microbiológica que tenga propiedades características, en razón de las cuales haya sido declarada su explotación de utilidad pública. El **agua mineral** se obtiene de manantiales naturales o creados por el ser humano, y se caracteriza por su pureza original tanto química como microbiológica. Su origen subterráneo le confiere minerales, oligo-elementos y otros componentes con efectos sobre el cuerpo humano, además, garantiza su protección frente a la polución química. Para beneficiarte de las propiedades de cada tipo de agua, fójese en su composición cuando compre agua embotellada, en su etiqueta tienes la información para saber cuál nos conviene. . Véase: Aguas bicarbonatadas; Aguas cálcicas; Aguas cloruradas; Aguas de débil mineralización; Aguas de mineralización fuerte; Aguas ferruginosas; Aguas fluoradas;

Aguas hiposódicas diuréticas; Aguas magnésicas; Aguas sodicas; Aguas sulfatadas.

agua mineral artificial. Agua en la cual se han disuelto diversas sustancias minerales, según la clase de las aguas minerales naturales que se pretende imitar.

agua mineral de Epsom. Véase: sulfato magnésico.

agua mineral natural. Aquella bacteriológicamente sana que tenga su origen en un estrato o yacimiento subterráneo y que brote de un manantial en uno o varios puntos de alumbramiento, naturales o perforados. * Estas pueden distinguirse claramente de las restantes aguas potables. a) por su naturaleza; b) por su pureza original. Deben cumplir las características especificadas en el Real Decreto 1164/1991, de 22 de Julio (B.O.E. 26 Julio 1991) en que se aprueba la Reglamentación para la elaboración, circulación y comercio de aguas de bebida envasadas. Véase: aguas de bebida envasadas.

agua mineral natural con gas carbónico añadido. Agua mineral natural a la que se haya añadido anhídrido carbónico, no proveniente del mismo manantial que el agua de que se trata. Véase: aguas de bebida envasadas.

agua mineral natural envasada. Véase: agua mineral natural; aguas de bebida envasadas; composición de las aguas minerales naturales. Véase: aguas de bebida envasadas.

agua mineral natural naturalmente gaseosa. Agua mineral natural cuyo contenido en anhídrido carbónico, una vez envasada, es igual al que tuviese en el o los puntos de alumbramiento. El gas añadido, para sustituir en su caso, al liberado durante el proceso de envasado, debe proceder del mismo manantial. Véase: aguas de bebida envasadas.

agua mineral natural parcialmente desgasificada. Agua mineral natural a la que se le

ha eliminado parcialmente el gas carbónico libre por procedimientos exclusivamente físicos. Véase: aguas de bebida envasadas.

agua mineral natural reforzada con gas del mismo manantial. Agua mineral natural cuyo contenido en anhídrido carbónico, una vez envasada, sea superior al que tuviese en el o los puntos de alumbramiento. El gas añadido procederá del mismo manantial que el agua de que se trata. Véase: aguas de bebida envasadas.

agua mineral natural totalmente desgasificada. Agua mineral natural a la que se ha eliminado el gas carbónico libre, por procedimientos puramente físicos. Véase: aguas de bebida envasadas.

agua minero-medicinal. Reciben este nombre aquellas surgencias naturales que, bien por su temperatura, bien por las sales o gases o ambos disueltos que contienen, son consideradas como curativas de alguna enfermedad.

agua natural. El derogado Código Alimentario Español considera agua "natural" a la de este origen, destinada a la bebida y a la preparación o manipulación de alimentos, que, como mínimo, reúna las condiciones físicas, químicas y microbiológicas que se señalan como tolerables en el capítulo XXVIII del citado Código. Véase: aguas de bebida envasadas.

agua nula. El agua nula esta compuesta de hidrógeno ligero puro (protio) y de oxígeno atmosférico. No se puede escribir la fórmula para el agua nula, ya que es una mezcla de varias aguas, cada una de las cuales esta compuesta de protio y de uno de los isótopos estables de oxígeno. La proporción entre los oxígenos en el agua nula es también exactamente la misma que en el aire. El agua nula no contiene hidrógeno pesado (deuterio). * Este agua ha sido elegida por los físicos y químicos en calidad de patrón; tiene una composición muy constante. Puede ser obtenida sin mucha dificultad, y es muy cómodo comparar con ella el agua de

composición desconocida. una vez determinada la diferencia entre las densidades, es fácil hallar el contenido de deuterio.

agua oxigenada. Disolución acuosa de peróxido de hidrógeno (H_2O_2), de concentración variable, generalmente entre 3% y 30% en peso. por su fuerte carácter oxidante se utiliza como decolorante, reactivo químico y desinfectante. Su poder oxidante suele expresarse comercialmente por el volumen de oxígeno, medido en condiciones normales, que se desprende en la descomposición del peróxido de hidrógeno contenido en cada volumen de disolución (10 volúmenes equivalen a un 3% en peso). disoluciones de mayor concentración de peróxido de hidrógeno (hasta del 80%) se emplean como combustible en la propulsión de cohetes. En alimentación se emplea como decolorante y la cantidad autorizada de este aditivo es: Tripas naturales preparadas para embutidos 5.000 mg/kg.

agua para cervezas. Ya que la cerveza está constituida en un 90% por agua, este ingrediente es tan importante que define el tipo de cerveza que se elabora en una zona. Las aguas se clasifican en duras o blandas. Las primeras son ricas en minerales, que promueven una fermentación vigorosa y agregan complejidad a la cerveza, mientras que las segundas carecen de minerales, provocando mayor suavidad a esta bebida. Así, por ejemplo, las Ale requieren aguas duras, mientras que las Lager se fabrican con aguas blandas, muchos de los estilos clásicos de cerveza se deben, precisamente, a las características del agua de su lugar de origen. Véase: cerveza.

agua para panificación. Según el Código Alimentario, 3.20.41. El agua para elaborar el pan será potable, y no podrá adicionársele sustancia extraña alguna. El agua utilizada en las panaderías deberá reunir las condicio-

nes anteriores, aunque no se utilice directamente en la elaboración del pan. Véase: pan.

agua polucionada. Véase: agua contaminada.

agua potabilizada. Agua que se ha hecho potable. Se aplica, en general, como sinónimo de desalinizada, al agua de mar que se le ha privado de la mayor parte de las sales que tenía disueltas a fin de hacerla apta para el consumo humano.

agua potable. Agua cuyos caracteres cumplan lo especificado en el artículo 31 de la Reglamentación. Real Decreto 1138/1990 de 14 de Septiembre. (B.O.E. 20 Sep.1990). La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Agua	
Agua (g)	99,99
Calcio (mg)	10,00
Porción comestible (%)	100,00

agua potable de consumo publico. Son aquellas aguas potables utilizadas para este fin, cualquiera que sea su origen o después de un tratamiento adecuado, ya sean aguas destinadas directamente al consumo o aguas utilizadas en la industria alimentaria para fines de fabricación, tratamiento, conservación o comercialización de productos o sustancias destinadas al consumo humano y que afecten a la salubridad del producto alimenticio final. (Real Decreto 1138/1990 de 14 de Septiembre. (B.O.E. 20 Sep.1990).

agua potable preparada. Es el agua preparada cuando procede de manantial o captación.

agua preparada. Es la sometida a los tratamientos fisicoquímicos autorizados, que se precisan para hacerla reunir las características establecidas en el Anexo I del Real Decreto 1164/1991, de 22 de Julio (B.O.E. 26 Julio 1991) en que se aprueba la Reglamen-

tación para la elaboración, circulación y comercio de aguas de bebida envasadas.

agua prepotable. Agua que debe ser tratada para conseguir ser potable. Con diversos parámetros se clasifica como A1; A2; A3, según el tratamiento que requieren para su potabilización. Orden 8 de febrero de 1988.

agua pura. Se considera agua pura a un agua bidestilada sobre permanganato potásico y barita, congelada después y recogida seguidamente por fusión al abrigo del aire. * Es una especie química definida, H_2O , y tiene una conductividad eléctrica muy débil, del orden de $0,05 \times 10^{-8} \text{ ohm}^{-1} \cdot \text{m}^{-1}$. Véase; agua nula.

agua residual. Véase: aguas residuales.

aguas bicarbonatadas. Su aporte de bicarbonatos supera los 600 mg/l. Tienen efecto neutralizante de la secreción gástrica y estimulan la digestión. Véase: agua mineral.

aguas cálcicas. Son aquellas con más de 150 mg/l de calcio. Véase: agua mineral.

aguas clorudadas. Son aquellas con más de 200 mg/l de cloruro. Véase: agua mineral.

aguas de bebida envasadas. Actualmente, de acuerdo con la Legislación Española actual, existen en el mercado español los tipos de aguas envasadas siguientes: **agua de consumo público envasada; agua de manantial; agua mineral natural; agua mineral natural con gas carbónico añadido; agua mineral natural naturalmente gaseosa; agua mineral natural parcialmente desgasificada; agua mineral natural reforzada con gas del mismo manantial; agua mineral natural totalmente desgasificada; agua preparada.** La definición, de todas ellas, puede encontrarse en este repertorio, por su nombre. España se ha convertido en el cuarto productor europeo de aguas envasadas, detrás de Italia, Alemania y

Francia, según analiza la Estadística de Producción de Bebidas de Aguas Envasadas de Europa, elaborada por la EFBW (Federación Europea de Aguas Envasadas). En España, según la Asociación Nacional de Empresas de Aguas de Bebida Envasadas (ANEABE), el consumo de agua envasada ha crecido vertiginosamente en los últimos años: en 2007 se vendieron casi 6.000 millones de litros con una previsión para el 2008 de un crecimiento del 7,9%. Por tipos de aguas envasadas, el 92% de la producción corresponde a las aguas minerales naturales, el 5,4% a las de manantial y el resto a las potables preparadas. Por otra parte, las aguas sin gas representan el 95,8% de la producción, mientras que las aguas con gas acaparan el 4,2% restante.. Según analiza la Estadística de Producción de Bebidas de Aguas Envasadas de Europa, elaborada por La EFBW (Federación Europea de Aguas Envasadas), en la actualidad existen en nuestro país 130 manantiales en explotación, 92 marcas y unas 75 empresas relacionadas y España se ha convertido en el cuarto productor europeo de aguas envasadas, detrás de Italia, Alemania y Francia, En esta tabla se relacionan, por orden alfabético de su marca, las aguas de bebida embotelladas. Las datos en “**negrita**” corresponde a la composición que aparece en la etiqueta, obligatoria para las aguas minerales naturales, adherido a la botella y recogida por el autor; se me ha negado la información sobre el análisis de las aguas en la Asociación Nacional de Aguas Envasadas (ANEABE), y son todas aguas minerales naturales. Los datos en “no negritas” corresponden a los publicados en el trabajo de los Drs. I. Vitoria y T. Arias. De estas marcas son de manantial (Manantial) con gas (gas) y Mineral Natural, sin señal especial. En las de procedencia extranjera se señala la nacionalidad entre paréntesis, bajo el símbolo de los elementos, el valor máximo admitido para las aguas potables.

Aguas de bebida envasadas
mg/l

Marca	Ca ⁺⁺ 100	Mg ⁺⁺ 50	F ⁻ 1,5	NO ₃ ⁻ 50	SO ₄ ⁼ 250	Cl ⁻ 200	Na ⁺ 150	K ⁺ 12
Aguasana	0,6	0,7	0,10	1,4	1,6	9,5	6,0	0,5
Albarcín	42,0	15,0	0,10	8,0	42,0	36,0	20,0	0,3
Alcantud	317,40	85,20			798,00	5,30	15,40	1,40
Alhama	122,0	51,0	1,50	0,5	224,0	23,0	21,2	4,0
Almedijar (Manantial)	22,0	26,5	0,15	3,5	6,0	8,8	7,1	1,2
Alzola	59,3	5,4	0,20	1,5	22,8	65,5	45,7	0,9
Alzola	57,70	4,90			19,20	69,50	44,00	
AMN Carbónica Insalus (gas)	367,4	0,2	0,15	3,0	161,9	15,0	11,2	1,7
Apollinaris	88,90	104,00	0,65	8,40	112,00	137,00	425,00	25,20
Appia	112,40	22,00	1,18	28,20	42,00	32,00	50,00	68,00
Aqua Siwa Egipto)	6,40	8,30	0,60		22,00	24,50	26,00	19,50
Aquabona	91,10	3,60			6,70	4,30	2,20	
Arinsal Barcelona (Manantial)	32,5	1,5	0,10	2,0	27,5	3,5	3,2	0,5
Arvie (Francia)	170,00	92,00	0,90		31,00	387,00	650,00	130,00
Badoit (Francia)	222,00	92,00		5,00	10,00	4,50	171,00	1,00
Baraka (Egipto)	64,00	24,00			48,00	34,00	47,00	5,00
Barbier	4,00	1,80		0,50	1,50	0,90	3,60	0,60
Bastida	104,2	25,3	0,05	0,5	24,8	76,3	33,7	1,5
Benassal	88,60	3,90			26,90	5,60	2,80	
Betelu	100,8	23,3	0,30	0,8	111,1	265,5	157,0	6,5
Betelu	84,20	16,50		3,20	79,20	242,50	151,10	2,40
Bezoya	2,1	0,3	—	2,8	—	0,7	2,5	—
Bezoya	2,70	0,30		2,80		0,40	2,30	
Binifaldó	53,7	3,4	0,01	1,6	22,0	22,1	10,8	0,7
Bonagua	89,80	2,40	.		7,40	3,80	2,60	
Borines	5,4	2,0	0,60	2,7	4,6	7,5	31,9	0,9
Cabreiroá	7,60	2,70	1,00			6,60	91,10	5,80
Cabreiroa 2	4,0	2,1	0,50	2,1	10,3	10,1	47,9	2,7
Caldes de Bohí	6,1	0,5	1,60	0,1	24,9	24,2	36,2	1,5
Canadá	52,00	16,00		0,10	20,50	2,00	2,00	<0,04
Cañar, El	104,2	38,9	—	3,4	163,3	79,7	—	—
Cañar. El	88,17	34,04			138,00	70,71		
Cañizar	71,3	18,0	0,10	1,7	12,8	2,6	1,4	0,5
Cardó	85,70	33,50			20,00	16,00	7,20	
Castro Vita	78,60	13,60			6,90		6,80	
Chantereina (Fra)	119,00	28,00	0,75	0,00	52,00	18,00	7,00	2,00
Chuquitanta Perú)	260,00	52,00			500,00		0,00	44,00
Clavdia (Italia)	103,50	22,00	1,70	4,30	49,80	54,90	55,80	78,20
Cloud Juice (Tas)	0,51	<0,05		0,45	<2,00	19,00	9,37	0,92
Contrex (Francia)	486,00	84,00			1.187,00	8,60	9,10	6,20
Corconte	30,00	7,00			30,00	290,00	170,00	4,70
Cortés	83,00	4,00			8,00	4,00	2,00	
Cortes (Manantial)	82,0	7,2	0,57	7,0	17,6	8,3	6,4	0,7
Crodo Lisiel	60,00	7,70	0,10	3,60	104,00	1,70	5,70	3,10
Crystal Geyser (California)	16,50	1,60		<1		2,30		
Cuevas	47,3	25,3	0,10	1,7	12,9	2,6	1,4	0,4
Cuevas	45,30	24,60			9,00	2,50	1,40	
Duchy	3,00	2,00		<3,00	6,00	9,00	7,00	3,00
Elsenham	86,00	22,00		0,3<	20,00	21,00	22,00	

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Marca	Ca ⁺⁺ 100	Mg ⁺⁺ 50	F ⁻ 1,5	NO ₃ ⁻ 50	SO ₄ ⁼ 250	Cl ⁻ 200	Na ⁺ 150	K ⁺ 12
Evian	78,0	24,0	—	3,8	10,0	4,5	5,0	1,0
Evian	78,00	24,00		3,80	10,00	4,50	5,00	1,00
Fern (Sri Lanka)	55,00		0,15	0,01<		9,00		
Ferrarelle	379,60	18,60	0,90		4,00	23,00	47,00	46,00
Firgas (I.Canarias)	79,70	41,40			28,20	44,70	62,90	10,10
Font Agudes Girona (Manantial)	52,9	15,1	1,30	1,6	45,3	21,2	44,7	2,6
Font del Pi	77,7	70,5	0,90	11,7	233,3	22,7	28,1	1,4
Font del Pi	20,80	3,20			204,00	6,00	6,10	
Font del Regàs	28,5	2,6	—	1,5	7,6	5,6	12,4	1,0
Font Jaraba	98,6	42,3	0,30	13,9	153,4	63,8	38,6	2,4
Font Lys	121,80	30,60			132,00	133,30	82,00	
Font Picant (c.g.n.)		33,50	0,40		39,80		59,30	
Font Sol	118,0	51,0	0,62	9,1	239,0	134,5	80,1	2,9
Font Sol (gas)	118,0	51,0	0,62	9,1	239,0	134,5	80,1	2,9
Font Sorda (Manantial)	83,4	29,0	0,30	2,1	15,0	64,0	26,8	1,5
Font Vella	40,9	7,8	0,20	3,6	13,8	10,9	13,1	1,3
Font Vella (Gerona)	33,50	6,60			11,60	6,90	12,20	
Font Vella (Sigüenza)	83,00	24,00			25,00	10,00	4,70	
Fontanaccio	102,20	2,70	0,10	0,70	6,20	12,00	4,70	0,60
Fontdalt (Manantial)	50,1	14,6	0,10	1,6	41,1	11,6	4,6	0,5
Fontdor	24,0	3,9	—	20,9	14,2	4,6	8,3	1,6
Fontecabras	93,0	38,9	—	—	130,3	56,7	—	—
Fontecabras	98,00	38,90	6,10		134,40	61,70		
Fontecelta	19,6	—	1,00	—	27,2	27,2	79,4	3,2
Fontecelta	16,80		6,10			21,20	62,50	2,60
Fontecelta Gaseada	19,6	1,7	0,90	<0,02	11,2	27,2	79,4	3,2
Fonteforte (c.g.a.)	37,00	10,00			18,00			5,00
Fonteide Santa Cruz de	7,0	3,7	0,24	12,2	3,2	16,7	19,1	8,6
Fontemilla	80,2	23,1	0,20	10,8	26,7	12,3	4,1	0,9
Fontemilla	84,20	22,40			26,70	12,30	5,60	0,90
Fontenova			1,50		12,60	17,70	113,00	4,70
Fonter	23,6	9,0	0,10	9,5	17,1	11,2	10,2	5,4
Fonter (c.g.a.)	23,60	9,00			17,10	11,20	10,20	
Fontjaraba	97,80	42,80	0,20	12,50	144,00	69,50	38,40	2,40
Fontpicant (gas)	114,6	47,7	0,46	1,0	49,1	10,5	62,7	5,3
Fontselva	35,3	5,4	0,28	0,1	9,6	10,6	41,1	0,8
Fonxesta	8,1	1,6	0,10	4,6	2,5	7,8	9,5	1,1
Fonxesta	11,00	2,00			2,00	10,00	11,00	
Fournier	85,0	26,3	0,20	0,1	53,3	16,5	21,3	1,5
Fuensanta	63,3	8,3	—	—	198,3	8,3	9,9	2,5
Fuensanta	77,80	11,70	2,10		76,80	8,00	16,10	5,90
Fuente Arquillo	80,20	30,50			20,80	8,20	3,70	
Fuente del Marquesado	70,5	18,5	0,10	2,0	27,4	1,9	8,0	0,5
Fuente del Val	22,8	6,3	0,30	22,3	3,5	18,9	28,0	3,8
Fuente del Val	24,80	6,80	0,30		3,50	18,30	27,90	3,30
Fuente en Segures	92,2	4,4	0,10	3,2	29,2	5,1	2,7	1,2
Fuente Liviana	64,8	17,0	0,10	2,0	19,5	1,8	0,8	0,5
Fuente Liviana	68,00	19,00			16,30	1,90		0,50
Fuente Primavera	85,8	22,9	0,10	16,5	43,0	39,7	20,9	1,3
Fuente Primavera	86,60	23,30			43,00	39,70	20,70	
Fuente Umbría (Manantial)	5,4	1,3	0,62	8,7	90,3	19,7	28,2	6,6
Fuente Vidrio	79,00	35,00				24,00	15,60	1,40
Fuentecilla	80,0	24,0	0,50	27,0	33,0	34,0	27,0	1,0
Fuenteror	12,0	9,0	—	19,0	11,0	26,0	28,0	5,0
Fuentevera	8,2	3,9			3,4	18,1	44,4	

Marca	Ca ⁺⁺ 100	Mg ⁺⁺ 50	F ⁻ 1,5	NO ₃ ⁻ 50	SO ₄ ⁼ 250	Cl ⁻ 200	Na ⁺ 150	K ⁺ 12
Galea	56,1	15,1	0,28	1,0	19,4	14,8	9,0	5,8
Gorelsteiner Sprudel	347,00	108,00			36,00	40,00	119,00	11,00
Guizza (Francia)	39,60	24,50			6,80	2,30	8,50	1,00
Hearterase	54,00	9,00	0,10	5,60	15,00	12,00	2,70	2,00
Highland Escocia)	35,00	8,50	<0,1	<1	6,00	7,50	6,00	0,60
Insalus	161,9	20,9	0,10	4,8	367,4	15,4	11,2	1,3
Insalus	152,30	19,90			316,80	13,90	10,10	
Iqsi aqua (Egipto)	30,40	12,96			15,00	24,00	38,00	3,50
L´Origin(SriLanka)	39,60	9,50			12,80	3,00	4,65	0,50
L´Avella	73,7	7,8	0,10	5,3	14,4	6,9	2,6	0,4
La Breña Alta	6,0	4,0	0,40	0,0	—	20,0	45,0	6,0
La Ideal	82,6	39,9	0,27	0,0	27,8	40,7	61,0	10,1
La Ideal II (Manantial)	59,3	32,6	0,22	16,6	7,8	22,9	40,9	9,5
La Ideal II-Gaseada	59,3	32,6	0,22	16,6	7,8	23,9	40,9	9,5
La Platina	17,2	15,1	0,22	31,0	20,2	11,9	9,8	0,8
La Zarza Zaragoza (Manantial)	104,2	34,4	0,60	4,0	100,0	13,5	3,9	0,8
Lanjarón	38,10	11,40			25,90	2,00	6,80	
Lanjarón Fonteforte (gas)	80,6	19,9	0,30	1,0	37,4	236,0	108,5	14,5
Lanjarón Salud	38,0	11,4	0,20	5,8	26,0	3,9	6,8	0,8
Las Creus	28,0	7,3	—	7,1	12,3	5,3	11,7	1,0
Lauretana	1,00	0,30		1,90	1,40	0,42		0,33
Limpia	46,40	22,80		4,30	10,80	1,10	0,53	0,09
Limpid (Jahwa)	24,15	4,80				3,35	9,50	1,70
Littos (Grecia)	55,60	11,30		6,60	9,60	27,70	14,30	
Lunares	97,0	39,9	0,30	14,9	135,6	55,1	38,6	2,7
Lunares	103,40	40,40			150,00	72,30	40,00	
Malavella	53,7	9,2	—	0,1	47,2	594,2	1.113,0	48,0
Marquesado. Fuente del	70,50	18,50			27,40	1,90	0,80	
Ma-tha (Sri Lanka)	17,50			4,00		0,00	4,00	3,00
Mondariz	7,5	5,5	0,50	3,0	1,6	17,7	50,0	5,2
Mondariz	10,40	5,60	0,40			17,20	48,80	2,80
Monte Pinos	90,90	2,70			1,40	9,70	2,80	
Montepinos	93,8	3,4	—	—	1,6	3,6	1,8	—
Morerál, Partida el	81,30	48,10	0,50		248,00			2,70
Nendaz (Suiza)	18,00	3,00		<0,5	8,00	<0,5	1,00	<0,5
Nera Kretes (Grecia)	43,3	6,3				10,5	6,1	0,4
Neval	58,00	45,00			120,00			
Ocean (Malasia)	4,60	2,90		1,40	1,90	10,80	0,50	0,70
Ojców Cystersów (Polonia)	323,85	72,47	0,12		12,50	3,55	28,00	3,09
Orotana	32,9	22,4	0,10	5,5	19,0	11,6	8,9	1,6
Orzone (Sri Lanka)	44,00	1,70	0,08		2,00	30,00		
OZZO (Australia)	0,77	2,60				17,00	10,00	1,60
Pallars	44,5	6,1	0,20	3,0	56,1	70,9	45,5	—
Pallars	48,90	6,30	0,40	3,70	67,20	95,20	57,10	
Panna (Italia)	14,90	5,10	0,98	18,10	8,10	10,70	12,60	18,20
Panticosa	5,7	0,1	0,60	1,0	18,1	3,0	17,9	0,4
Panticosa	8,10				18,40		16,50	
Peñaclara	141,0	28,2	0,76	1,5	273,3	15,2	13,9	1,3
Peñaclara	134,00	34,00	0,80		335,00	14,00	13,00	1,00
Perdiere	148,00	3,70			36,60	21,00	8,90	0,60
Pinalito, El	24,6	5,2	2,10	0,5	8,0	4,3	300,7	16,4
Pineo	80,9	3,4	0,10	0,0	7,9	1,7	1,2	0,5

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Marca	Ca ⁺⁺ 100	Mg ⁺⁺ 50	F ⁻ 1,5	NO ₃ ⁻ 50	SO ₄ ⁼ 250	Cl ⁻ 200	Na ⁺ 150	K ⁺ 12
Potable (Nivel guía)	100,00	30,00	0,70	25,00	25,00	25,00	20,00	10,00
Potable (Vlr Máx.)		50,00	1,50	50,00	250,00	200,00	150,00	12,00
Purnatur	70,50	18,50		2,00	27,40	1,90	0,80	0,50
Quess	0,5	0,7	0,09	0,0	1,2	7,0	4,1	0,0
Quess	1,00	0,70	0,10		1,10	7,00	4,10	
Quezac (Francia)	241,00	95,00	2,10		143,00	38,00	255,00	49,70
Rayyan /Egipto)	29,00	12,00	0,70		53,00	28,00	20,00	10,00
Regas	28,50	2,60			7,60	5,60	12,40	
Ribagorza	71,3	25,8	0,30	1,0	18,1	26,7	23,8	3,2
Ribagorza	65,70	27,70			18,50	31,20	22,80	
Ribes	54,1	8,0	0,10	6,7	33,4	2,0	4,2	0,6
Riscos, Los	3,50	2,20				23,00	15,60	1,60
Rochetta	55,19	3,86	0,11		7,83	0,99	4,65	0,42
Rosal	63,3	12,2	0,53	17,5	7,0	49,8	48,8	1,8
Rosal	71,00	12,00			5,00	41,00	49,00	
Saint Christ	117,00	28,40		1,00	349,00	164,00	12,60	20,95
Saint Cyr	71,00	5,50		1,00	5,00	20,00	11,20	3,20
Saint Michael	104,00	4,00		12,00	8,00	13,60	8,00	0,80
Saint Yorre	78,00	9,00			182,00	329,00	1.744,00	115,00
Salvetat (Francia)	2,53	11,00		1,00	25,00	4,00	7,00	3,00
San Andrés	17,0	7,0	<0,50	—	2,0	3,0	1,0	1,0
San Andrés	17,00	7,00	0,50		2,00	3,00	1,00	1,00
San Benedetto (I)	46,00	30,00	<0,1	6,80	4,90	2,80	<0,0007	1,1
San Mateo (Perú)	90,00	11,00					32,00	6,00
San Narciso (gas)	—	—	7,70	—	53,8	595,7	1.138,0	53,4
San Vicente	22,0	7,3	0,20	8,8	19,4	3,3	5,9	0,8
San Vicente	25,70	6,80			17,40	3,50	6,40	1,00
Sant Aniol	13,9	0,1	0,15	1,5	93,0	4,3	6,8	1,5
Sant Aniol Gas	13,9	0,1	0,15	1,5	93,0	4,3	6,8	1,5
Santa Ana (Perú)	72,00	14,00		1,00	120,00	20,00	6,00	3,00
Santolín	89,00	2,40			6,10	4,80	2,30	
Savistroc	70,00	2,10			15,30	8,00	4,40	1,80
Schönborn Quelle	184,0	22,0	0,17	0,0	213,0	59,0	14,0	1,2
Sierra	122,60	50,60			259,20	129,10	78,40	
Sierra Cazorla	77,80	37,10			14,90	2,70	1,30	0,30
Sierras de Jaén	48,2	14,6	0,00	5,7	29,2	6,9	2,5	0,2
Sierras de Jaén	36,00	15,00					1,80	0,50
Siwa (Egipto)	7,50	8,70	0,50		18,00	36,00	44,00	16,50
Socorro	10,09	2,87	0,10	7,80	0,90		6,40	2,90
Socosani (Perú)	138,00	99,00					214,00	18,00
Solán de Cabras	60,1	25,3	0,10	2,1	19,3	7,6	5,1	1,0
Solán de Cabras	59,30	25,80	0,40		18,00	8,10	5,00	0,90
Solares	72,9	16,5	0,10	3,5	33,6	148,9	89,3	1,8
Solares	75,30	17,70	0,10		36,20	139,00	80,90	2,30
Sousas			2,00				118,00	
Spritzer (Malasia)	12,00	1,60			<3	<1	6,00	3,50
St Yorre (Francia)	90,00	11,00	9,00		174,00	322,00	1.708,00	132,00
Tankulla	51,00	3,00	0,70	0,20		18,00	22,00	
Tau	30,50	12,20	0,018	<1,00	28,00	21,00		12,00
Tavina (Italia)	83,20	25,80		9,50	26,50	9,10	10,60	1,80
Thonon (Francia)	108,00	14,00		12,00	13,00	9,00	3,00	1,00
Tropical(SriLanka)	18,22			2,60		tr.	4,31	
Uberuaga	63,70	6,80			30,90	60,50	36,90	
Uliveto	220,80	34,30	1,90	7,80	156,00	114,80	104,00	11,00
Vaia (Italia)	24,70	4,40		2,10	17,10	1,20	3,60	1,00

Marca	Ca ⁺⁺ 100	Mg ⁺⁺ 50	F ⁻ 1,5	NO ₃ ⁻ 50	SO ₄ ⁼ 250	Cl ⁻ 200	Na ⁺ 150	K ⁺ 12
Valtorre	25,6	23,6	—	4,0	—	39,7	30,5	—
Valtorre	25,60	23,60		4,00		39,70	30,50	
Valvert (Francia)	67,60	2,00			18,00		1,90	0,20
Vera	33,70	13,10			15,30	2,10	2,30	0,50
Veri	68,0	1,5	0,10	1,5	12,0	1,1	0,6	0,3
Veri	68,50	1,50			12,50	1,10	0,60	
Vichy Catalán			7,00		44,30	631,20	1.125,00	51,70
Vichy Catalán (gas)	51,1	9,2	7,00	0,1	47,3	601,5	1.110,0	48,0
Vichy Célestins	90,00	9,00		2,00	129,00	227,00	1.265,00	71,00
Vikos (Grecia)	101,80	0,70		2,50	2,40	8,90	2,10	0,80
Viladrau	25,7	3,4	—	—	7,1	7,5	8,8	—
Viladrau	20,00	2,70			8,00	8,40	8,20	
Vilajuiga	83,4	46,7	2,50	0,5	54,4	236,9	568,0	48,0
Vilas del Turbón	47,7	1,5	0,10	1,3	3,7	0,6	0,6	0,4
Vittel	91,00	19,9			105		7,3	
Viva!!! (Grecia)	45,00	6,00	0,03		2,50	7,00	1,90	0,30
Volcania (Francia)	4,60	1,2		0,7	0,9	0,9	2,6	0,7
Volvic	10,40	5		4	6,7	7,5	8	5,4
Xiao (China y Jap)	30,00	4,98			2,13			0,93
Zambra	93,80	25,30					21,30	
Zoom100(Malasia)	29,00	1,00	<1		1,00	10,00	4,00	2,00

Son aquellas que tienen aportes d

aguas de débil mineralización e calcio inferiores a 150 mg/l y aportes de magnesio de menos de 50 mg/l. Por encima de esos valores, las aguas cálcicas y magnésicas representan una mayor sobrecarga renal. Las aguas de débil mineralización están recomendadas para la elaboración de los preparados alimenticios infantiles y para personas con problemas de riñón. Véase: agua mineral.

aguas de mineralización fuerte. Son aquellas con residuo seco superior a 1500 mg/l. Véase: agua mineral.

aguas de retorno. Aguas devueltas al medio tras haber sido utilizadas para otros usos (riegos).

aguas de vegetación (Término correspondiente al vocabulario desarrollado por el Consejo Oleícola Internacional para describir la sensación producida en la cata del

aceite de oliva virgen) Sabor característico que adquiere el aceite de oliva como resultado de una mala decantación y prolongado contacto con los alpechines. Véase: cata del aceite de oliva. Sinónimo: alpechines.

aguas ferruginosas. Son aquellas con más de 1 mg/l de hierro. Véase: agua mineral.

aguas fluoradas. Son aquellas con más de 1 mg/l de fluoruros Véase: agua mineral.

aguas frescas en la cocina de Méjico. Véase: aguas frescas, pulques y bebidas fuertes en la cocina de Méjico.

aguas frescas, pulques y bebidas fuertes en la cocina de Méjico. Se acostumbra en Méjico colocar las jarras de aguas en una batea con hielos, adornada con hojas de plátano u otras especies y flores. De esta manera el agua se enfría, y sólo cuando es muy dulce se le agregan hielos. Considere-

ramos: Agua de la Candelaria, Agua fresca de pitahayas, Agua fresca de tamarindo, Agua fresca de tunas, Chía, Horchata de arroz, Horchata de pepita de melón, Jamaica, Lágrimas de la Virgen, Tascalate, Tepache, Pulque curado de melón, Pulque curado de pitahaya, Pulque curado de almendras, Bebidas fuertes, Toronmendra, Colonche, Menjengue, Ponche navideño, Antijitos mejicanos, Quesadillas de queso, Quesadillas de cuilacoche, Quesadillas de sesos, Quesadillas de flor de calabaza, Quesadillas de hongos, Sopes, Coyoles, Chalupas poblanas, Chilaquiles rojos, Red chilaquiles, Chilaquiles verdes, Enchiladas de mole, Enchiladas rojas, Enchiladas verdes, Enchiladas cacahuamilpa, Crepas mejicanas, Papadzul. Véase: cocina de Méjico.

aguas gaseadas. Según el Código Alimentario, 3.29.04. Bebidas inodoras, transparentes e incoloras, constituidas por agua potable y anhídrido carbónico exclusivamente (agua de Seltz), o que, además, contengan sales minerales y entre ellas bicarbonato sódico (agua de soda) * No se permite ninguna otra adición, y el producto elaborado, dispuesto para la venta, responderá fundamentalmente a las siguientes características: a) Ocho volúmenes de anhídrido carbónico, como mínimo, en el agua de Seltz y tres volúmenes en el agua de soda, en condiciones normales, por unidad de volumen del producto. b) Tres decigramos de bicarbonato sódico, como mínimo, por litro de agua de soda. Véase: clasificación de bebidas no alcohólicas.

aguas hiposódicas diuréticas. Aguas con bajo contenido en sodio (menos de 20 mg/l). Las dietas de bajo contenido sódico benefician a quienes tienen hipertensión arterial, problemas cardiacos, litiasis, afecciones renales o alteraciones asociadas a retención de líquidos. Véase: agua mineral.

aguas magnésicas. Son aquellas con más de 50 mg/l de magnesio Véase: agua mineral.

aguas residuales. Según el Código Alimentario, 5.37.06. Las aguas residuales de población no pueden emplearse para el riego

de terrenos que tengan cultivos agrícolas destinados al consumo si no han sido sometidas a un tratamiento previo de purificación. Se establecerá comprobación periódica por laboratorio para garantizar que el tratamiento se realiza en las debidas condiciones. Ver: fertilizantes.

aguas sodicas. Son aquellas con más de 200 mg/l de sodio Indicadas para dietas pobres en sodio: no más de 20 mg/l de sodio. Véase: agua mineral.

aguas sulfatadas. Son aquellas con más de 200 mg/l de sulfatos. Véase: agua mineral.

aguacate. Nombre vulgar del fruto de la planta: *Persea gratissima*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Aguacate	
Ácido ascórbico (C) (mg)	4,00
Ácido fólico (µg)	8,00
Calcio (mg)	8,00
Carbohidratos (g)	1,30
Cinc (mg)	0,30
Energía (kcal)	124,28
Energía (kJ)	561,27
Fibra (g)	2,40
Fósforo (mg)	28,00
Grasa (g)	13,80
Grasa moninsaturada (g)	9,32
Grasa poliinsaturada (g)	1,07
Grasa saturada (g)	1,45
Hierro (mg)	0,30
Magnesio (mg)	18,00
Niacina (mg eq. niacina)	1,00
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,26
Porción comestible (%)	71,00
Potasio (mg)	320,00
Proteína (g)	1,30
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,13
Sodio (mg)	4,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,07
Vitamina A (µg eq. retinol)	19,00
Vitamina E (mg)	2,27

aguacate fuerte. Nombre vulgar del fruto de la planta: *Persea gratissima gaerthner*.

aguacates con gambas y salsa golf. Plato correspondiente al grupo de gambas. Tiempo de preparación 10 minutos. 30 minutos. **Ingredientes:** aguacates, gambas cocidas peladas, salsa golf. Véase: gambas.

aguacates rellenos. Comida de la cocina tampiqueña en Méjico. **Ingredientes:** aguacate, lata de atún, cebolla, huevo cocido, mahonesa, lechuga, apio, limón. Véase: legumbres y ensaladas en la cocina de Méjico.

aguacioso. Designación oficial española del pez: *Ammodytes alliciens*; *Ammodytes cicerellus*; *Ammodytes dubius*; *Ammodytes hexapterus*; *Ammodytes lancea*; *Ammodytes marinus*; *Ammodytes semisquamatus*; *Ammodytes tobianus*; *Atherina mochon*; *Gimnammodytes semisquamatus*; *Hyperoplus lancea*. Sinónimo oficial: Abusio; Barrinaire; Bicho; Bolo; Espet; Kantuko angula; Lantxoin; Pión de Baldayo; Saltón; Sula; Trencavit; Trencavits.

aguacioso. Nombre vulgar, en Asturias, del pez: *Atherina boyeri* (Cuvier y Valenc.). Sinónimo: **abichón**.

aguacioso. Nombre vulgar, en Asturias, del pez: *Atherina mochon* (Cuvier y Valenciennes). Sinónimo: **pejerrey**.

aguacioso. Nombre vulgar, en Cantabria, del pez: *Ammodytes immaculatus* (Corbin, Macer). Sinónimo: **pión**.

aguada. Nombre vulgar, en Costa Rica, del pez: *Isopisthus remifer* (Jordan y Gilbert). Sinónimo: **corvinata mordedora**.

aguadito. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Sarda chiliensis chiliensis* (Cuvier). Sinónimo: **bonito del Pacífico Este**.

aguadito de gallina. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** gallina, papa amarilla, arroz, fréjol

verde, ajo, ají mirasol, cebolla, cerveza, loche, ají panca, pimentón, perejil, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

aguadito de mariscos. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** chilcano de pescado, choro, caracoles, conchas de abanico, almejas, calamares, cangrejo, pescado, arroz, frejoles verdes, pulpo, pota, ají mirasol, loche, cebolla, pimentón, culantro, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

aguadito de pato. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** pato, papas amarillas, arroz, arvejas, ajo, ají mirasol, cebolla, pimentón, culantro, aceite, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

aguadito de pescado. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** pescado, arroz, frejoles verdes, ajo, ají mirasol, cebolla, agua, culantro, pimentón, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

aguado. Véase: vino aguado.

aguají. Nombre vulgar, en Cuba, del pez: *Mycteroperca bonaci* (Poey). Sinónimo: **cuna bonací**.

aguají. Nombre vulgar, en Cuba, del pez: *Mycteroperca microlepis* (Goode y Bean). Sinónimo: **cuna aguají**.

aguají. Nombre vulgar, en Cuba, del pez: *Mycteroperca rubra* (Bloch). Sinónimo: **cuna negra**.

aguají. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Mycteroperca bonaci* (Poey). Sinónimo: **cuna bonací**.

aguajíl. Nombre vulgar, en Santo Domingo, del pez: *Mycteroperca bonaci* (Poey). Sinónimo: **cuna bonací.**

aguamar. Nombre vulgar del celenterado: *Rhizostoma pulmo.*

aguamar del Pacífico. Nombre vulgar del celenterado: *Rhopilema sculentum.*

aguapié. Véase: piqueta de vino y aguapié.

aguapuro. Nombre vulgar, en Ecuador, del pez: *Polydactylus approximans* (Lay y Bennet). Sinónimo: **barbudo seis barbas.**

aguardiente. Bebida alcohólica natural que se obtiene de la destilación de diversas sustancias: vinos, melazas, frutas, granos, tubérculos, etc. o de sus jugos fermentados. Entre los aguardientes más conocidos están el *ron*, el *kirsch*, el *cúmel*, la *ginebra*, la *vodka*, el *mezcal*, el *pisco*, la *tequila*. Véase: anís (*Pimpinella anisum*) La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Aguardiente	
Calcio (mg)	tr.
Carbohidratos (g)	tr.
Cinc (mg)	tr.
Energía (kcal)	222,00
Energía (kJ)	927,96
Fósforo (mg)	tr.
Hierro (mg)	tr.
Magnesio (mg)	tr.
Porción comestible (%)	100,00
Potasio (mg)	tr.
Proteína (g)	tr.
Sodio (mg)	tr.
Yodo (mg)	tr.

aguardiente de arroz. La cocina de China utiliza un aguardiente de arroz que tiene entre 14 y 19° de graduación alcohólica (Licor de Chao Xing). Puede sustituirse por un aperitivo blanco (vermut, oporto o jerez) o vino blanco.

aguardiente de cabeza. Se dice del primero que sale de la destilación.

aguardiente de heces. Sinónimo: aguardiente de lías.

aguardiente de lías. Es el líquido alcohólico que se obtiene por destilación de las lías. Sinónimo: aguardiente de heces.

aguardientes compuestos. Según el Código Alimentario, 3.30.26. Son los productos elaborados con aguardientes simples naturales o por su redestilación con diversas sustancias vegetales, alcoholes autorizados, diluidos con agua, adicionados o no de caramelos y añejados o no. Su contenido alcohólico será de 30° como mínimo. Según las materias primas empleadas y los sistemas de elaboración, se distinguen, entre otros, los siguientes: a) **Arrak**, b) **Brandy**, c) **Brandy viejo**, d) **Ginebra**, e) **Ron**, f) **Vodka**, g) **Whisky**, h) **Brandy de frutas**.

aguardientes de caña. Según el Código Alimentario, 3.30.20. c. Obtenidos por la destilación directa de los jugos y melados de la caña de azúcar previamente fermentados. Véase: aguardientes simples.

aguardientes de cereales. Según el Código Alimentario, 3.30.20. g. Obtenidos por la destilación de los caldos fermentados de cereales malteados en su totalidad. Llevarán la denominación del cereal de procedencia. Sinónimo: aguardiente de malta. Véase: aguardientes simples.

aguardientes de frutas. Según el Código Alimentario, 3.30.20.r. Obtenidos por la destilación de los jugos de frutas, que previamente hayan sufrido la fermentación alcohólica. Llevarán el nombre de la fruta de procedencia, o simplemente de frutas, si procede de la mezcla de diferentes clases. Véase: aguardientes simples.

aguardientes de malta. Véase: aguardientes de cereales.

aguardientes de melazas de caña. Según el Código Alimentario, 3.30.20. d. Obtenidos por la destilación de las melazas de caña,

previamente fermentadas. Véase: aguardientes simples.

aguardientes de orujo. Véase: flemas.

aguardientes de sidra. Según el Código Alimentario, 3.30.20. f. Son aguardientes simples. Obtenidos por la destilación de la sidra pura y sana, adicionada o no de sus heces u orujos frescos. Véase: aguardientes simples.

aguardientes de vino. Véase: holandas.

aguardientes simples. Según el Código Alimentario, 3.20.20. Se consideran así los líquidos alcohólicos que procedan de la destilación de materias vegetales previamente fermentadas a las que deben sus características peculiares de aroma y sabor. Su graduación alcohólica no será superior a 80° ni inferior a 30°. Se distinguen: a) Holandas o aguardientes de vino, b) Flemas o aguardientes de orujo, c) Aguardientes de caña, d) Aguardientes de melaza de caña, e) Aguardientes de frutas, f) Aguardientes de sidra, g) Aguardientes de cereales (de malta) Véase: alcohol.

aguaturma. Nombre vulgar de la planta: *Helianthus tuberosus*.

aguayón. Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado vacuno.

agudello. Véase: uva godello.

agudelo. Véase: uva godello.

Agudo. Término municipal de la provincia de Ciudad Real (Castilla La Mancha) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo

racial de machos de raza Duroc.

agudo. Véase: vino agudo.

agüe. Nombre vulgar, en las Islas baleares, del pez: *Belone acus* (Moreau, Riso, Nybelin). Sinónimo: **aguja**.

agüia. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Belone acus* (Moreau, Riso, Nybelin). Sinónimo: **aguja**.

aguijón. Nombre vulgar del pez: *Scomberesox saurus* (Richardson, 1843).

águila. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido Melilla y Ceuta), del pez: *Holorhinus aquila* (Fowler). Sinónimo: **águila marina**.

águila. Nombre vulgar, en Asturias, del pez: *Holorhinus aquila* (Fowler). Sinónimo: **águila marina**.

águila. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Holorhinus aquila* (Fowler). Sinónimo: **águila marina**.

águila cañastra. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Anguilla acutirostris* (Risso). Sinónimo: **anguila**.

águila de mar. Nombre vulgar, en Argentina, del pez: *Myliobatis freminvillei* (LeSueur). Sinónimo: **chucho blanco**.

águila de mar. Nombre vulgar, en Argentina, del pez: *Myliobatis goodei* (Garman). Sinónimo: **chucho lucio**.

águila de mar. Nombre vulgar, en Chile, del pez: *Myliobatis chilensis* (Philippi). Sinónimo: **águila marina chilena**.

águila marina. Designación oficial española del pez: *Holorhinus aquila*; *Leiobatis aquila*; *Myliobatis aquila*; *Myliobatis noctula*; *Pastinaca aquila*; *Raja aquila*. Sinónimo oficial: **Águila**; **Bastina**; **Bon Jesus**; **Chucho**; **Clavell**; **Escursó**; **Ferrasa**; **Gallarón**;

Jutjo; Milana; Milá; Monja; Monjeta; Obispo; Pez ovispo; Rata; Ratón; Totana; Totina; Tremaná; Viuda; Zerra.

águila marina chilena. Designación oficial española del pez: *Myliobatis chilensis*. Sinónimo oficial: Águila de mar; Chucho; Cuero; Manta; Peje águila; Peje chucho; Raya; Raya águila.

águila marina peruana. Designación oficial española del pez: *Myliobatis peruvianus*. Sinónimo oficial: Peje águila; Raya; Raya águila.

águila marina picuda. Designación oficial española del pez: *Myliobatis longirostris*. Sinónimo oficial: Raya águila.

Aguilar de Campoo. Término municipal de la provincia de Palencia (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

aguillolo negro. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Ensis directus* (Conrad). Sinónimo: **navaja**.

aguirre. Nombre vulgar, en Panamá, del pez: *Oligoplites refulgens* (Gilbert y Starks). Sinónimo: **zapatero raspa balsa**.

aguirre amarillo. Nombre vulgar, en Panamá, del pez: *Chorinemus altus* (Günther). Sinónimo: **zapatero sierrita**.

aguirre blanco. Nombre vulgar, en Panamá, del pez: *Chorinemus altus* (Günther). Sinónimo: **zapatero sierrita**.

aguja. Designación oficial española del pez: *Belone acus*; *Belone bellone*; *Belone belone*; *Belone belone acus*; *Belone belone be-*

lone; *Belone belone gracilis*; *Belone gracilis*; *Belone imperialis*; *Belone svetovidovi*; *Belone española*; *Esox belone*; *Hemiramphus europaeus*; *Ramphistoma española*; : *Scomberesox saurus*; *Strongylura acus*; *Tylosurus arcus imperialis*. Sinónimo oficial: Abujeta; Agua; Aguja paladar; Agulla; Agüe; Agüia; Agúa; Ahulla; Akula; Akulebirigardo; Alcrique; Alpabarda; Aul; Botakar; Chínfanu; Corsito; Guya; Guye; Lantzo; Orratz; Potararra; Saltón.

aguja. Nombre vulgar del pez: *Entelurus aequoreus* (Linnaeus). Sinónimo: **culebra**.

aguja. Nombre vulgar del pez: *Nerophis annulatus* (Kaup). Sinónimo: **serpeto**.

aguja. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido Melilla y Ceuta), del pez: *Syngnathus acus* (Linnaeus). Sinónimo: **mula**.

aguja. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Syngnathus agassizi* (Canestrini). Sinónimo: **aguja de alta mar**.

aguja. Nombre vulgar, en Centroamérica, del pez: *Belone platyura* (Bennett). Sinónimo: **agujón de quilla**.

aguja. Nombre vulgar, en Chile, del pez: *Hemiramphus saltador* (Gilbert y Starks). Sinónimo: **agujeta pajarito**.

aguja. Nombre vulgar, en Costa Rica, del pez: *Belone crocodila* (Peron y Lesueur). Sinónimo: **marao lisero**.

aguja. Nombre vulgar, en Cuba, del pez: *Tetrapturus pfluegeri* (Robins y de Sylva). Sinónimo: **aguja picuda**.

aguja. Nombre vulgar, en Ecuador, del pez: *Belone platyura* (Bennett). Sinónimo: **agujón de quilla**.

aguja. Nombre vulgar, en Ecuador, del pez: *Belone scapularis* (Jordán y Gilbert). Sinónimo: **agujón chere**.

aguja. Nombre vulgar, en Ecuador, del pez: *Fistularia commersonii* (Rüppel). Sinónimo: **corneta cornetera.**

aguja. Nombre vulgar, en Ecuador, del pez: *Hemiramphus saltador* (Gilbert y Starks). Sinónimo: **agujeta pajarito.**

aguja. Nombre vulgar, en Ecuador, del pez: *Hyporhamphus gilli* (Meek y Hildebrand). Sinónimo: **agujeta choelo.**

aguja. Nombre vulgar, en Ecuador, del pez: *Hyporhamphus snyderi* (Meek y Hildebrand). Sinónimo: **agujeta choca.**

aguja. Nombre vulgar, en Ecuador, del pez: *Hyporhamphus unifasciatus* (Ranzani). Sinónimo: **agujeta blanca.**

aguja. Nombre vulgar, en el Levante Español, del pez: *Siphonostoma argentatus* (Moreau). Sinónimo: **aguja mula.**

aguja. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Syngnathus acus* (Linnaeus). Sinónimo: **mula.**

aguja. Nombre vulgar, en el País Vasco, del pez: *Nerophis ophidion* (Linnaeus). Sinónimo: **alfiler.**

aguja. Nombre vulgar, en Europa, del pez: *Syngnathus phlegon* (Risso). Sinónimo: **aguja espinosa.**

aguja. Nombre vulgar, en Las Islas Baleares, del pez: *Nerophis lumbriciformis* (Jenyns). Sinónimo: **serpeta.**

aguja. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Belone crocodila* (Peron y Lesueur). Sinónimo: **marao lisero.**

aguja. Nombre vulgar, en Panamá, del pez: *Belone crocodila* (Peron y Lesueur). Sinónimo: **marao lisero.**

aguja. Nombre vulgar, en Panamá, del pez: *Belone scapularis* (Jordán y Gilbert). Sinónimo: **agujón chere.**

aguja. Nombre vulgar, en Panamá, del pez: *Hyporhamphus unifasciatus* (Ranzani). Sinónimo: **agujeta blanca.**

aguja. Nombre vulgar, en Panamá, del pez: *Strongylura pacifica* (Steindachner). Sinónimo: **marao ojón** (Pacífico).

aguja. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Belone exili dtolzmanni* (Steindachner). Sinónimo: **agujón bravo.**

aguja. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Belone scapularis* (Jordán y Gilbert). Sinónimo: **agujón chere.**

aguja. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Hemiramphus saltador* (Gilbert y Starks). Sinónimo: **agujeta pajarito.**

aguja. Nombre vulgar, en Santo Domingo, del pez: *Belone platyura* (Bennett). Sinónimo: **agujón de quilla.**

aguja. Corte de carne, obtenido en el despiece de la canal de ganado vacuno. Al tener un contenido en tejidos y grasa más elevado, la aguja se consume cocida o hervida. El resultado, de todas formas, es muy jugoso. El principio de esta pieza es muy bueno, pues es donde empieza el lomo alto, aunque su presentación no es bonita. La parte adyacente al lomo se utiliza para filetes fritos. La parte abierta, de peor presentación, es propia para filetes empanados y guisos. También se puede picar para hamburguesas, etc., y rellenos. Véase: pescuezo, aguja y lomo alto, despiece de la canal de vacuno.

aguja. Véase: cabeza de lomo de cerdo; pescuezo, aguja y lomo alto.

aguja. Véase: vino con aguja.

aguja azul. Designación oficial española del pez: *Istiompax howardi*; *Istiophorus nigricans*; *Makaira ampla*; *Makaira nigricans*; *Tetrapturus amplus*. Sinónimo oficial: aguja de casta; aguja de costa; agulhão preto; catero; costero; marlín negro; varé; voilé.

aguja blanca. Designación oficial española del pez: *Lamontella albida*; *Makaira albida*; *Tetrapturus albidus*; Sinónimo oficial: Agulhão branco; Marlín blanco; Palagar; Pez aguja; Varé; voilé.

aguja brava. Nombre vulgar, en Colombia, del pez: *Belone exili dtolzmanni* (Steindachner). Sinónimo: **agujón bravo**.

aguja brava. Nombre vulgar, en Ecuador, del pez: *Belone exili dtolzmanni* (Steindachner). Sinónimo: **agujón bravo**.

aguja brava. Nombre vulgar, en Ecuador, del pez: *Belone crocodila* (Peron y Lesueur). Sinónimo: **marao lisero**.

aguja brava. Nombre vulgar del pez: *Strongylura exilis*.

aguja carite. Nombre vulgar, en (FROM), del pez: *Belone crocodila* (Peron y Lesueur). Sinónimo: **marao lisero**.

aguja de abanico. Nombre vulgar, en Cuba, del pez: *Histiophorus americanus* (Cuvier). Sinónimo: **pez vela del Atlántico**.

aguja de alta mar. Designación oficial española del pez: *Syngnathus agassizi*; *Syngnathus dumerili*; *Syngnathus pelagicus*. Sinónimo oficial: Aguja; Agulla; Serp; Serpetí.

aguja de casta. Nombre vulgar, en Cuba, del pez: *Istiompax howardi* (Whitley). Sinónimo: **aguja azul**.

aguja de casta. Nombre vulgar, en Santo Domingo, del pez: *Belone crocodila* (Peron y Lesueur). Sinónimo: **marao lisero**.

aguja de cerdo. Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado porcino. Sinónimo: ca-

beza de lomo de cerdo; cabecera de lomo de cerdo.

aguja de cordero. Corte de carne, obtenido del ganado ovino. Véase: pescuezo.

aguja de costa. Nombre vulgar, en FROM, del pez: *Istiompax howardi* (Whitley). Sinónimo: **aguja azul**.

aguja de mar. Nombre vulgar del pez: *Syngnathus acus* (Linnaeus). Sinónimo: **mula**.

aguja de mar grande. Nombre vulgar del pez: *Leptonotus blainvillleanus* (Eydoux y Gervais). Sinónimo: **pez pipa**.

aguja de paladas. Nombre vulgar, en Colombia, del pez: *Histiophorus albicans* (Latreille). Sinónimo: **pez vela del Pacífico**.

aguja de quilla. Nombre vulgar del pez: *Platybelone argalus pterura*.

aguja de río. Designación oficial española del pez: *Coryctoiichthys brevirostris*; *Syngnathus abaster*; *Syngnathus agassizi*; *Syngnathus algeriensis*; *Syngnathus brevirostris*; *Syngnathus ethon*; *Syngnathus microchirus*. Sinónimo oficial: Agulla; Agulleta; Akuila; Furareas; Orratz; Serp.

aguja espinosa. Designación oficial española del pez: *Syngnathus phlegon*. Sinónimo oficial: aguja.

aguja imperial. Designación oficial española del pez: *Belone cantraini*; *Esox imperialis*; *Sphyræna acus*; *Strongylura acus*; *Tylosurus acus*; *Tylosurus acus imperialis*; *Tylosurus cantraini*. Sinónimo oficial: Agulla; Agulla imperial.

aguja lisera. Nombre vulgar del pez: *Tylosurus crocodilus fodiator*.

aguja mula. Designación oficial española del pez: *Siphonostoma argentatus*; *Siphonostoma typhle*; *Syngnathus argentatus*; *Syngnathus pelagicus*; *Syngnathus rondeleti*; *Syngnathus typhle*; *Syngnathus viridis*; *Tiphle hexagonus*. Sinónimo oficial: Aguja;

Agulla; Ahulla; Akulla; Bruja; Mula; Mutsch; Orratz; Peix bada; Peix badé; Serp; Serp d'en costa; Serp d'en tierra; Serp de mar; Serpetó.

aguja negra. Designación oficial española del pez: *Istiompax indica*; *Makaira australis*; *Makaira marlina*; *Makaira marlina marlina*; Sinónimo oficial: Marlín; Marlín negro; Merlín; Merlín negro; Pez zuncho; Picudo; picudo banderón; picudo negro.

aguja palá. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido Melilla y Ceuta), del pez: *Xiphias gladius* (Linnaeus, Cuvier y Valenciennes). Sinónimo: **pez espada**.

aguja paladar. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Belone acus* (Moreau, Riso, Nybelin). Sinónimo: **aguja**.

aguja paladar. Nombre vulgar, en el Levante Español, del pez: *Belone acus* (Moreau, Riso, Nybelin). Sinónimo: **aguja**.

aguja paladar. Nombre vulgar, en Asturias, del pez: *Lepidopus argenteus* (Moreau). Sinónimo: **pez cinto**.

aguja paladar. Nombre vulgar, en Cantabria, del pez: *Lepidopus argenteus* (Moreau). Sinónimo: **pez cinto**.

aguja paladar. Nombre vulgar, en Galicia, del pez: *Lepidopus argenteus* (Moreau). Sinónimo: **pez cinto**.

aguja palar. Nombre vulgar del pez: *Xiphias gladius*.

aguja pato. Nombre vulgar, en Panamá, del pez: *Fistularia corneta* (Gilbert y Starks). Sinónimo: **corneta flautera**.

aguja picuda. Designación oficial española del pez: *Tetrapturus pfluegeri*. Sinónimo oficial: **aguja**; varé; voilé; marlín del Atlántico.

aguja revoliada. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Belone crocodila* (Peron y Lesueur). Sinónimo: **marao lisero**.

aguja voladora. Nombre vulgar, en Cuba, del pez: *Histiophorus americanus* (Cuvier). Sinónimo: **pez vela del Atlántico**.

agujas de oro. Son los brotes deshidratados de la azucena jaspeada (*Lilium candidum*) se adquieren en las casas chinas. Antes de usar hay que remojar en agua caliente.

agujas de plata. Véase: **té blanco**.

agujeta. Nombre vulgar del pez: *Belone belone*. Designación oficial: **agujeta blanca**.

agujeta balaju. Designación oficial española del pez: *Hemiranphus balau*; *Hemiranphus guineensis*; *Hemiranphus pleii*; *Hemiranphus vittatus*; Sinónimo oficial: Balaou; Balaou bleu; Escribano; Marao fósforo; Pajarito.

agujeta bermuda. Designación oficial española del pez: *Hemiranphus bermudensis*. Sinónimo oficial: Balaou; Escribano.

agujeta blanca. Designación oficial española del pez: *Hyporhamphus unifasciatus*. Sinónimo oficial: **Aguja**; **Agujeta**; **Agujilla americana**; **Agulha branca**; **Balaou blanc**; **Chandelle**; **Choca**; **Choelo**; **Escribano**; **Hojita**; **Marao blanco**; **Pajarito**; **Saltador**.

agujeta brasileña. Designación oficial española del pez: *Hemiramphus brasiliensis*. Sinónimo oficial: **Agulha preta**; **Balajú**; **Balaou queu jaune**; **Marao fósforo**; **Pajarito**.

agujeta californica. Designación oficial española del pez: *Hyporhamphus rosae*. Sinónimo oficial: **Choelo**; **Pajarito**.

agujeta choca. Designación oficial española del pez: *Hyporhamphus snyderi*. Sinónimo

oficial: Aguja; Choca; Choelo; Pajarito; Pez medio pico.

agujeta choelo. Designación oficial española del pez: *Hyporhamphus gilli*; *Hyporhamphus ihi*. Sinónimo oficial: Aguja; Choelo; Pajarito.

agujeta de lago. Designación oficial española del pez: *Hyporhamphus roberti*. Sinónimo oficial: Balaou.

agujeta japonesa. Designación oficial española del pez: *Hyporhamphus sajori*.

agujeta pajarito. Designación oficial española del pez: *Hemiramphus saltator*. Sinónimo oficial: aguja; Balao; Brincador; Pajarito; Pez aguja.

agujeta voladora. Designación oficial española del pez: *Euleptorhamphus velox*. Sinónimo oficial: Balaou; Escribano volador; Marao volador; Pajarito volador.

agujilla. Designación oficial española del pez: *Scomberesox equirostrum*; *Scomberesox saurus forsteri*; *Scomberesox saurus scombroides*; *Scomberesox stolatus*. Sinónimo oficial: Espadita; Paparda; Punto fijo; Sauri.

agujilla. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Belone exili dtolzmanni* (Steindachner). Sinónimo: **agujón bravo**.

agujilla. Nombre vulgar del pez: *Syngnathus acicularis* (Jenyns). Sinónimo: **agujilla de mar común**.

agujilla americana. Nombre vulgar, en Brasil, del pez: *Hyporhamphus unifasciatus* (Ranzani). Sinónimo: **agujeta blanca**.

agujilla australiana. Designación oficial española del pez: *Arrhamphus sclerolepis*; *Hemiramphus australis*.

agujilla de mar. Designación oficial española del pez: *Syngnathus independentia*.

agujilla de mar común. Designación oficial española del pez: *Syngnathus acicularis*. Sinónimo oficial: agujilla.

agujilla punto figo. Nombre vulgar del pez: *Scomberesox saurus* (Richardson, 1843).

agujón. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Belone exili dtolzmanni* (Steindachner). Sinónimo: **agujón bravo**.

agujón. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Belone scapularis* (Jordán y Gilbert). Sinónimo: **agujón chere**.

agujón. Nombre vulgar, en Cuba, del pez: *Belone platyura* (Bennett). Sinónimo: **agujón de quilla**.

agujón. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Belone platyura* (Bennett). Sinónimo: **agujón de quilla**.

agujón. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Háblense hians* (Valenciennes). Sinónimo: **agujón sable**.

agujón. Nombre vulgar, en Cuba, del pez: *Strongylura marina* (Walbaum). Sinónimo: **agujón timuco**.

agujón. Nombre vulgar, en Cuba, del pez: *Strongylura marina* (Walbaum). Sinónimo: **agujón verde**.

agujón. Nombre vulgar, en Santo Domingo, del pez: *Strongylura marina* (Walbaum). Sinónimo: **agujón verde**.

agujón. Nombre vulgar, en Ecuador, del pez: *Fistularia corneta* (Gilbert y Starks). Sinónimo: **corneta flautera**.

agujón. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Belone crocodila* (Peron y Lesueur). Sinónimo: **marao lisero**.

agujón. Nombre vulgar, en Cuba, del pez: *Tylosurus acus acus* (Lacépède). Sinónimo: **marao ojón**.

agujón. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Strongylura pacifica* (Steindachner). Sinónimo: **marao ojón** (Pacífico).

agujón. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido Melilla y Ceuta), del pez: *Esox saurus* (Walbaum). Sinónimo: **paparda**.

agujón. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Sphyraena ensis* (Jordan y Gilbert). Sinónimo: **picuda picua**.

agujón bravo. Designación oficial española del pez: *Belone exili stolzmanni*; *Strongylura exilis*; *Strogylura stolzmanni*. Sinónimo oficial: Aguja; Aguja brava; Agujilla; Agujón; Pez aguja; Sierritas.

agujón carite. Nombre vulgar, en Santo Domingo, del pez: *Belone crocodila* (Peron y Lesueur). Sinónimo: **marao liseró**.

agujón chere. Designación oficial española del pez: *Belone scapularis*; *Strongylura scapularis*. Sinónimo oficial: Aguja; Agujón; Belona; Chere; Pez aguja.

agujón de casta. Nombre vulgar, en Cuba, del pez: *Belone crocodila* (Peron y Lesueur). Sinónimo: **marao liseró**.

agujón de quilla. Designación oficial española del pez: *Belone platyura*; *Platybelone argalus argalus*; *Platybelone argalus pterura*; *Strongylura ardeola*. Sinónimo oficial: Aguja; Agujón; Marao; Orphie.

agujón sable. Designación oficial española del pez: *Ablennes hians*. Sinónimo oficial: Agujón; Carajota; Lechero barretado; Marao machete; Pez aguja; Picuda; Tijerilla.

agujón timuco. Designación oficial española del pez: *Strongylura timucu*. Sinónimo oficial: Agujón; Marao; Orphie.

agujón verde. Designación oficial española del pez: *Strongylura marina*; *Tylosurus*

marinus. Sinónimo oficial: Agujón; marao; Mono; Orphie; Timuco.

agujona. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Belone exili dtolzmanni* (Steindachner). Sinónimo: **agujón bravo**.

agujona sable. Nombre vulgar del pez: *Ablennes hians*.

agulat. Nombre vulgar del pez: *Squalus acanthias*.

agulha branca. Nombre vulgar, en Brasil, del pez: *Hyporhamphus unifasciatus* (Ranzani). Sinónimo: **agujeta blanca**.

agulha preta. Nombre vulgar, en Brasil, del pez: *Hemiramphus brasiliensis* (Linneaus). Sinónimo: **agujeta brasileña**.

agulha vela. Nombre vulgar, en Brasil, del pez: *Histiophorus americanus* (Cuvier). Sinónimo: **pez vela del Atlántico**.

agulhão branco. Nombre vulgar, en Brasil, del pez: *Lamontella albida* (Poey). Sinónimo: **aguja blanca**.

agulhão preto. Nombre vulgar, en Brasil, del pez: *Istiompax howardi* (Whitley). Sinónimo: **aguja azul**.

agulla. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Belone acus* (Moreau, Riso, Nybelin). Sinónimo: **aguja**.

agulla. Nombre vulgar, en el Levante Español, del pez: *Belone acus* (Moreau, Riso, Nybelin). Sinónimo: **aguja**.

agulla. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Syngnathus agassizi* (Canestrini). Sinónimo: **aguja de alta mar**.

agulla. Nombre vulgar, en el Levante Español, del pez: *Coryctoichthys brevirostris* (Kaup). Sinónimo: **aguja de alto río**.

agulla. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Coryctoichthys brevirostris* (Kaup). Sinónimo: **aguja de río.**

agulla. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Belone cantraini* (Cuvier y Valenciennes). Sinónimo: **aguja imperial.**

agulla. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Siphonostoma argentatus* (Moreau). Sinónimo: **aguja mula.**

agulla. Nombre vulgar, en el Levante Español, del pez: *Siphonostoma argentatus* (Moreau). Sinónimo: **aguja mula.**

agulla. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Syngnathus acus* (Linnaeus). Sinónimo: **mula.**

agulla. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Syngnathus acus* (Linnaeus). Sinónimo: **mula.**

agulla. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido: Ceuta y Melilla), del pez: *Esox saurus* (Walbaum). Sinónimo: **paparda.**

agulla. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Esox saurus* (Walbaum). Sinónimo: **paparda.**

agullá. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Acanthias blainvillei* (Risso). Sinónimo: **galludo.**

agullá. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Acanthias blainvillei* (Risso). Sinónimo: **galludo.**

agullá. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Acanthias acanthias* (Bonaparte). Sinónimo: **mielga.**

agullá. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Acanthias acanthias* (Bonaparte). Sinónimo: **mielga.**

agullá. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Acanthorhinus granulosus* (Blainville). Sinónimo: **quelvacho.**

agullá. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Acanthorhinus granulosus* (Blainville). Sinónimo: **quelvacho.**

agulla de paladá. Nombre vulgar, en Las Islas Baleares, del pez: *Histiophorus belone* (Günther). Sinónimo: **marlín.**

agulla de paladá. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Lamontella albida* (Smith). Sinónimo: **marlín azul.**

agulla imperial. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Belone cantraini* (Cuvier y Valenciennes). Sinónimo: **aguja imperial.**

agullat. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Acanthias acanthias* (Bonaparte). Sinónimo: **mielga.**

agullat. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Acanthias blainvillei* (Risso). Sinónimo: **galludo.**

agullat. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Acanthorhinus granulosus* (Blainville). Sinónimo: **quelvacho.**

agullat. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Acanthias acanthias* (Bonaparte). Sinónimo: **mielga.**

agullat. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Acanthias blainvillei* (Risso). Sinónimo: **galludo.**

agullat. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Acanthorhinus granulosus* (Blainville). Sinónimo: **quelvacho.**

agullat fose. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Acanthias blainvillei* (Risso). Sinónimo: **galludo.**

agullat xato. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Acanthias blainvillei* (Risso). Sinónimo: **galludo.**

agullat xato. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Acanthias acanthias* (Bonaparte). Sinónimo: **mielga.**

agulleta. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Coryctoichthys brevirostris* (Kaup). Sinónimo: **aguja de río**.

agulletes. Nombre vulgar catalán de la seta: *Hydnum repandum*; *Hydnum rufescens*.

ahabi. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Vaccinium corymbosum*. Sinónimo: **arándano**

ahate. Nombre vulgar vascuence del ave: *Anas spp.* Sinónimo: **pato**

Ahigal. Término municipal de la provincia de Cáceres (Extremadura) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Ahigal de los Aceiteros. Término municipal de la provincia de Salamanca (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Ahigal de Villarino. Término municipal de la provincia de Salamanca (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico

con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Ahillones. Término municipal de la provincia de Badajoz (Extremadura) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

aholatz. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Enchelyopus mediterraneus* (Bloch y Schneider). Sinónimo: **bertorella**.

aholatz. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Cimbrius cimbrius* (Linnaeus). Sinónimo: **barbada**.

aholatz mediterranea. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Enchelyopus mediterraneus* (Bloch y Schneider). Sinónimo: **bertorella**.

aholatz. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Gadus mustella* (Risso). Sinónimo: **lota**.

aholva. Nombre vulgar de la planta: *Trigonella foenum-graecum*.

ahuacate. Nombre vulgar del fruto de la planta: *Persea gratissima*.

ahuakate. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Persea americana*. Sinónimo: **aguacate**

ahujada. Nombre vulgar, en Cantabria, del pez: *Oblada melanura* (Linnaeus). Sinónimo: **oblada**.

ahulla. Nombre vulgar, en el Levante Español, del pez: *Belone acus* (Moreau, Riso, Nybelin). Sinónimo: **aguja**.

ahulla. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Siphonostoma argentatus* (Moreau). Sinónimo: **aguja mula**.

ahullá. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Acanthias acanthias* (Bonaparte). Sinónimo: **mielga**.

ahullá. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Acanthias acanthias* (Bonaparte). Sinónimo: **mielga**.

ahullat. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Acanthias blainvillei* (Risso). Sinónimo: **galludo**.

ahumado. Según el Código Alimentario, 2.05.12. Consiste en someter los alimentos a la acción de los productos procedentes de la combustión incompleta de maderas autorizadas de primer uso, pudiendo mezclarse en distintas proporciones con plantas aromáticas inofensivas. Igualmente podrán autorizarse los productos naturales condensados procedentes de la combustión de las maderas permitidas. Véase: procedimiento de conservación de alimentos.

ahumado. Relacionado con alcoholismo. Véase: alcohólico; síndrome coprínico; eretismo cardiovascular.

ahumado cárnico. Véase: salazones, ahumados y adobados cárnicos.

ahumados cárnicos. Véase: salazones, ahumados y adobados cárnicos.

ahuntz apo. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Polyporus pes-caprae*.

ahuntz-arrain. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Scorpaena barbata* (Lacépède). Sinónimo: **cabracho**.

ahuntzarrain. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Centrolabrus hepatus* (Günther). Sinónimo: **merillo**.

ahunz-arrain. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Cottus massiliensis* (Gmelin). Sinónimo: **rascacio**.

ahunz-arrain. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Scorpaena notata* (Rafinesque). Sinónimo: **escórpora**.

ahuntz bizar. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Hericiium erinaceus*.

ahuyama. Nombre vulgar de la planta: *Cucurbita maxima*.

aidén. Otro nombre de la uva airén.

aihen. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Labrus bimaculatus* (Linnaeus). Sinónimo: **gallano**.

aihena. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Labrus ballan* (Bloch). Sinónimo: **maragota**.

aille ronde. Nombre vulgar, en Martinica, del pez: *Alectis ciliaris* (Bloch). Sinónimo: **pámpano de hebra**.

ailles de raie au safran. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “pescado”. Nombre español: **ala de raya con vinagreta de azafrán**. Véase: pescado en la cocina de Francia.

ailueta. Nombre vulgar, en el País Vasco, del pez: *Pagellus acarne* (Risso). Sinónimo: **aligote**.

aimeixoas. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Glycymeris glycymeris* (Linnaeus). Sinónimo: **almendra de mar**.

aingeru guardakoa. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Squatina fimbriata* (Müller y Henle). Sinónimo: **pez ángel**.

aingira. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Anguilla acutirostris* (Risso). Sinónimo: **anguila**.

aingira bizarra. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Ciliata mustela* (Linnaeus). Sinónimo: **madre de la anguila**.

aingira bizarra. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Cimbrius cimbrius* (Linnaeus). Sinónimo: **barbada**.

aingira bizarra. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Enchelyopus mediterraneus* (Bloch y Schneider). Sinónimo: **bertorella**.

aingira bizarra. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Gadus mustella* (Risso). Sinónimo: **lota**.

aingira merrebaldá. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Ciliata mustela* (Linnaeus). Sinónimo: **madre de la anguila**.

aingira merrebaldá. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Cimbrius cimbrius* (Linnaeus). Sinónimo: **barbada**.

aingira merrebaldá. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Enchelyopus mediterraneus* (Bloch y Schneider). Sinónimo: **bertorella**.

aingira merrebaldá. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Gadus mustella* (Risso). Sinónimo: **lota**.

ainguirá morena. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Gymnothorax muraena* (Schneider). Sinónimo: **morena**.

aingüero guardacoa. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Rhina squatina* (Rafinesque). Sinónimo: **angelote**.

aingüero guardacoa. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Rhina squatina* (Rafinesque). Sinónimo: **angelote**.

aingüeru guardacoa. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Rhina squatina* (Rafinesque). Sinónimo: **angelote**.

ainguirá morena. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Gymnothorax muraena* (Schneider). Sinónimo: **morena**.

aire ambiente. Según el Código Alimentario, 5.38.38. El de los espacios confinados, sean éstos domésticos o de concurrencia pública de personas, no deberá contener cantidades superiores a las que se indican de impurezas: Anhídrido carbónico, máximo, 1500 partes por millón. Óxido de carbono, máximo, 200 partes por millón. Amoníaco, máximo, 50 partes por millón. Hidrógeno sulfurado, máximo, 15 centésimas partes por millón, Anhídrido sulfuroso, máximo, 20 partes por millón. Ácido clorhídrico, máximo, 100 partes por millón. Halógenos libres, máximo dos partes por millón. Sulfuro de carbono, máximo, una décima parte por millón. Otras sustancias nocivas, ausencia. 5.38.39. **Productos purificadores del aire.** Véase: artículos higiénicos y de uso doméstico.

aireado. Término empleado por los catadores de vino. Vino que tiene los caracteres olfativos disminuidos por efecto de la exposición del vino al aire, sin que se haya producido la quiebra oxidásica. Véase: cata del vino.

airén. Variedad de uva blanca. Véase: uva airén.

airoa. Nombre vulgar, en Galicia, del pez: *Anguilla acutirostris* (Risso). Sinónimo: **anguila**.

airsa. Nombre vulgar, en Galicia, del pez: *Anguilla acutirostris* (Risso). Sinónimo: **anguila**.

aitzabra. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Scorpaena barbata* (Lacépède). Sinónimo: **cabracho**.

aitzcabra. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Scorpaena barbata* (Lacépède). Sinónimo: **cabracho**.

aixafa-roques. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Cyclopterus lepadogaster* (Bonneterra). Sinónimo: **chucladit**.

ajad. Nombre del plato de la cocina de Tailandia. Nombre español: aderezo de pepino.

ajedrea de montaña. Nombre vulgar de la planta: *Satureja montana*.

ajedrea estival. Nombre vulgar de la planta: *Satureja hortensis*.

ajedrea fina. Nombre vulgar de la planta: *Satureja thymbra*.

ajedrea invernal. Nombre vulgar de la planta: *Satureja montana*.

ajedrea montesina. Nombre vulgar de la planta: *Satureja montana*.

ajedrea salvaje. Nombre vulgar de la planta: *Satureja montana*.

ajedrea silvestre. Nombre vulgar de la planta: *Satureja montana*.

ajenabe. Nombre vulgar de la planta: *Brassica nigra*.

ajenabo. Nombre vulgar de la planta: *Brassica nigra*.

ajenjo. Nombre vulgar de la planta: *Artemisia absinthium*.

ajenuz. Nombre vulgar de la planta: *Nigella sativa*.

ají. Nombre vulgar de la planta: *Capsicum longum*; *Capsicum frutescens*; *Capsicum annum*. Principales variedades son: **Ají colorado**, **Ají limo**, **Ají mirasol**, **Ají montaña rojo**, **Ají pajarito**, **Ají panca**, **Ají pimentón**, **Ají verde**. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Ají	
Ácido ascórbico (C) (mg)	90,00
Calcio (mg)	20,00

Ají	
Carbohidratos (g)	8,00
Energía (kcal)	38,00
Energía (kJ)	158,84
Fósforo (mg)	28,00
Grasa (g)	0,50
Hierro (mg)	1,70
Proteína (g)	1,90
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,13
Tiamina (B ₁) (mg)	0,09
Vitamina A (µg eq. retinol)	470,00
Vitamina B ₃ (mg)	1,50

ají colorado. Variedad de la planta. *Capsicum longum*; *Capsicum frutescens*; *Capsicum annum*. Véase: ají.

ají de calabaza. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** calabaza, cebolla, choclo, huevo, leche, queso fresco, papas, ají amarillo seco, ajo, habas frescas, aceite, harina, manteca, rama de huacatay, comino, sal. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

ají de camarones. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** camarones, leche, gallina, queso fresco, cebolla, maní, ajo, pan, aceite, comino, palillo, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

ají de choros. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** choros, cebolla, ají mirasol, pan, leche, maní, ajo, aceite, comino, palillo, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

ají de gallina. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** gallina, papa blanca, cebolla, queso fresco, queso parmesano, panca, ají amarillo, leche, huevo duro, ajo, pan, aceitunas, maní, sal, pimienta, comino. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

ají de huevos. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** huevo duro, queso fresco, leche, ajo, cebolla, lechuga, pan, aceite, ají mirasol, sal,

pimienta, comino. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

ají de mondongo. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** aceite, cebolla, ají verde, ajo, ají mirasol, mondongo, hierbabuena, leche evaporada, pan, queso parmesano, agua, caldo de carne, papa cocida, huevo duro, aceituna, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

ají de tallarines. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** fideos canuto, queso paria, ajo, cebolla, leche fresca, ají panca, harina, aceite, comino, orégano, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

ají limo. Variedad de la planta. *Capsicum longum*; *Capsicum frutescens*; *Capsicum annum*. Véase: ají.

ají mirasol. Variedad de la planta. *Capsicum longum*; *Capsicum frutescens*; *Capsicum annum*. Véase: ají.

ají montaña rojo. Variedad de la planta. *Capsicum longum*; *Capsicum frutescens*; *Capsicum annum*. Véase: ají.

aji-no-moto. Sinónimo de: glutamato monosódico.

ají pajarito. Variedad de la planta. *Capsicum longum*; *Capsicum frutescens*; *Capsicum annum*. Véase: ají.

ají panca. Variedad de la planta. *Capsicum longum*; *Capsicum frutescens*; *Capsicum annum*. Véase: ají.

ají pimentón. Variedad de la planta. *Capsicum longum*; *Capsicum frutescens*; *Capsicum annum*. Véase: ají.

ají verde. Variedad de la planta. *Capsicum longum*; *Capsicum frutescens*; *Capsicum annum*. Véase: ají.

ají verde relleno. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** ají, cebolla, carne de res, pasas, harina, azúcar, ajo, huevo, pimentón, sal, culantro. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

ajiaceite. Véase: salsa alioli.

ajiaceite compuesto. Véase: salsa alioli compuesto.

ajiaco de caiguas. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** caiguas, papa, ajo, cebolla, tomate, huevo, vainitas, leche, ají entero, achiote, aceite, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

ajiaco de camarones. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** camarones, queso paria, frejoles verdes, habas, papas, caldo, ají mirasol, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

ajiaco de choclos. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** choclo, papa, queso paria, caldo de huesos, ají amarillo, pimentón, aceite, comino, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

ajiaco de ollucos. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** ollucos, papas, cebolla, ajo, caldo de gallina, agua, queso fresco, aceite, ají, perejil, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

ajiaco de papas. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** papa blanca, queso paria, cebolla, ajo, huevo duro, leche vaporizada, agua, ají

amarillo, aceite, palillo, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

ajipa. Nombre vulgar de la planta: *Pachyrhizus tuberosus*.

ajo. Nombre vulgar del bulbo de la planta: *Allium sativum*. El **ajo** es una hortaliza cuyo bulbo se emplea comúnmente en la cocina mediterránea. Es de sabor fuerte, especialmente en crudo y ligeramente picante. En España, el primer productor de ajo de Andalucía, es Montalbán de Córdoba y el vecino municipio de Santaella. En Aragón, la localidad de Arándiga (Zaragoza) es famosa por sus ajos. Y en Castilla la Mancha, la localidad conquense de Las Pedroñeras es la mayor productora de ajos de ésta comunidad; además acoge la feria internacional del ajo. La localidad de Gilroy, en California (Estados Unidos), se autoproclama como *capital mundial del ajo*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Ajo	
Ácido ascórbico (C) (mg)	14,00
Ácido fólico (µg)	4,80
Calcio (mg)	17,80
Carbohidratos (g)	24,30
Cinc (mg)	1,10
Energía (kcal)	114,40
Energía (kJ)	478,17
Fibra (g)	1,20
Fósforo (mg)	134,00
Grasa (g)	0,23
Grasa moninsaturada (g)	0,03
Grasa poliinsaturada (g)	0,10
Grasa saturada (g)	0,05
Hierro (mg)	1,20
Magnesio (mg)	24,10
Niacina (mg eq. niacina)	2,20
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,32
Porción comestible (%)	76,00
Potasio (mg)	530,00
Proteína (g)	5,30
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,02
Sodio (mg)	20,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,16
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.

Ajo	
Vitamina E (mg)	0,10
Yodo (mg)	40,00

ajo antojil. Nombre vulgar cántabro del helecho: *Dryopteris filix-mas*.

ajo blanco. Variedad de la planta *Allium sativum*. Véase: *Allium sativum*; ajo.

ajo blanco. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “sopas, caldos y cremas”. Cocina de Andalucía. Uno de los grandes descubrimientos de la cocina de Andalucía. En Málaga es habitual acompañarlo con uvas moscatel. **Ingredientes:** almendras, miga de pan, vinagre, ajo, aceite, sal. Véase: cocina de España.

ajo blanco Alvalle. Perfecto para incluir en la dieta mediterránea. En realidad es un gazpacho de almendras, natural y fresco. Exquisito con pasas, uvas, pan tostado o trocitos de melón o manzana, según receta tradicional andaluza **Ingredientes:** agua, almendras, aceite de oliva virgen, pan, zumo de limón, vinagre, sal y ajo. Valoración nutricional (por 100 ml) Calorías: 57 Proteínas: 1,4 g Hidratos de carbono: 7,3 g Grasas: 2,5 g Vitamina E: 2,08 mg (20,8 por ciento CDR) Véase: cremas frías; gazpachos.

ajo blanco con uvas. Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Véase: sopa de almendras heladas con uvas.

ajo blanco con uvas. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** almendras repeladas, dientes de ajo, pan asentado, aceite, vinagre, uvas moscatel, agua fresca, sal.

ajo blanco para Laura. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** almendras crudas, dientes de ajo, pan duro bien tostado, uvas negras, aceite de oliva, vinagre, sal, agua.

ajo caliente gaditano. Plato integrante de la cocina de las sopas. Tiempo de preparación

15 minutos. Cocción: 5 minutos. **Ingredientes:** ajo, tomate, pimiento verde, aceite, pimentón, miga de pan, sal. Véase: sopas velouté.

ajo de cuello blando. Variedad de la planta *Allium sativum*. Véase: *Allium sativum*; ajo.

ajo de cuello duro. Variedad de la planta *Allium sativum*. Véase: *Allium sativum*; ajo.

ajo de matanza. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes:** ajo, pimienta negra, cebolla, pimentón colorao, laurel, perejil, comino, pan, manteca, presas (asaduras y cabeza de lomo).

ajo molinero. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** dientes de ajo, pimentón molido, pan duro, aceite de oliva, zumo de naranjas agrias, sal, agua.

ajo pelusa. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** pimientos rojos secos, dientes de ajo, pan duro, aceite de oliva, sal, pimentón.

ajo puerro. Nombre vulgar de la planta: *Allium fistulosum*.

ajo rosado. Variedad de la planta *Allium sativum*. Véase: *Allium sativum*; ajo.

ajo rojo. Variedad de la planta *Allium sativum*. Véase: *Allium sativum*; ajo.

ajo seco. Bulbo seco de la planta: *Allium sativum*. Han de escogerse las cabezas de ajo de firme consistencia y que no están marchitas; en invierno retire los brotes verdes pues son malos para la digestión. Use la

hoja plana de un chchillo para machacar los dientes secos, una prensa podría provocar un sabor ácido.

ajo silvestre. Nombre vulgar de la planta: *Allium sativum* var. *opbioscordon*.

ajo violeta. Nombre vulgar del bulbo de la planta: *Allium sativum*.

ajoarriero a la toledana. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “guisos y patatas”. Cocina de Castilla. **Ingredientes:** bacalao, ajo, puré de tomate, aceite, sal. Véase: cocina de España.

ajonjolí. Nombre vulgar de la planta: *Sesamum indicum*. **ajonjolí.** Ingredientes de la cocina de Méjico. Véase: condimentos e ingredientes en la cocina de Méjico. Sinónimo: alegría, sésamo.

ajos antojil. Plato de la cocina de Cantabria “Torrelavega” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** ajos antojil, vino blanco de solera. Véase: cocina de Cantabria

ajos encurtidos. Pequeñas cabezas de ajo maceradas en vinagre. Es un ingrediente esencial del *mee groh*, plato tailandés de fideos de arroz crujientes. Véase: encurtidos y conservas.

ajowan. Nombre vulgar de la planta: *Carum ajowan*.

ajumado. Relacionado con alcoholismo. Véase: alcohólico; síndrome coprínico; eretismo cardiovascular.

akal. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Clupanodon phalerico* (Risso). Sinónimo: **espadín**.

akamiso. Nombre japonés del condimento miso rojo.

akermujoya. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Charax puntazzo* (Cuvier y Valenciennes). Sinónimo: **sargo picudo**.

akudjura. Tomates silvestres molidos. Con su sabor agridulce a tamarillo y caramelo, se utiliza espolvoreado sobre sopas, verduras, ensaladas y hojaldres, para realzar sus sabores. Se pueden servir con queso *cheddar*. Véase: ingredientes silvestres de Australia.

akuila. Nombre vulgar, en el País Vasco, del pez: *Coryctoichthys brevirrostris* (Kaup). Sinónimo: **aguja de río**.

akuila. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Entelurus aequoreus* (Linnaeus). Sinónimo: **culebra**.

akuila. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Nerophis annulatus* (Kaup). Sinónimo: **serpeto**.

akuila. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Nerophis lumbriciformis* (Jenyns). Sinónimo: **serpeta**.

akuila. Nombre vulgar, en el País Vasco, del pez: *Nerophis ophidion* (Linnaeus). Sinónimo: **alfiler**.

akula. Nombre vulgar, en el País Vasco, del pez: *Belone acus* (Moreau, Riso, Nybelin). Sinónimo: **aguja**.

akula. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Esox saurus* (Walbaum). Sinónimo: **paparda**.

akule-birigardo. Nombre vulgar, en el País Vasco, del pez: *Belone acus* (Moreau, Riso, Nybelin). Sinónimo: **aguja**.

akulia. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Syngnathus acus* (Linnaeus). Sinónimo: **mula**.

akulla. Nombre vulgar, en el País Vasco, del pez: *Siphonostoma argentatus* (Moreau). Sinónimo: **aguja mula**.

ala de ángel. Designación oficial española del molusco: *Cyrtopleura costata*.

ala de ángel. Nombre vulgar, en Méjico, del molusco: *Pinna rugosa* (Sowerby). Sinónimo: **pina hacha larga**.

ala de ángel. Nombre vulgar, en Chile, del molusco: *Pholas chiloensis* (Molina). Sinónimo: **ala de ángel comés**.

ala de ángel comés. Molusco. Familia bivalvo-pholas. Ubicación: sur de Chile; Isla de Chiloé. Profundidad: en cuevas de piso compacto y blando. Descripción: valvas grandes y alargadas (13 cm), de coloración blanca a crema con una superficie rugosa en forma de celdillas *Pholas chiloensis* (Molina) Nombre vulgar: comés; ala de ángel.

ala de ángel fanguero. Designación oficial española del platelminto: *Barnea pacifica*.

ala de pato. Excelente para añadir sabor a caldos de pollo. Véase: oca y pato.

ala de pollo. Las alas de pollo solían acabar siempre en la olla para el caldo; pero actualmente se marinan en salsa de soja, se untan con una mezcla de vinagre balsámico y miel líquida y se asan para obtener deliciosos aperitivos crujientes. Véase: despiece de pollo.

ala de pollo sin muslito. Ideal para untar con salsa de soja y miel, asar y servir como aperitivo. Véase: despiece de pollo.

ala de raya con vinagreta de azafrán. Plato de la “cocina de Francia” perteneciente al grupo de “pescado”. **Ingredientes:** alas de raya, vinagre de vino blanco, court bouillon, fideos al huevo cocidos y mezclados con perejil bien picado para servir. Nombre en Francia: ailes de raie au safran. Véase: pescado en la cocina de Francia.

alabarda. Designación oficial española del molusco: *Atrina fragilis*.

alabastro. Variedad de la planta: *Apium graveolens*.

alabato. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Paralichthys aestivalis* (Gilbert y Scholfield). Sinónimo: **lenguado alabato**.

alabato. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Paralichthys californicus* (Ayres). Sinónimo: **lenguado de California**.

alacha. Designación oficial española del pez: *Clupea allecia*; *Clupea aurita*; *Clupea aurovitatta*; *Clupea venulosa*; *Sardinella aurita*; *Sardinella aurita terrasae*; *Sardinella euxina*. Sinónimo oficial: Alatcha; Alatcha pixota; Alatja; Alatxa; Alatxa arrumata; Alaxa pixota; Astún; Golfá; Lacha; Latria; Sardina; Sardina alatxa; Sardina de ley; Sardina listada; Trancho.

alacha. Nombre vulgar del pez: *Alosa fallax* (Poll, Wheeler). Sinónimo: **saboga**.

alacha. Nombre vulgar del pez: *Clupanodon phalerico* (Risso). Sinónimo: **espadín**.

alacha. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Alausa vulgaris* (Valencienes). Sinónimo: **sábalo**.

alacha. Pez. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Alacha	
Calcio (mg)	679,00
Energía (kcal)	147,29
Energía (kJ)	615,67
Grasa (g)	9,13
Porción comestible (%)	100,00
Potasio (mg)	419,00
Proteína (g)	16,28
Sodio (mg)	207,00

alacrán. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Umbrina sinaloae* (Scofield). Sinónimo: **verrugato codorniz**.

alacrán de mar. Nombre vulgar, en Costa Rica, del crustáceo: *Squilla panamensis* (Bigelow). Sinónimo: **galera panameña**.

alacrán de mar. Nombre vulgar, en El Salvador, del crustáceo: *Squilla panamensis* (Bigelow). Sinónimo: **galera panameña**.

aladroc. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Clupea encrasicholus* (Linnaeus). Sinónimo: **boquerón**.

aladroch. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Clupea encrasicholus* (Linnaeus). Sinónimo: **boquerón**.

aladroch. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Clupea encrasicholus* (Linnaeus). Sinónimo: **boquerón**.

aladroch. Nombre vulgar, en Las Islas Baleares, del pez: *Clupea encrasicholus* (Linnaeus). Sinónimo: **boquerón**.

Alajar. Término municipal de la provincia de Huelva (Andalucía) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Alameda del Valle. Término municipal de la provincia de Madrid en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Alamillo. Término municipal de la provincia de Ciudad Real (Castilla La Mancha) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre

de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Alange. Término municipal de la provincia de Badajoz (Extremadura) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

alanina. Aminoácido con la siguiente estructura: (CH₃) (NH₂) (H) C-COOH. Aminoácido cuya biosíntesis comienza con el ácido pirúvico, por transaminación o aminación reductiva. Durante la degradación metabólica, la alanina es desaminada para convertirse en ácido pirúvico, Véase: aminoácidos. Véase: aminoácidos.

Alanís. Término municipal de la provincia de Sevilla (Andalucía) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

alalua. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Cephalus orthogoriscus* (Risso). Sinónimo: **pez luna**.

alalunga. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Germo alalunga* (Fowler). Sinónimo: **atún blanco (albacora)**.

alapa. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Achea testitudinalis*. Sinónimo: **lapa**.

Alar del Rey. Término municipal de la provincia de Palencia (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Alaraz. Término municipal de la provincia de Salamanca (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

alarije. Variedad de uva blanca. Véase: uva alarije.

alas de pollo en salsa. Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “aves”. **Ingredientes:** Jengibre, ajo, alas de pollo, salsa de soja, salsa de ostras, azúcar, sal, pimienta.

alatcha. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Clupea allecia* (Rafinesque). Sinónimo: **alacha**.

alatcha. Nombre vulgar, en Islas Baleares, del pez: *Clupea allecia* (Rafinesque). Sinónimo: **alacha**.

alatcha pixota. Nombre vulgar, en las Islas Baleares, del pez: *Clupea allecia* (Rafinesque). Sinónimo: **alacha**.

alatja (joven). Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Alosa fallax* (Poll, Wheeler). Sinónimo: **saboga**.

alatja (joven). Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Alosa fallax* (Poll, Wheeler). Sinónimo: **saboga**.

alatja. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Alausa vulgaris* (Valenciennes). Sinónimo: **sábalo**.

alatja. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Alausa vulgaris* (Valenciennes). Sinónimo: **sábalo**.

alatja. Nombre vulgar, en el Levante Español, del pez: *Clupea allecia* (Rafinesque). Sinónimo: **alacha**.

alatxa. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Clupea allecia* (Rafinesque). Sinónimo: **alacha**.

alatxa. Nombre vulgar, en las Islas Baleares, del pez: *Clupea allecia* (Rafinesque). Sinónimo: **alacha**.

alatxa. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Alausa platycephala* (Bleeker). Sinónimo: **machuelo**.

alatxa. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Alausa vulgaris* (Valenciennes). Sinónimo: **sábalo**.

alatxa. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Alosa fallax* (Poll, Wheeler). Sinónimo: **saboga**.

alatxa. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Alausa vulgaris* (Valenciennes). Sinónimo: **sábalo**.

alatxa. Nombre vulgar, en Las Islas Baleares, del pez: *Alausa vulgaris* (Valenciennes). Sinónimo: **sábalo**.

alatxa arrumata. Nombre vulgar, en el País Vasco, del pez: *Clupea allecia* (Rafinesque). Sinónimo: **alacha**.

Alausa pilchardus. Pez. Familia: clupeidos. Designación oficial: **sardina**.

Alausa platycephala. Pez. Familia: clupeidos. Designación oficial: **machuelo**.

Alausa vulgaris. Pez. Familia: clupeidos. Designación oficial: **sábalo**.

alaxa pixota. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Clupea allecia* (Rafinesque). Sinónimo: **alacha**.

alaxa pixota. Nombre vulgar, en las Islas Baleares, del pez: *Clupea allecia* (Rafinesque). Sinónimo: **alacha**.

alazor. Nombre vulgar de la planta: *Carthamus tinctorius*.

Alba de Cerrato. Término municipal de la provincia de Palencia (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Alba de Tormes. Término municipal de la provincia de Salamanca (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Alba de Yeltes. Término municipal de la provincia de Salamanca (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de

dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Albacete. Término municipal de la provincia de Albacete (Castilla La Mancha) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

albacoa. Nombre vulgar del pez: *Germo alalunga*.

albacora. Designación oficial española del pez: *Thunnus alalunga*; *Germo alalunga*; *Scomber germo*; *Thynnus argentivittatus*; *Thynnus atlanticus*; *Thynnus balteatus*. Sinónimo oficial: Albokera; Alot; Atún chikia; Atun txiki; Atun zuri; Atuna; Bacora; Bacoreta; Bonita; Bonito; Bonito del norte; Egalalucia; Egalushe; Egaluze; Germón; Lanpo; Ojón; Peche blanka; Zanja.

albacora. Nombre vulgar, en Cuba, del pez: *Thunnus atlanticus* (Lesson). Sinónimo: **atún aleta negra**.

albacora. Nombre vulgar, en Argentina, del pez: *Germo alalunga* (Fowler). Sinónimo: **atún blanco (albacora)**.

albacora. Nombre vulgar, en Colombia, del pez: *Germo alalunga* (Fowler). Sinónimo: **atún blanco (albacora)**.

albacora. Nombre vulgar, en Costa Rica, del pez: *Germo alalunga* (Fowler). Sinónimo: **atún blanco (albacora)**.

albacora. Nombre vulgar, en Cuba, del pez: *Germo alalunga* (Fowler). Sinónimo: **atún blanco (albacora)**.

albacora. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Germo alalunga* (Fowler). Sinónimo: **atún blanco (albacora)**.

albacora. Nombre vulgar, en Panamá, del pez: *Germo alalunga* (Fowler). Sinónimo: **atún blanco (albacora)**.

albacora. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Germo alalunga* (Fowler). Sinónimo: **atún blanco (albacora)**.

albacora. Nombre vulgar, en Puerto Rico, del pez: *Germo alalunga* (Fowler). Sinónimo: **atún blanco (albacora)**.

albacora. Nombre vulgar, en República Dominicana, del pez: *Germo alalunga* (Fowler). Sinónimo: **atún blanco (albacora)**.

albacora. Nombre vulgar, en Santo Domingo, del pez: *Germo alalunga* (Fowler). Sinónimo: **atún blanco (albacora)**.

albacora. Nombre vulgar, en Uruguay, del pez: *Germo alalunga* (Fowler). Sinónimo: **atún blanco**.

albacora. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido Melilla y Ceuta), del pez: *Orcynus thinnus* (Luetken). Sinónimo: **atún del Atlántico**.

albacora. Nombre vulgar, en Cantabria, del pez: *Orcynus thinnus* (Luetken). Sinónimo: **atún del Atlántico**.

albacora. Nombre vulgar, en Colombia, del pez: *Thunnus thynnus orientalis* (Temminch y Schlegel). Sinónimo: **atún del Pacífico**.

albacora. Nombre vulgar, en Galicia, del pez: *Pelamys sarda* (Cuvier y Valenciennes). Sinónimo: **bonito**.

albacora. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido Melilla y Ceuta), del pez: *Scomber punctatus* (Day). Sinónimo: **caballa**.

albacora. Nombre vulgar, en Ecuador, del pez: *Germo obesus* (Lowe). Sinónimo: **patudo**.

albacora. Nombre vulgar, en Colombia, del pez: *Gerno albacora* (Lowe). Sinónimo: **rabil**.

albacora. Nombre vulgar, en Ecuador, del pez: *Gerno albacora* (Lowe). Sinónimo: **rabil**.

albacora bandolim. Nombre vulgar, en Brasil, del pez: *Germo obesus* (Lowe). Sinónimo: **patudo**.

albacora branca. Nombre vulgar, en Brasil, del pez: *Germo alalunga* (Fowler). Sinónimo: **atún blanco (albacora)**.

albacora de lage. Nombre vulgar, en Brasil, del pez: *Gerno albacora* (Lowe). Sinónimo: **rabil**.

albacore. Nombre vulgar del pez: *Gerno albacora* (Lowe). Sinónimo: **rabil**.

albahara. Nombre vulgar del pez *Acanthias blainvillei*. Familia escualos. Denominación oficial: **galludo**.

albahara. Nombre vulgar, en Las Islas Canarias, del pez: *Acanthias acanthias* (Bonaparte) Familia escualos. Sinónimo: **mielga**.

albahara. Nombre vulgar del pez *Acanthias blainvillei*. Familia escualos. Denominación oficial: **galludo**.

albahaca. Ingredientes de la cocina de Méjico. Planta muy aromática; la hay de dos especies, una que tiene sabor similar al clavo, y la de hojas más anchas que se utiliza para

lavar el mondongo. Véase: Condimentos e ingredientes en la cocina de Méjico.

albahaca. Pasta alimenticia compuesta originaria de Italia, comprendida en el grupo de las pasta colorata. Véase: **pasta de albahaca**.

albahaca africana. Nombre vulgar de la planta: *Ocimum african blue*.

albahaca alcanforada. Nombre vulgar de la planta: *Ocimum kilimandscharicum*.

albahaca anís. Nombre vulgar de la planta: *Ocimum basilicum* var. *anise*.

albahaca canela. Nombre vulgar de la planta: *Ocimum basilicum* var. *cinnamom*.

albahaca cítrica. Nombre vulgar de la planta: *Ocimum basilicum* var. *citriodorum*.

albahaca común. Nombre vulgar de la planta: *Ocimum basilicum*.

albahaca crespá. Nombre vulgar de la planta: *Ocimum basilicum* var. *crispum*.

albahaca de hoja pequeña. Nombre vulgar de la planta: *Ocimum basilicum* var. *minimum*.

albahaca de Tailandia. Nombre vulgar de la planta: *Ocimum basilicum* var. *horapha*.

albahaca violeta. Nombre vulgar de la planta: *Ocimum basilicum* var. *purpurascens*.

albahaca violeta crespá. Nombre vulgar de la planta: *Ocimum basilicum* var. *purple ruffles*.

albahaca. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Ocimum basilicum*. Sinónimo: **albahaca**.

Albalá. Término municipal de la provincia de Cáceres (Extremadura) en que se asientan

aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Albaladejo. Término municipal de la provincia de Ciudad Real (Castilla La Mancha) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

alballada. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Caranx dumerilii* (Risso). Sinónimo: **seriola**.

albalonga. Véase: uva albalonga.

alban. Variedad de uva blanca. Véase: palomino.

Albanchez de Mágina. Término municipal de la provincia de Jaén (Andalucía) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

albano. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Pagellus bogaraveo* (Brünnich). Sinónimo: **besugo**.

albar. Variedad de uva blanca. Véase: palomino.

albaricoque. Véase: vino sabor albaricoque.

albaricoque. Nombre vulgar del fruto de la planta albaricoquero: *Prunus armeniaca*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Albaricoque	
Ácido ascórbico (C) (mg)	7,00
Ácido fólico (µg)	5,00
Calcio (mg)	17,00
Carbohidratos (g)	9,50
Cinc (mg)	0,10
Energía (kcal)	39,23
Energía (kJ)	166,05
Fibra (g)	2,10
Fósforo (mg)	24,00
Grasa (g)	0,10
Grasa moninsaturada (g)	tr.
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Grasa saturada (g)	tr.
Hierro (mg)	0,50
Magnesio (mg)	12,00
Niacina (mg eq. niacina)	0,60
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,07
Porción comestible (%)	92,00
Potasio (mg)	290,00
Proteína (g)	0,80
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,07
Sodio (mg)	1,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,05
Vitamina A (µg eq. retinol)	27,00
Vitamina E (mg)	0,70

albaricoque. Véase: vino sabor albaricoque.

albaricoque bergerons. Variedad de albaricoque de mesa pequeño, con piel de tono rosáceo. Véase: frutas con hueso.

albaricoque desecado. Se conserva durante 12 meses y tiene un agradable sabor ácido. Se deja en remojo en agua muy caliente durante 30 minutos o en agua fría durante toda la noche. Se sirve en ensaladas de fruta, *muesli*, *pilaf*, como relleno, en forma de puré para salsas o se emplea en repostería. Véase: frutas y frutos secos. Nombre vulgar: **orejón**. Según el Código Alimentario, 3.22.11.2. Se puede presentar entero o en mitades con o sin hueso. Véase: fruta desecada. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Albaricoque seco	
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Ácido fólico (µg)	14,00
Calcio (mg)	92,00
Carbohidratos (g)	55,70
Cinc (mg)	0,70
Energía (kcal)	234,38
Energía (kJ)	979,69
Fibra (g)	7,70
Fósforo (mg)	120,00
Grasa (g)	0,70
Hierro (mg)	4,10
Magnesio (mg)	65,00
Niacina (mg eq. niacina)	3,00
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,17
Porción comestible (%)	100,00
Potasio (mg)	1880,00
Proteína (g)	4,80
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,20
Sodio (mg)	26,00
Tiamina (B ₁) (mg)	tr.
Vitamina A (µg eq. retinol)	107,50
Vitamina E (mg)	0,83
Yodo (mg)	2,70

albaricoque enlatado. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Albaricoque enlatado	
Ácido ascórbico. (mg)	4,00
Agua (mg)	80,00
Calcio (mg)	10,00
Carbohidratos (g)	18,00
Energía (kcal)	72,00
Fibra vegetal (g)	2,00
Fósforo (mg)	14,00
Albaricoque enlatado	
Grasa (g)	0,30
Hierro (mg)	0,50
Porción comestible (%)	100,00
Potasio (mg)	135,00
Proteínas (g)	0,50
Retinol (mg)	360,00
Riboflavina (mg)	0,02
Sodio (mg)	1,50

Tiamina (mg)	0,02
--------------	------

albaricoque francés gigante. Variedad de albaricoque. Del tamaño de un melocotón, tiene pulpa de color anaranjado intenso y piel rojiza. Se sirve de postre o en ensalada de fruta. Véase: frutas con hueso.

albaricoque monique. Variedad de albaricoque, de color amarillo pálido y consistencia firme, apropiado para postres cocidos. Véase: frutas con hueso.

albaricoque, néctar. Véase: néctar de albaricoque.

albaricoque rojo naranja. Variedad de albaricoque. Pequeño y dulce que se sirve como postre. Véase: frutas con hueso.

albarikoke. Nombre vulgar vasco de la planta: *Prunus armeniaca*. Sinónimo: **albaricoque**

albariño. Variedad de uva blanca. Véase: uva albariño.

Albatrellus confluens. Otro nombre de la seta: *Polyporus confluens*.

Albatrellus cristatus. Otro nombre de la seta: *Polyporus cristatus*.

Albatrellus ovinus. Otro nombre de la seta: *Polyporus ovinus*.

Albatrellus pes-caprae. Otro nombre de la seta: *Polyporus pes-caprae*.

albecora. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Euthynnus alleteratus auro-litoralis* (Frase-Brunner). Sinónimo: **bacoreta**.

albecora. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Euthynnus alleteratus auro-litoralis* (Frase-Brunner). Sinónimo: **bacoreta**.

albercoc. Nombre vulgar catalán de la planta: *Prunas armeniaca*. Sinónimo: **albaricoque**

albereny. Nombre vulgar catalán de la seta: *Boletus leucophaeus*; *Boletus aurantiacus*.

alberginia. Nombre vulgar catalán de la planta: *Solanum melongena*. Sinónimo: **berenjena**.

albilla. Véase: uva albillo.

albillo. Variedad de uva blanca. Véase: uva albillo.

albillo real. Véase: uva albillo.

albokera. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Pelamys sarda* (Cuvier y Valenciennes). Sinónimo: **bonito**.

albokera. Nombre vulgar, en el País Vasco, del pez: *Germo alalunga* (Bonnaterre). Sinónimo: **albacora (atún blanco)**.

albóndigas. Es conveniente hacer las albóndigas pequeñas y no rebozarlas con pan rallado o harina, para que se vea que son naturales o artesanales. Las albóndigas se moldean con las manos, mojando las manos se evita que la masa se pegue en ellas. **carne** a utilizar: vacuno 70% y cerdo 30%. Otra formula: vacuno 50%, papada de cerdo 25% u lardeo de 2ª, recortes, panceta, etc. 25%. **Aderezo:** sal fina (500g), ácido ascórbico (25 g), pimienta blanca molida (100g), nuez moscada molida (25g), glutamato monosódico (25g), harina de arroz (250g) Se usa de 18 a 20 g por kg de carne picada. **Ingredientes:** tomillo, mejorana, hielo seco, vino blanco, huevos crudos. El hielo seco se hace machacando cubitos, se puede sustituir por agua muy fría. En lugar de vino se puede añadir coñac. Si se desea un sabor más fuerte se agrega ajo majado. Véase: productos cárnicos de diferentes animales; albóndigas preparadas enlatadas.

albóndigas. Plato típico de la cocina de Canarias. **Ingredientes:** carne molida, cebolla, ajo, perejil, nuez moscada, huevo, sal, pan rallado. Para fritura: cebolla, pi-

miento, tomate, laurel, tomillo, vino blanco, aceite.

albóndigas. Plato de la cocina de Méjico. **Ingredientes:** carne de res molida, carne de cerdo molida, tocino, huevo, cebolla, ajo, jitomate, chile poblano, pan, sal, pimienta. Véase: carnes en la cocina de Méjico.

albóndigas a la italiana. Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 25 minutos. Cocción: 15 minutos. **Ingredientes:** migas de pescado cocido, leche, cebolla, pan rallado, aceite, mantequilla, sal, pimienta, arroz cocido, queso rallado, huevo. Véase: albóndigas de pescado.

albóndigas al estilo de Umbría. Plato de la “cocina de Italia” perteneciente al grupo de “platos clásicos”. Estas sabrosas delicadezas se pueden preparar salteadas o cocidas en vino, salsa de tomates o caldo. **Ingredientes:** Pan viejo blanco, leche, carne picada de vaca, jamón, cebolla, mejorana fresca, mejorana seca, cáscara de limón, pimienta negra, huevo batido. Nombre en italiano: *polpettine all`Umbrá*.

albóndigas con chorizo preparadas enlatadas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Albóndigas con chorizo.	
Litoral	
Ácido fólico (µg)	44,64
Calcio (mg)	143,20
Carbohidratos (g)	15,65
Cinc (mg)	0,56
Energía (kcal)	150,08
Energía (kJ)	627,33
Fibra (g)	9,46
Fósforo (mg)	304,40
Grasa (g)	8,23
Albóndigas con chorizo.	
Litoral	
Grasa poliinsaturada (g)	0,90
Grasa saturada (g)	3,57
Hierro (mg)	6,90
Magnesio (mg)	154,30
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,28
Porción comestible (%)	100,00

Potasio (mg)	814,30
Proteína (g)	4,33
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,13
Sodio (mg)	613,20
Tiamina (B ₁) (mg)	0,36
Vitamina A (µg eq. retinol)	24,40
Vitamina B ₁₂ (µg)	11,56
Vitamina E (mg)	0,46

albóndigas de bacalao. Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 5 minutos. **Ingredientes:** migas de bacalao cocido, puré de patatas, sal, pimienta, huevo, aceite. Véase: albóndigas de pescado.

albóndigas de bocartes. Plato de la cocina de Cantabria “Solórzano” perteneciente al grupo de “pescado y marisco”. **Ingredientes:** bocartes, pimienta verde, cebolla, ajo, huevo, harina, perejil, vino blanco, pimienta blanca, sal. Véase: cocina de Cantabria

albóndigas de carne a la sueca. Plato integrante de la cocina con carne. (Suecia) Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 30 minutos. **Ingredientes:** carne de ternera, carne de cerdo, pan rallado, cebolla, almidón, leche, sal, pimienta, harina, mantequilla. Véase: platos internacionales de carne. Nombre original: kottbullar

albóndigas de carne con nata agria. Plato integrante de la cocina con carne. (Rusia) Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 5 minutos. **Ingredientes:** carne picada, pan rallado, harina, migas de pan, mantequilla, huevo, perejil, sal, pimienta, nata agria. Véase: platos internacionales de carne. Nombre original: bitkis.

albóndigas de carne con salsa. Plato integrante de la cocina con carne (España). Tiempo de preparación 18 minutos. Cocción: 6 minutos. **Ingredientes:** carne cocida, carne picada, cebolla, perejil, pan, cebollino, aceite, ajo, salsa de tomate, sal, pi-

mienta, aceite para freír. Véase: platos internacionales de carne.

albóndigas de carne y arroz. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroz”. **Ingredientes:** Arroz blanco cocido, carne de cerdo picada, huevo, ajo, jerez, perejil, sal, harina, aceite para freír. **Para la salsa:** Tomate, cebolla, aceite de oliva, azúcar. Véase: cocina de España.

albóndigas de carne y arroz marroquí. Plato de la cocina de Marruecos. Tiempo de preparación 30 minutos; tiempo de cocción 45 minutos. **Ingredientes:** arroz de grano corto, carne de cordero o buey bien picada, canela molida, pimentón dulce, cilantro molido, mantequilla o ghee, cebolla, azafrán molido, pimienta molida, caldo ligero, perejil fresco, zumo de limón. Véase: carnes en la cocina de Marruecos.

albóndigas de cerdo y perejil. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “carne en la cocina de España”. Las albóndigas fritas de carne de cerdo picada con perejil, y saborizadas con ajo y especias, son una de las tapas favoritas en España. Servidas con salsa de tomates frescos, son un delicioso plato principal. **Ingredientes:** cebolla, pan, perejil, ajo, páprika dulce, nuez moscada, pimienta de cayena, huevo, sal y pimienta negra, aceite vegetal, harina.

albóndigas de cordero y especias con piñones en salsa de tomate. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “carne en la cocina de España”. Las albóndigas cocidas al carbón o hervidas en una salsa son una característica distintiva de la cocina del Este del Mediterráneo. En este plato sirio, están salpicadas con piñones y cocidas en una salsa de tomate con un toque de limón. **Ingredientes:** Comino molido, canela, cilantro, pimienta negra, piñones, carne de cordero, cebolla, aceite de

oliva, puré de tomate, jugo de limón, sal, perejil. Nombre árabe: *daoud pasha*.

albóndigas de espinaca y queso fritas. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de verduras. **Ingredientes:** espinacas; ghee; jengibre; guindillas secas; cúrcuma; garam masala; cilantro molido; asafétida; panir; sal; harina de garbanzo. Véase: cocina védica. Nombre hindú: *palak kofta*.

albóndigas de hortalizas fritas. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de verduras. Las *alu kofta* son el tipo de *kofta* más popular que existe. Son fáciles de preparar y complementan muy bien con cualquier comida. **Ingredientes:** tomates; ghee; jengibre; guindillas secas; comino molido; cúrcuma; sal; patatas; coliflor; harina de garbanzo; cilantro; garam masala; asafétida; pimienta negra molida; ghee; yogur. Véase: verduras en la cocina védica. Nombre hindú: *alu kofta*.

albóndigas de patata y cebolla. Plato de la “cocina de Grecia” perteneciente al grupo de “sopas y entrantes”. Tiempo de preparación: 30 minutos más 1 hora en la nevera; tiempo de cocción 12 minutos. Pequeñas y sabrosas. **Ingredientes:** patata, cebolla, carne de vaca picada, vinagre de vino tinto, concentrado de tomate, huevo poco batido, pan rallado, orégano seco, perejil picado grueso, pimienta blanca molida, sal, harina, aceite de oliva. Véase: cocina de Grecia; sopas y entrantes en la cocina de Grecia.

albóndigas de pescado. Consideramos: Albóndigas a la italiana; Albóndigas de bacalao; Albóndigas de pescado típicas; Bitok de pescado; Buñuelitos antillanos. Véase: pescados en la cocina.

albóndigas de pescado chinas. De textura correosa y sabor especiado, estas albóndigas son una versión del surimi y se suelen cortar en rodajas y añadir a los platos al acabar la cocción. Una vez abierta la lata, se conservan en la nevera una semana. Véase: pescados y mariscos en conserva.

albóndigas de pescado típicas. Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes:** migas de pescado cocido, puré de patatas, nata, aceite, limón, sal, pimienta, huevo, pan rallado. Véase: albóndigas de pescado.

albóndigas de queso fritas, en salsa de nata. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de entremeses. **Ingredientes:** panir; harina blanca; guindilla; hojas de cilantro; sal; ghee; tomates; coco rallado; cilantro molido; jengibre; comino; asafétida; ghee; nata sin azúcar; limón. Véase: entremeses en la cocina védica. Nombre hindú: *malai kofta*;

albóndigas de quisquillas. Plato correspondiente al grupo de mariscos en la cocina internacional (China). Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 5 minutos. **Ingredientes:** quisquillas, almidón, huevo, sal, pimienta, nuez moscada, vinagre, salsa de soja, canela molida, aceite. Véase: mariscos en la cocina internacional.

albóndigas de ternera y apio. Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “carnes”. **Ingredientes:** Filete de ternera, salsa de soja, aguardiente de arroz, fécula de maíz, apio, aceite, sal, pimienta.

albóndigas de venado. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 15 minutos. **Ingredientes:** lomo de venado, tocino, vino blanco, pimienta verde, pimienta roja, huevo, cebolla, ajo, aceite, harina, miga de pan tierno, perejil, caldo, sal, pimienta. Véase: caza en la cocina clásica.

albóndigas en chipotle. Plato de la cocina de Querétaro en Méjico. **Ingredientes:** carne de res molida, carne de cerdo molida, tocino, huevo, cebolla, ajo, jitomate, chipotle adobado, laurel, tomillo, mejorana, rebanadas de pan, sal, pimienta. Véase: carnes en la cocina de Méjico.

albóndigas en salsa. Plato de la cocina de Cantabria “San Felices de Buelna” perteneciente al grupo de “carnes”. **Ingredientes:** carne de ternera picada, carne de cerdo picada, tocino picado, cebolla, ajo, huevo, leche, vino blanco, miga de pan, pimentón, harina, perejil, aceite de oliva, sal, naranja, limón, azúcar, miel. Véase: cocina de Cantabria.

albóndigas preparadas enlatadas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Albóndigas preparadas enlatadas.	
La tila	
Ácido fólico (µg)	34,08
Calcio (mg)	124,00
Carbohidratos (g)	6,75
Cinc (mg)	0,43
Energía (kcal)	139,99
Energía (kJ)	585,16
Fibra (g)	5,05
Fósforo (mg)	243,20
Grasa (g)	9,72
Grasa moninsaturada (g)	4,27
Grasa poliinsaturada (g)	2,97
Grasa saturada (g)	2,48
Hierro (mg)	6,30
Magnesio (mg)	89,40
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,12
Porción comestible (%)	100,00
Potasio (mg)	614,30
Proteína (g)	6,80
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,13
Sodio (mg)	929,30
Tiamina (B ₁) (mg)	0,06
Vitamina A (µg eq. retinol)	9,55
Vitamina B ₁₂ (µg)	24,84
Albóndigas preparadas enlatadas.	
La tila	
Vitamina E (mg)	1,43

albondigón. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes:** magro de cerdo, pe-

chuga de ave, jamón, ajo, pimienta, nuez moscada, pan rallado, huevos, sal, perejil.

alborna. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Salmo Carpio* (Linnaeus). Sinónimo: **trucha marisca**.

alboronía. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Verduras. **Ingredientes:** berenjenas, calabacines, zanahorias, calabaza, cebolla, pimiento rojo, garbanzos cocidos, aceite de oliva, vinagre de Jerez, hierbas picadas (estragón, perejil y perifollo), azúcar moreno, caldo vegetal, sal.

albuela. Véase: uva albillo.

Albuera (La). Véase: ;a Albuera.

albula. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Chanos chanos* (Forsskai). Sinónimo: **chano**.

Albula comorhynchus. Pez. Familia: abúlidos. Designación oficial: **alburno**.

Albula goreensis. Pez. Familia: abúlidos. Designación oficial: **alburno**.

Albula lupes. Pez. Familia: abúlidos. Designación oficial: **macabí**.

Albula nemoptera. Pez. Familia: abúlidos. Designación oficial: **macabí de hebra**.

Albula vulpes. Familia: abúlidos. Un pez muy apreciado en la pesca deportiva de todos los mares tropicales y ligeramente cálidos (con excepción del Mediterráneo), conocido a menudo sólo por sus denominaciones regionales, como: macabi (en América Central), kondo (en África oriental), ojo (en Hawai) Este veloz nadador alcanza los 90 cm de longitud y pesa un máximo de 10 kg. Por lo general su peso oscila entre 2 y 3 kg, y tiene muchas espinas; pero su carne es fina y blanca, como resultado de su alimentación a base

de moluscos, pequeños cangrejos y erizos de mar. Sin embargo, las espinas se apartan fácilmente al cortarlo en filetes. Nombre vulgar y designación oficial: **alburno**.

Albulidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinopterygios. Infraclasse: teleósteos. División: tenniopedios. Orden: elopiformes. Los peces de esta familia se reconocen por su boca en forma de bola que sobrepasa la mandíbula inferior. Consideramos: alburno (*Albula lupes*), gisu (*Pterothrisus grissu*).

albulón. Nombre vulgar, en Perú, del molusco: *Sinum cymba* (Menke). Sinónimo: **chanque abulón**.

albur. Designación oficial española del pez: *Alburnus alburnus*; *Alburnus lucidus*; *Mugil chelo*

albur. Nombre vulgar, en Galicia, del pez: *Liza aurata* (Risso). Sinónimo: **galupe**.

albur. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido Melilla y Ceuta), del pez: *Chelon labrosus* (Risso). Sinónimo: **lisa**.

albur. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido Melilla y Ceuta), del pez: *Mugil cephalus* (Risso, Cuvier, Bonaparte). Sinónimo: **pardete**.

alburc. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido Melilla y Ceuta), del pez: *Chelon labrosus* (Risso). Sinónimo: **lisa**.

albures a la coriana. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** albures, pimiento verde, cebolla, ajo, vino blanco, pimentón, aceite, tomate, pan frito, laurel, hierbabuena.

albures a la lata. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** albures, to-

mate, pimiento verde, pimiento rojo de asar, ajo, aceite, vino blanco, patats, cebolla, zanahoria, comino, pimienta, caldo de pescado, sal.

albures al horno. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** patatas, tomate, aceite, sal, pimienta blanca, cebolla, limón, albures, laurel.

albures con tomate. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** albures, tomate, cebolla, pimiento, ajo, sal, harina, aceite.

albures en adobo. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** albures, ajo, pimentón, orégano, vinagre, sal.

albures en salazón. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** albur grande, azúcar, sal, aceite de oliva.

alburno. Designación oficial española del pez: *Albula comorhynchus*; *Albula goreensis*; *Albula vulpes*.

alburno bimaclado. Nombre vulgar del pez: *Alburnoides bipunctatus*.

alburno del Danubio. Nombre vulgar del pez: *Chalcarburnus alburnus*.

alburno pintado. Designación oficial española del pez: *Alburnoides bipunctatus*; *Alburnus bipunctatus*; *Spiralinus bipunctatus*.

Alburnoides bipunctatus. Familia: ciprínidos. Es un pez pequeño que se reconoce por la doble banda interrumpida, de color oscuro, que bordea la línea lateral. Se distingue del alburno (*Alburnus alburnus*) por sus dientes faríngeos lisos (son ligeramente raspadores en el alburno) Su aleta anal es larga, pero más corta que en las bremas. El cuerpo es generalmente más alto que el del alburno. Sin interés culinario, es utilizado como cebo

en la pesca del lucio y de la lucioperca. Nombre vulgar: **alburno bimaculado**. Designación oficial: **alburno pintado**.

Alburnus alburnus. Familia: ciprínidos. Habita el Norte de los Pirineos y de los Alpes hasta los Urales. No aparece en Irlanda, Escocia y Norte de Escandinavia. Vive en aguas tranquilas o aguas fluviales lentas y se alimenta de plancton y larvas de insectos. Alcanza 25 cm de longitud. Nombre vulgar: **alburno**. Designación oficial: **albur**.

Alburnus lucidus. Pez. Familia: ciprínidos. Designación oficial: **albur**.

Alburquerque. Término municipal de la provincia de Badajoz (Extremadura) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

alcachofa. Nombre vulgar de la planta: *Cynara scolymus*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Alcachofa		hervida
Ácido ascórbico (C) (mg)	8,00	6,00
Agua (g)	82,50	82,50
Calcio (mg)	53,00	53,00
Carbohidratos (g)	9,50	11,40
Energía (kcal)	49,00	56,00
Energía (kJ)	204,82	234,08
Fibra (g)	2,00	3,00
Fósforo (mg)	130,00	101,00
Grasa poliinsaturada (g)	tr.	tr.
Grasas totales (g)	0,10	0,10
Hierro (mg)	1,50	1,20
Alcachofa		hervida
Magnesio (mg)	26,00	
Niacina. (B ₃) (mg eq. niacina)	0,90	0,30
Potasio (mg)	350,00	273,00
Proteína (g)	2,40	2,30

Riboflavina (B ₂) (mg)	0,01	0,04
Sodio (mg)	47,00	33,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,14	0,12
Vitamina A (µg eq. retinol)	17,00	15,00
Vitamina E (mg)	0,20	

Alcachofa de Benicarló. Denominación de Calidad (D.C.) de Hortalizas. Ampara la producción de alcachofas en los términos municipales de Benicarló, Vinaroz, Peñíscola y Cáliz; todos ellos en la provincia de Castellón. En estas tierras, que gozan de unas peculiares condiciones geográficas y climatológicas que las convierten en idóneas para la producción de una alcachofa de calidad, se desarrolla en toda su plenitud la variedad Blanca de Tudela, que se distingue de otras por el fruto, por su forma más redonda y por tener un orificio circular en la parte superior, debido a que las hojas no llegan a juntarse para cerrar la cabezuela. El fruto es más tierno, carece de pelos en su interior, tiene una mayor resistencia al ennegrecimiento tras el corte y un aspecto externo muy compacto y apiñado. Véase: hortalizas de España.

alcachofa de Jerusalén. Nombre vulgar de la planta: *Helianthus tuberosus*.

Alcachofa de Tudela. Denominación de Calidad (D.C.) de Hortalizas. Ampara una extensión de cultivos de 800 ha, incluyendo los municipios de Tudela, Cabanillas, Fustiñana, Fontellas y Cortes, al S de Navarra. Las tierras, regadas por el río Ebro, gozan de unas peculiares condiciones geográficas y climatológicas que las convierten en idóneas para la producción de una alcachofa de calidad. La única planta autorizada por la D.C. es la Blanca de Tudela (Utilizada en la Denominación Alcachofa de Benicarló) en las categorías Extra y Primera, y sufre una rigurosa selección individual en el campo. Véase: hortalizas de España.

alcachofas a la cazuela. Plato de la cocina de Cantabria (Anievas) perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:**

alcachofas, jamón serrano, ajo, cebolla, harina, aceite, sal. Véase: cocina de Cantabria.

alcachofas a la montillana. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Verduras. **Ingredientes:** alcachofas, limones, aceite de oliva, dientes de ajo, hierbabuena, azafrán, lomo, vino, sal.

alcachofas a la parisina. Plato integrante de la cocina con verduras. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 45 minutos. **Ingredientes:** alcachofas, jamón de York, mantequilla, leche, harina, sal, pimienta, nuez moscada, zumo de limón. Véase: purés de verduras.

alcachofas a la vinagreta. Plato integrante de la cocina con verduras. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 50 minutos. **Ingredientes:** alcachofas, aceite, vinagre, sal, pimienta. Véase: verduras hervidas.

alcachofas al horno con vinagreta. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 45 minutos. **Ingredientes:** alcachofas, ajo, perejil, aceite, sal, pimienta. **Vinagreta:** aceite de oliva, vinagre de vino tinto, sal, pimienta, huevo duro, perejil, rama de cebollino. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

alcachofas al atún. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora. **Ingredientes:** alcachofa guisada sólo el cogollo), atún al natural, mahonesa, zanahoria, remolacha, pimiento verde, sal. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

alcachofas con besamel. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 50 minutos. Conviene preparar la besamel en el momento de usarla, porque no le benefician nada las esperas. **Ingredientes:** alcachofa, foie-gras, leche evaporada, rebanada de pan de molde, harina, mantequilla, limón, queso rallado, aceite, sal, pimienta, nuez moscada. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

alcachofas con jamón. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Verduras. **Ingredientes:** alcachofas, aceite, jamón serrano, dientes de ajo, cebolla, azafrán, harina, limón, sal.

alcachofas de Osuna rellenas. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Verduras. **Ingredientes:** alcachofas, pechuga de gallina, jamón serrano, dientes de ajo, perejil, rebanadas de pan, huevos, aceite.

alcachofas en cazuela. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “verduras y hortalizas”. Cocina de Murcia. **Ingredientes:** alcachofas, jamón serrano, ajo, cebolla, huevo, limón, harina, azafrán, pimienta, aceite, sal. Véase: cocina de España.

alcachofas en salsa. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Verduras. **Ingredientes:** alcachofas, zanahorias, vino, perejil, pimentón, dientes de ajo, tomates, caldo de pollo, vino blanco.

alcachofas estofadas. Plato integrante de la cocina con verduras (Israel) Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 40 minutos. **Ingredientes:** alcachofas, harina, aceite de oliva, limón, sal, pimienta. Véase: platos internacionales con verduras.

alcachofas fritas a la romana. Plato integrante de la cocina con verduras (Italia) Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 30 minutos. **Ingredientes:** alcachofas, sal, pimienta, nuez moscada, leche, harina, huevo, aceite de oliva, aceite para freír, limón. Véase: platos internacionales con verduras. Nombre original: carciofi fritti alla romana.

alcachofas guisadas. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora. **Ingredientes:** alcachofa, cebolla, harina, vino blanco, caldo, aceite, limón, sal, pimienta. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

alcachofas rellenas. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “verduras y hortalizas”. Cocina de Vascongadas. **Ingredientes:** alcachofas, carne, tomate en lata, huevo, cebolla, limón, pan, vino blanco, ajo, azúcar, perejil, aceite, sal. Véase: cocina de España.

alcachofas rellenas de brandada de bacalao. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “verduras y hortalizas”. Cocina de Cataluña. **Ingredientes:** alcachofas, bacalao, coles de Bruselas, vino blanco, crema de leche, mantequilla, limón, laurel, zanahorias, escalonia, ajo, harina, perejil, aceite, sal. Véase: cocina de España.

alcachofas Valentine. Plato integrante de la cocina con verduras. Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 40 minutos. **Ingredientes:** alcachofas, arroz, mantequilla, cebolla, jamón, queso rallado, tomate, sal, pimienta, aceite, pan rallado, limón. Véase: verduras al gratín.

Alcalá de Guadaira. Término municipal de la provincia de Sevilla (Andalucía) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Alcalá de los Gazules. Término municipal de la provincia de Cádiz (Andalucía) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Alcalá del Río. Término municipal de la provincia de Sevilla (Andalucía) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Alcalá del Valle. Término municipal de la provincia de Cádiz (Andalucía) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Alcalá la Real. Término municipal de la provincia de Jaén (Andalucía) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Alcántara. Término municipal de la provincia de Cáceres (Extremadura) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Alcañices. Término municipal de la provincia de Zamora (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Alcañizo. Término municipal de la provincia de Toledo (Castilla La Mancha) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

alcañol. Véase: uva macabeo.

alcañón. Véase: uva alcañón.

alcaparra. Nombre vulgar de la planta: *Caparis spinosa*. Ingredientes de la cocina de Méjico. Fruto del alcaparrón que encurtido se utiliza como condimento Véase: Condimentos e ingredientes en la cocina de Méjico.

alcaparrado. Conjunto de especias y condimentos para usos culinarios. **Ingredientes:** pimienta, clavo, ajo, canela azafrán, ron o aguardiente. Véase: recado de especias; recados en la cocina de Méjico.

alcaparras aliñadas. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** alcaparras, ajo, pimientos verdes, sal corriente, comino, pimentón molido dulce, vinagre.

Alcaparras y Alcaparrones de Murcia. Denominación de Calidad (D.C.) de Aceitunas de Mesa y Encurtidos. Protege la elaboración de alcaparras y alcaparrones, producto prepara-

rado a partir de los botones florales y frutos de la alcaparra o tapenera, arbusto espinoso muy abundante en la Región de Murcia. La Denominación de Calidad sólo ampara la categoría Extra en el caso de las alcaparras y Primera en los alcaparrones. Los ingredientes básicos de elaboración de estos productos son alcaparras o alcaparrones, agua, vinagre de vino y sal, prohibiéndose expresamente la adición de cualquier tipo de aditivo, por lo que resulta un producto natural, ideal como ingrediente gastronómico. Las alcaparras y alcaparrones se presentan en envases de cristal no superiores a 2,5 kg de peso neto, correspondiendo los calibres Nonpareilles, Surfines y Capucines (hasta 11 mm) para alcaparras y Finos y Medianos para alcaparrones. Véase: aceitunas de mesa y encurtidos de España.

alcaparrón. Nombre vulgar de la planta: *Caparis spinosa*.

Alcaracejos. Término municipal de la provincia de Córdoba (Andalucía) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

alcarahueya. Nombre vulgar de la planta: *Carum carvi*.

alcaravea. Nombre vulgar de la planta: *Carum carvi*.

Alcaraz. Término municipal de la provincia de Albacete (Castilla La Mancha) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo

racial de machos de raza Duroc.

alcaraz. Designación oficial española del pez:
Amia calva.

alcaucil. Nombre vulgar de la planta: *Cynara scolymus*.

alcauciles al estilo judío. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “verduras en la cocina del Mediterráneo”. En muchas ciudades mediterráneas se ha desarrollado el estilo de cocina de la comunidad judía. Roma no es una excepción y este plato de pequeños alcauciles morados, cocidos en aceite de oliva, es ahora un plato tradicional que fascina a toda la ciudad. **Ingredientes:** Alcauciles, limón, ajo, sal y pimienta negra, aceite de oliva, perejil, menta. Nombre original: *carciofi alla giudea*.

Alcaudete de la Jara. Término municipal de la provincia de Toledo (Castilla La Mancha) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

alcayata. Véase: uva alcayata.

Alcázar de San Juan. Término municipal de la provincia de Ciudad Real (Castilla La Mancha) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza

za Duroc.

Alcazaren. Término municipal de la provincia de Valladolid (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

alce. Nombre vulgar del animal: *Alces alces*.

Alces alces. Superfamilia: elafoides. Familia: cérvidos. Parecido al ciervo de 1,80 m de alzada y 2,50 m de largo, aproximadamente. Se distinguen 7 subespecies, distribuidas en las zonas septentrionales de Europa, América y Asia. El macho pesa unos 500 kg; las astas son anchas en forma de pala dentada, el cuello y la cola cortos y el hocico largo y carnoso. El cuerpo, a la altura de la grupa, se deprime; el cuello es robusto y en los machos presenta un apéndice alargado dirigido hacia abajo. Se alimenta principalmente de plantas acuáticas y de brotes tiernos. Pasa gran parte del tiempo con las patas sumergidas en el agua o en el fango, y es activo principalmente por la mañana y la tarde. Es solitario, y a lo sumo vive en pareja con las crías del año. El apareamiento tiene lugar en otoño, y los machos emiten poderosos gritos de reclamo; se desarrollan violentas luchas entre los machos que pretenden a una misma hembra. Las crías, con el manto de color rojo-pardo, nacen en Abril-Junio y son amamantadas por la hembra durante cerca de 1 año. Alcanza la madurez sexual a los 15 meses. Véase: caza mayor, clasificación de las carnes. Nombre vulgar: **alce**.

Alcidae. Familia zoológica. Reino: animal. División: bilaterales. Rama: eumetazoos. Sub-

división: protostomas. Sección: pseudocelomados. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: tetrapodos. Clase: aves. Subclase: neornites. Superorden: neognatas. Orden: caradriformes. Incluye las alcas, los araos y los frailecillos. Vuelo rápido, directo; nadan y bucean con rapidez, “vuelan” debajo del agua; anidan en densas colonias en los acantilados marinos o en galerías, cada pareja cría un huevo (o dos); en las costas marinas del hemisferio norte. Consideramos: **frailecillo** (*Puffinus tenuirostris*).

álcidos. Véase: *Alcidae*.

Alcoba. Término municipal de la provincia de Ciudad Real (Castilla La Mancha) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

alcohol. Cada uno de los compuestos orgánicos que contiene el grupo hidroxilo unido a un radical alifático o a alguno de sus derivados. Un alcohol es primario, secundario o terciario según que el grupo hidroxilo esté unido a un átomo de carbono primario, secundario o terciario. Por el número de grupos hidroxilo que existen en la molécula, los alcoholes se clasifican en monoalcoholes, dialcoholes (glicoles), trialcoholes y polialcoholes o polioles. Por antonomasia; etanol. Según el Código Alimentario, 3.30.19. Se denominará alcohol etílico destinado a uso alimentario, el procedente de la destilación, redestilación o rectificación de líquidos obtenidos a partir de materias vegetales amiláceas o azucaradas autorizadas, y que hayan sufrido la fermentación alcohólica. No contendrá olor ni sabor extraños y cumplirá las condiciones de pureza exigidas en este Código. Se distinguen, según su graduación y tratamiento: aguardientes simples, alcoholes destilados y alcoholes rectificados.

alcohol deshidratado. Según el Código Alimentario, 3.30.23. a. Alcohol rectificado hasta lograr una graduación mínima de 99,5 grados centesimales, con el empleo de agentes químicos deshidratantes. Se destinará exclusivamente a usos industriales y científicos. Véase: alcoholes deshidratados y desnaturalizados.

alcohol desnaturalizado. Según el Código Alimentario, 3.30.23. b. Es aquel al que se han añadido sustancias químicas de difícil separación que indiquen organolépticamente su capacidad de empleo para uso de boca. Los desnaturalizantes y alcoholes desnaturalizados se elaborarán en locales independientes, en forma que se evite la utilización simultánea e indistintamente de recipientes e instalaciones. Véase: alcoholes deshidratados y desnaturalizados. Según el Código Alimentario, 5.38.26. El destinado a usos domésticos deberá responder a las siguientes exigencias. a) Graduación alcohólica no inferior a 90 grados.; b) aldehídos y alcoholes, superiores, no menos de 1%. Véase: combustibles domésticos.

alcoholes. Según el Código Alimentario, Capítulo XXX. Sección 6ª. Comprende: 3.30.19 **Alcohol**. 3.20.20 **Aguardientes simples**. 3.30.21 **Alcoholes destilados**. 3.30.22 **Alcoholes rectificados**. 3.30.24 **Autorizaciones específicas**. Véase: bebidas alcohólicas.

alcoholes derivados del metilesterol y del triterpeno. Los esteroides metilados en la posición OH-4 están presentes en los aceites vegetales comunes en concentraciones del 0,01 al 0,4 por ciento, presentando el aceite de salvado de arroz y el aceite de sésamo los niveles más elevados (Itoh, Tamura y Matsumoto, 1973b). Las correspondientes concentraciones de alcoholes triterpénicos, incluidos los de cinco anillos de ciclohexano condensados, son del 0,01 al 1,2 por ciento. El aceite de salvado de arroz es el único que se encuentra en el nivel superior. Véase: consulta FAO/OMS de expertos sobre las grasas y aceites en la nutrición humana.

alcoholes deshidratados. Véase: alcoholes deshidratados y desnaturalizados.

alcoholes deshidratados y desnaturalizados. Según el Código Alimentario, 3.30.23. son los alcoholes rectificadas a los que se han añadido agentes químicos. No podrán dedicarse a la elaboración de bebidas alcohólicas ni otros consumos de boca: a) **Alcohol deshidratado**; b) **Alcohol desnaturalizado**. Véase: alcoholes rectificadas.

alcoholes desnaturalizados. Véase: alcoholes deshidratados y desnaturalizados.

alcoholes destilados. Según el Código Alimentario, 3.30.21. son aquellos cuya graduación esté comprendida entre 80° y 96° centesimales. Según las materias primas empleadas y los sistemas de obtención, se distinguen los siguientes: a) Destilados de vino, b) Destilados de cereales (de grano), c) Destilados de orujo. Véase: alcohol.

alcoholes rectificadas. Según el Código Alimentario, 3.30.22. Son aquellos que se han obtenido por destilación y rectificación de aguardientes y alcoholes destilados cuya riqueza alcohólica sea igual o superior a 96° centesimales. Reunirán las siguientes condiciones: a) sin residuo ponderable, por evaporación o sequedad, de 5 mililitros. b) Acidez total no superior a 0,6 g/l, expresada en ácido acético. c) Ésteres totales, no más de 0,08 g/l, expresados en acetato de etilo. d) No contendrá metanol, furfurool y similares, aldehídos y alcoholes amílicos y otros superiores en acantidaes que excedan de los límites que se indiquen en las listas de tolerancia de este Código. Según las materias primas empleadas, se distinguen los siguientes: a) **Alcoholes rectificadas de vinos**, b) **Alcoholes rectificadas de orujos**, c) **Alcoholes rectificadas de frutas**, d) **Alcoholes rectificadas de cereales**, e) **Alcoholes rectificadas de melazas**. 3.30.23 **Alcoholes deshidratados y desnaturalizados.** Véase: alcoholes.

alcoholes rectificadas de cereales. Según el Código Alimentario, 3.30.22. d. Son alcoholes destilados. Obtenidos por rectificación de caldos fermentados, aguardientes y destilados de cereales. Llevarán la denominación del cereal de procedencia. Véase: alcoholes rectificadas.

alcoholes rectificadas de frutas. Según el Código Alimentario, 3.30.22. c. Son alcoholes destilados. Obtenidos por rectificación de aguardientes de frutas. Véase: alcoholes rectificadas.

alcoholes rectificadas de melazas. Según el Código Alimentario, 3.30.22. e. Son alcoholes destilados. Obtenidos por la destilación y rectificación de los caldos fermentados procedentes de la melaza de caña o de remolacha. Véase: alcoholes rectificadas.

alcoholes rectificadas de orujos. Según el Código Alimentario, 3.30.22. b. Son alcoholes destilados. Obtenidos por rectificación de orujos y sus flemas, de piquetas de orujo, de caldos de pozo y de destilados de orujo. Véase: alcoholes rectificadas.

alcoholes rectificadas de vinos. Según el Código Alimentario, 3.30.22. a. Son alcoholes destilados. Obtenidos por rectificación de holandas y destilados de vinos de todas clases. Véase: alcoholes rectificadas.

alcohólico. Persona con la mente trastornada por haber tomado en exceso bebidas alcohólicas. Se aplica al que tiene el vicio de tomar bebidas alcohólicas en exceso. Para tener una idea de lo usual de esta enfermedad, basta con echar un vistazo al catálogo del diccionario de usos del español de María Moliner y encontrar: A medios *pelos*; Abombarse; Achispado; Acocullado; Ahumado; Ajumado; Alcoholismo; Alcoholizado; Alegrarse; Alegre; Alumbrado; Amornarse; Apimplarse; Artillero; Asomarse; Azumbrado; Bacante.; Bambochada.; Beb-

do; Bébedo; Bebedor; Bebedor; Beber; Bebida; Bebido; Beodo; Berza; Beudo; Bolinga; Bolinga; Bomba; Borrachera; Borrachín; Borracho; Briago; Buen *vino*; Buzaque; Calamocano; Cambalada; Caneco; Castaña; Catavinos; Cebollón; Chamicado; Chinga; Chingarse; Chispa; Chispo; Chucha; Coger un *cernícalo*; Cogerla; Cogorza; Colocado; Colocón; Como una cuba; Contento; Copetón; Crápula; Curadera; Curda; Delírium tremens.; Descompuesto; Desemborrachar; Desembriagar; Desollar [o dormir] el *lobo*; Desollarla; Dionisia.; Dipsomanía; Dipsomaníaco; Ditirambo.; Dormir el *vino*; Dormir la *mona*; Dormir la *zorra*; Dormirla; Ebriedad; Ebrío; Ebrioso; Emborrachar[se]; Embriagado; Embriagar[se]; Empinar; Encandilarse; Entonado; Entonarse; Entre dos *lucos*; Entre *Pinto* y *Valdemoro*; Entromparse; Epoto; Esponja; Éter; Filoxera; Globo; Grifo; Guayo; Hacer *eses.*; Hecho un *cuero*; Humera; Juma; Jumarse; Jumera; Llevar [o tener] unas *copas* de más; Lobo; Mal *vino.*; Mamada; Mamado; Mareado; Meloepa; Merluza; Mierda; Moco; Mona; Mosquito; Papalina; Peapedal; Pedo; Pedo; Pellejo; Perra; Piripi; Pítima; Potista; Punto; Rasca; Rascado; Rascarse; Sahumado; Sereno; Sobrio.; Subirse a la *cabeza.*; Tablón; Tajada; Tajarse; Tea; Templado; Temulento; Tizado.; Tomarse.; Toña; Torrija; Torta; Tranca; Trinca; Tumbacuartillos; Turca; Vinolencia.; Vinolento.; Zamacuco; Zorra. Véase: síndrome coprínico (efecto antialcohólico); eretismo cardiovascular.

alcoholismo. Enfermedad ocasionada por el abuso de bebidas alcohólicas. Véase: alcohólico; síndrome coprínico; eretismo cardiovascular.

alcoholizado. Relacionado con alcoholismo. Véase: alcohólico; síndrome coprínico; eretismo cardiovascular.

Alcargarum de Tajo. Término municipal de la provincia de Toledo (Castilla La Mancha) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de no-

viembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Alcollarín. Término municipal de la provincia de Cáceres (Extremadura) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Alconaba. Término municipal de la provincia de Soria (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Alconchel. Término municipal de la provincia de Badajoz (Extremadura) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

alconciño. Nombre vulgar, en Las Islas Canarias, del pez: *Anthias anthias* (Linnaeus). Sinónimo: **tres colas**.

Alconera. Término municipal de la provincia de Badajoz (Extremadura) en que se asien-

tan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

alcrique. Nombre vulgar, en Galicia, del pez: *Belone acus* (Moreau, Riso, Nybelin). Sinónimo: **aguja**.

alcrique. Nombre vulgar, en Galicia, del pez: *Syngnathus acus* (Linnaeus). Sinónimo: **mula**.

alcrique. Nombre vulgar, en Galicia, del pez: *Esox saurus* (Walbaum). Sinónimo: **paparda**.

Alcubilla de las Peñas. Término municipal de la provincia de Soria (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Alcubilla de Nogales. Término municipal de la provincia de Zamora (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Alcuéscar. Término municipal de la provin-

cia de Cáceres (Extremadura) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

alcuza verde. Nombre vulgar del molusco: *Turbo marmoratus*.

Aldea del Cano. Término municipal de la provincia de Cáceres (Extremadura) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Aldea del Fresno. Término municipal de la provincia de Madrid en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Aldea del Obispo. Término municipal de la provincia de Salamanca (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico

con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Aldea del Rey. Término municipal de la provincia de Ciudad Real (Castilla La Mancha) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Aldea en Cabo. Término municipal de la provincia de Toledo (Castilla La Mancha) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Aldeacentenera. Término municipal de la provincia de Cáceres (Extremadura) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Aldeacipreste. Término municipal de la provincia de Salamanca (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la

designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Aldealengua de Pedraza. Término municipal de la provincia de Segovia (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Aldeamayor de San Martín. Término municipal de la provincia de Valladolid (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Aldeanuela de Serrezuela. Término municipal de la provincia de Segovia (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Aldeanueva de Barbarroya. Término municipal de la provincia de Toledo (Castilla La Mancha) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo

ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Aldeanueva de Figueroa. Término municipal de la provincia de Salamanca (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Aldeanueva de la Sierra. Término municipal de la provincia de Salamanca (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Aldeanueva de la Vera. Término municipal de la provincia de Cáceres (Extremadura) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Aldeanueva de San Bartolomé. Término municipal de la provincia de Toledo (Castilla La Mancha) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sá-

bado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Aldeanueva del Camino. Término municipal de la provincia de Cáceres (Extremadura) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Aldeaquemada. Término municipal de la provincia de Jaén (Andalucía) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Aldearrodrigo. Término municipal de la provincia de Salamanca (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Aldeaseca de Alba. Término municipal de la provincia de Salamanca (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Aldeaseca de la Frontera. Término municipal de la provincia de Salamanca (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Aldeatejada. Término municipal de la provincia de Salamanca (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Aldeavieja de Tormes. Término municipal de la provincia de Salamanca (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Aldehorno. Término municipal de la provincia de Burgos (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Aldehorno. Término municipal de la provincia de Segovia (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Aldehuela de Jerte. Término municipal de la provincia de Cáceres (Extremadura) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Aldehuela de la Bóveda. Término municipal de la provincia de Salamanca (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Aldehuela de Periañez. Término municipal de la provincia de Soria (Castilla y León)

en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Aldehuela de Yeltes. Término municipal de la provincia de Salamanca (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

aleante. Véase: uva garnacha tinta.

aleante di rivalto. Véase: uva garnacha tinta.

aleante poggiarelli. Véase: uva garnacha tinta.

alecrín. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Squalus rondelettii* (Risso). Sinónimo: **arlequín**.

alecrín. Nombre vulgar, en Cuba, del pez: *Galeocerdo arcticus* (Müller y Henle). Sinónimo: **tintorera tigre**.

Alectis alexandrinus. Pez. Familia: carángidos. Designación oficial: **jurel de Alejandría**.

Alectis ciliaris. Pez. Familia: carángidos. Designación oficial: **pámpano de hebra**.

Alectis crinitus. Pez. Familia: carángidos. Designación oficial: **pámpano de hebra**.

Alectis indica. Familia: carángidos. Pertenece a los jack y en su juventud desarrolla los primeros radios de sus blandas aletas dorsales y anales. El cuerpo en forma de rombo, azul por arriba y por abajo plateado brillante, alcanza 1,50 m de longitud y 15 kg de peso. Aparece en el ámbito Indopacífico en torno a Hawai y en el Mar Rojo. En estas regiones está considerado como uno de los mejores pescados de mesa. Nombre vulgar: **caballa de hilo**.

Alectoris rufa. Familia: faisánidos. Mide unos 32 cm. Se distingue por el largo collar de color pardo rojizo que arranca de la línea negra y prosigue en una serie de manchas de color claro. Las partes superiores son de color pardo rojizo, el pecho es gris azulado, y las partes inferiores presentan tonalidades amarillentas; los flancos, de color gris claro, están poco listados. Habita terrenos de cultivo, zonas no cultivables, colinas, terrenos arcillosos, arenosos o pedregosos, preferiblemente secos. En Francia, Península Ibérica, Italia nordoccidental, Córcega y otras islas limítrofes; la perdiz común fue introducida en Inglaterra. Nombre vulgar: **perdiz común**. Según el Código Alimentario, 3.11.03. c. Véase: clasificación de las aves.

aledo. Véase: uva aledo.

aledroc. Nombre vulgar, en Las Islas Baleares, del pez: *Clupea encrasicholus* (Linnaeus). Sinónimo: **boquerón**.

aledroch. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Clupea encrasicholus* (Linnaeus). Sinónimo: **boquerón**.

aledroch. Nombre vulgar, en Las Islas Baleares, del pez: *Clupea encrasicholus* (Linnaeus). Sinónimo: **boquerón**.

alegrarse. Relacionado con alcoholismo. Véase: alcohólico; síndrome coprínico; eretismo cardiovascular.

alegre. Relacionado con alcoholismo. Véase: alcohólico; síndrome coprínico; eretismo cardiovascular.

alegría. Nombre vulgar de la planta: *Sesamum indicum*.

alemán. Véase: cerdo Alemán.

Alentisque. Término municipal de la provincia de Soria (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

***Alepes amblyrhynchus*.** Pez. Familia: carán-gidos. Designación oficial: **casabe chicharra**.

***Alepisaurus brevirostris*.** Pez. Familia: alepisáuridos. Designación oficial: **lanzón trompacorta**.

***Alepisaurus ferox*.** Pez. Familia: alepisáuridos. Designación oficial: **lanzón trompalarga**.

alertze ardagai. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Ungulina officinalis*.

alertze lerdeki. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Gomphidius maculatus*.

alertzedi-espatula. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Spathularia flavida*.

aleta. Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado vacuno. Es la tapa que cubre el omóplato o paletilla. Esta recubierta por pieles ricas en tejidos conjuntivos y es apropiada para el “cocido”. La parte magra del pecho se utiliza para estofados y para hacer caldos. Véase: espaldilla; Kavalierspitz.

aleta amarilla. Nombre vulgar, en Argentina, del pez: *Gerno albacora* (Lowe). Sinónimo: **rabil**.

aleta amarilla. Nombre vulgar, en Uruguay, del pez: *Gerno albacora* (Lowe). Sinónimo: **rabil**.

aleta azul. Nombre vulgar, en Uruguay, del pez: *Orcynus thinnus* (Luetken). Sinónimo: **atún del Atlántico**.

aleta de hebra. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Polydactylus approximans* (Lay y Bennet). Sinónimo: **barbudo seis barbas**.

aleta de hebra. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Polydactylus opercularis* (Gill). Sinónimo: **barbudo nueve barbas**.

aleta mar. Nombre vulgar, en Cuba, del pez: *Gerno albacora* (Lowe). Sinónimo: **rabil**.

aleta de ternera. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes:** falda de ternera, puerros, zanahoria, vino oloroso, aceite, sal, pimienta.

aleta de tiburón. Ingrediente culinario que junto a los nidos de golondrinas, son los más delicados de la cocina china. Se preparan con mucho cuidado, dejándolos en remojo una noche antes en agua caliente con una pizca de bicarbonato sódico. Se cocinan en el último momento. Véase: pescados.

aleta de tiburón desecada. Cuanto más largas son las hebras, más calidad poseen. Las aletas necesitan estar en remojo muchos días y su preparación es laboriosa. La sopa de aleta de tiburón es un manjar chino de sabor delicado. Véase: pescados y mariscos desecados.

aleta mar. Nombre vulgar, en Cuba, del pez: *Gerno albacora* (Lowe). Sinónimo: **rabil**.

aletas de hebra. Nombre vulgar del pez: *Bathypetris pectoralis* (Garman). Sinónimo: **pez araña**.

Aleuria aurantia. Otro nombre de la seta: *Peziza aurantia*.

Aleuria badio-confusa. Otro nombre de la seta: *Peziza badio-confusa*.

Aleuria cerea. Otro nombre de la seta: *Peziza cerea*.

Aleuria luteonitens. Familia: pecizáceas. Género: aleuria. Ascoparco sentado de forma acopada, midiendo de 0,2 a 1,5 cm de diámetro, con un color amarillocítrico muy bonito. Es un hongo terrícola que crece junto a los musgos que empiezan a poblar el suelo y fructifica durante el otoño. Por su diminuto tamaño carece de interés culinario, siendo fácil de identificar por su colorido y microscopía típica. Sinónimo: *Peziza luteonitens*.

Aleuria repanda. Otro nombre de la seta: *Peziza repanda*.

Aleuria sylvestris. Otro nombre de la seta: *Peziza arvernensis*.

Aleuria vesiculosa. Otro nombre de la seta: *Peziza vesiculosa*.

Aleuteria umbrina. Otro nombre de la seta: *Peziza umbrina*.

Alexandrius. Véase: dinoflagelados (Div Pyrophyta).

alfa, beta, gamma amanitina. En 1862 Strecker encontró esta sustancia en la bilis y le dio el nombre de colina; más tarde se conoció como el producto de descomposición de la lecitina existente en el cerebro, en la médula de los nervios, en la yema de huevo y en distintas plantas. Se encuentra además, recibiendo entonces el nombre de amanitina, en el *Amanita muscaria*, y resulta como producto de desdoblamiento de la sinapina, contenida en la mostaza blanca, por lo cual se le llama sincalina. Sinónimo:

bilineurina; sincalina, hidróxido de trimetil-etilendihidratamonio, hidróxido trimetiloxetilamonio. Véase: síndrome faloide.

alfa, beta, gamma caroteno. (E-160 a) Colorantes La cantidad autorizada de este aditivo es: Embutidos crudos curados BPF. Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. BPF. Fiambre de lomo BPF. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida BPF. Productos cárnicos tratados por el calor BPF. Véase: carotenoides.

alfabeto. Pasta alimenticia en forma de pequeñas letras del alfabeto. Véase: pastas para sopas.

alfafara. Variedad española de la planta *Olea europaea*. Difundida por Valencia y Albacete. En una superficie de 4.000 ha. Destinada a aceite.

alfalfa. Nombre vulgar de la planta: *Medicago sativa*.

alfaneca. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Batrachoides gmelini* (Risso). Sinónimo: **brótola de fango**.

alfaneca. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Blennius phycis* (Brünnich, Linnaeus). Sinónimo: **brótola de roca**.

Alfaraz de Sayago. Término municipal de la provincia de Zamora (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

alfa-tocoferol sintético (E-307) IDA (ingestión diaria admisible) = 0-2 mg/kg. (5,7,8-trimetitocol) Antioxidante utilizado en alimentación. No confundir con la vitamina E natural. En alimentación se usa en: Aceite, conservas vegetales, quesos, productos de dietética, refrescos, alimentos para lactantes. La cantidad autorizada de este aditivo es: Margarina y aceite ilimitado. Comida para niños 300 mg/kg. Sopas y consomés 50 mg/kg. Embutidos crudos curados BPF. Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. BPF. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida BPF. Productos cárnicos tratados por el calor BPF. Véase: antioxidantes y sinérgicos.

alfeñique. Según el Código Alimentario, 3.23.40. b). Es la pasta de azúcar y aceite de almendras dulces. No es tóxico. Véase: pastas de confitería.

alfiler. Designación oficial española del pez: *Nerophis ophidion*; *Scyphius annulatus*; *Scyphius teres*; *Syngnathus ophidion*. Sinónimo oficial; Aguja; Akuila; Orratz; Serpeta.

alfiler. Nombre vulgar del pez: *Nerophis lumbriciformis* (Jenyns). Sinónimo: **serpeta**.

alfoncigo. Nombre vulgar de la planta: *Pistacia vera*.

alfondega. Designación oficial española del pez: *Trigla corax*; *Trigla hirundo*; *Trigla lucerna*; *Trigla poeciloptera*. Sinónimo oficial: Arraingorri; Arrainzuri; Borodiña; Chuliola; Fondega; Gallineta; Garneo; Garneu; Garoupa; Golondrina; Golondrino; Juliola; Juriola; Juriola de cría; Kolo; Lluerna; Lluerna verde; Lluerneta; Murloin; Oriol; Oriola (joven); Patrón; Pirloin; Rafech; Rafel; Rafet; Rafet de la vega negra; Rafet vert; Rubio; Viret.

alfondiga. Nombre vulgar, en Galicia, del pez: *Aspitrigla obscura* (Linnaeus). Sinónimo: **bejel**.

alfonsino. Nombre vulgar del pez: *Beryx splendens*.

alfonsino palometón. Nombre vulgar, en (FAO), del pez: *Beryx borealis* (Düben y Koren). Sinónimo: **palometa roja**.

alfonsiño. Nombre vulgar, en Las Islas Canarias, del pez: *Beryx borealis* (Düben y Koren). Sinónimo: **palometa roja**.

alfonsiño. Nombre vulgar, en Las Islas Canarias, del pez: *Ames imberbe* (Fowler, Lozano Rey). Sinónimo: **salmonete real**.

alfonsiño. Nombre vulgar, en Las Islas Canarias, del pez: *Anthias anthias* (Linnaeus). Sinónimo: **tres colas**.

alfonso. Nombre vulgar del pez: *Cerna gigas* (Bonaparte). Sinónimo: **mero**.

alfonsón. Nombre vulgar del pez: *Priacanthus cataluña* (Poey). Sinónimo: **catalufa**.

alforfón. Nombre vulgar de la planta: *Fagopyrum esculentum*.

alga arame. Nombre vulgar del alga: *Eisenia bicyclis*.

alga chlorella. Cualquiera de las diversas algas verdes unicelulares de agua dulce, del género *Chlorella*, que se cultiva fácilmente y se emplea en muchos estudios sobre fotosíntesis y otros experimentos. Es muy rica en vitamina B₁₂, ácido fólico y hierro. Es el organismo conocido con mayor concentración de clorofila. Complemento nutricional con un elevado porcentaje de proteínas (61%), la mitad de sus aminoácidos son esenciales. El 82% de sus ácidos grasos son insaturados que son los correctos para la salud. Se cuenta como propiedades del alga chlorella que: Regula el sistema digestivo, desintoxica, reestablece el peristaltismo con lo que ayuda en el estreñimiento crónico, ayuda a cicatrizar las úlceras y combate la halitosis; actúa como agente desintoxicante interno, neutralizando metales pesados, dioxinas, pesticidas,

herbicidas...; Ayuda a cicatrizar las heridas cutáneas y a regenerar las células de la piel (efecto rejuvenecedor); disminuye la tasa de colesterol en sangre, compensa la hipertensión (disminuye la máxima) y aumenta la producción de glóbulos rojos (adecuada para combatir la anemia); atenúa los síntomas de las reacciones alérgicas. El Comité Olímpico Internacional (C.O.I.) avala que los deportistas que han tomado suplementos a base de alga *Chlorella* han mejorado sus marcas deportivas y disminuido significativamente su tiempo de recuperación. *Chlorella pyrenoidosa* contiene el C.G.F (Factor de Crecimiento de la *Chlorella*), que promueve de forma natural el crecimiento en niños y compensa los efectos del envejecimiento en adultos. Se ha utilizado con resultados positivos en el tratamiento de la Fibromialgia y del Síndrome de la Fatiga Crónica (S.F.C.).

alga cochayuyo. Nombre vulgar del alga: *Durvillaea antarctica*.

alga dulce. Nombre vulgar del alga *Palmaria palmata*.

alga hijiki. Nombre vulgar del alga: *Hizikia fusiforme*.

alga iziki. Véase: alga hijiki.

alga kombu. Nombre vulgar del alga: *Laminaria ochroleuca*.

alga nori. Nombre vulgar del alga: *Porphyra vulgaris*. Véase: Cultivo de las algas; Composición del alga nori.

alga wakame. Nombre vulgar del alga: *Undaria pinnatifida*.

Algamitas. Término municipal de la provincia de Sevilla (Andalucía) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos muni-

cipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Algar. Término municipal de la provincia de Cádiz (Andalucía) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

algar. Variedad de níspero. Utilizada en la Denominación: Nísperos Callosa d'En Sarriá.

Algarinejo. Término municipal de la provincia de Granada (Andalucía) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

algarroba. Nombre vulgar de la planta: *Vicia monanthos*.

algarrobo. Término empleado por los catadores de vino. Olor a dulzor tostado que algunos brandies de reserva. Véase: cata del vino.

algas. Reino: plantae. Subreino: thallobionta (talofitas) Plantas talofitas acuáticas, caracterizadas por tener clorofila u otras sustancias coloreadas afines, y que pertenecen a diferentes agrupaciones taxonómicas. Las algas constituyen la producción primaria

en la cadena alimentaria acuática. En el medio marino, las algas sostienen la producción de unos cien millones de toneladas al año de pesquerías marinas y de una parte importante de la producción acuícola (macroalgas marinas, moluscos, cría de larvas, etc.), asegurando un suministro estable de alimentos para el consumo humano. Diariamente se utiliza además un amplio rango de sustancias de alto valor derivado de las algas marinas, como los ficocoloides y los pigmentos. Según las predicciones de FAO la producción de algas experimentará un crecimiento global rápido y sostenido durante las próximas décadas. En la cuenca Mediterránea, el cultivo de algas se limita a la producción de microalgas en criaderos de peces y de moluscos, y a un número reducido de pequeñas explotaciones de macroalgas marinas. Sin embargo, los recursos naturales necesarios para el cultivo comercial de algas (diversidad de algas, agua limpia, luz solar, costas poco explotadas) son abundantes, en particular a lo largo del litoral del sur del Mediterráneo. Todas estas ventajas, junto con la disponibilidad de tecnologías modernas y la proximidad de los mercados europeos, fomentan el desarrollo del cultivo sostenible de algas para una

variedad de productos finales rentables. Algunas viven en las aguas dulces (*confervas*), otras en las saladas (*fucos* o *sargazos*); algunas especies son comestibles, otras sirven para abonar la tierra; las de agua dulce se reproducen por esporas, y las marinas por ovas. Como comestibles las algas son plantas generalmente acuáticas que crecen en agua salada o en agua dulce. Japón es el país donde se consumen más algas por habitante, así como el primer productor y exportador de algas. Esto explica que las variedades de esta planta se suelen conocer por su denominación en japonés (kombu, wakame, hijiki, arame, etc) existen más de 25.000 especies de algas, pero sólo unas 50 poseen un sabor agradable. Con interés culinario consideramos: arame (*Eisenia bicyclis*), cochayuyo (*Durvillaea antarctica*), dulce (*Palmaria palmata*), espagueti de mar (*Himanthalia elongata*), espirulina (*Spirulina* sp.), hijiki (*Hizikia fusiforme*), kombu (*Laminaria ochroleuca*), musgo irlandés (*Chondrus crispus*), nori (*Porphyra vulgaris*), rodimeña palmeada (*Palmaris palmata*), varech (*Macrocystis pyrifera*), wakame (*Undaria pinnatifida*). Véase: clasificación de las algas.

Nutrientes contenidos en algas mg/100g

Alga	Proteínas	Grasas	Ca	P	Fe	I
Agar agar	2,30	0,10	400	8,0	5,00	0,20
Arame	12,10	1,30	1170	150,0	12,00	300,00
Cochayuyo	11,26	0,27	1160	142,2	30,59	0,49
Dulce	25,00	3,20	296	267,0	150,00	150,00
Hijiki	5,60	0,80	1400	59,0	29,00	40,00
Kombu	7,30	1,10	800	150,0	15,00	300,00
Nori	35,00	0,70	470	510,0	23,00	0,50
Wakame	12,70	1,50	1300	260,0	13,00	25,00

algas azul-verdes (Div. Cyanophyta – Cyanobacteria – Cyanoprocariota). Son las algas azules, coloración debida a la presencia de pigmentos accesorios como son las ficobilinas (ficocianina, ficoeritrina), que acompañan a la clorofila a. La sustan-

cia de reserva presente es el glicógeno y existen, además, cianoficina y lípidos. Este grupo de algas ubicadas dentro del Reino *Monera* constituyen los primeros pobladores del planeta Tierra. Son algas ubicuas que se pueden encontrar en diferentes

medios, ofrecen condiciones de vida bien diferenciadas. Son poco estrictas en factores tales como temperatura, pH, salinidad. Estas especies viven tanto en la nieve, en glaciares como en aguas termales (70-80 °C), caracterizadas por altos tenores de azufre. Determinadas especies de estas algas son responsables de "proliferaciones masivas" o "floraciones", las cuales pueden conferir toxicidad a las aguas. Otras "floraciones" otorgan coloración a las aguas como la de *Oscillatoria rubescens* que forma una capa rojo sangre en lagos de montaña, debido a la ficoeritrina dominante. En el medio marino, *Trichodesmium*, da un tinte rojo a grandes zonas oceánicas debido a la proliferación de sus filamentos, tal es el caso en el Mar Rojo. En la actualidad son junto con las *Chlorophyta* las algas que ocupan los suelos removidos o quemados, reduciendo el peligro de erosión. En el resto de los suelos, las películas de estas algas (sus mucílagos), además de ligar partículas, retienen la humedad, sin interferir en el drenaje de las aguas. Esto les confiere el apodo de "formadoras de suelos". El desarrollo de las *Cyanophyta* eleva la cantidad de sustancias nitrogenadas en el suelo. Por ejemplo, *Nostoc commune* aumenta entre un 30% y un 40% el contenido nitrogenado en suelos alcalinos, según se observó en el norte de India.

algas marinas como alimento. Las algas marinas se han utilizado como alimento humano desde la antigüedad, especialmente en China, la península de Corea y el Japón. Al emigrar a otras regiones, los naturales de esos países han llevado este uso de las algas marinas a sus nuevos países, por lo que pueden encontrarse productos a base de algas saladas, desecadas y frescas en casi todas las partes del mundo. Esta es la base comercial de la industria alimentaria de las algas marinas. Las poblaciones costeras de muchos paí-

ses consumen también algas marinas, unas veces como parte de formas de vida basadas en una economía de subsistencia y otras como ingrediente habitual de ciertos tipos de ensalada, especialmente en Hawai y los países más cálidos del Asia sudoriental, como por ejemplo Indonesia, Malasia, Filipinas y Tailandia. Estos productos se recolectan y venden localmente, y no se conoce su volumen ni su valor. Las tres algas marinas más importantes utilizadas como alimento humano son varias especies de *Porphyra* (cuyo nombre vulgar en el Japón es nori), *Laminaria* (kombu) y *Undaria* (wakame). En los últimos años *Porphyra* ha figurado en las estadísticas japonesas sobre pesca como la tercera captura en orden de importancia. Estas tres algas se obtenían al principio de especies silvestres, pero en la actualidad sólo es posible cubrir la demanda utilizando métodos de cultivo en gran escala. *Porphyra* está clasificada como un alga roja, mientras que *Laminaria* y *Undaria* son algas pardas.

El ciclo vital de *Porphyra* es complejo y sólo fue dilucidado en el decenio de 1950 por un ficólogo británico. Esto dio lugar a una rápida expansión de la industria del nori, primero en el Japón y más tarde en China y República de Corea. El nori se vende en paquetes (de unos 30 g) de hojas finas, de 10 a 12 cm², normalmente sin cocer o ligeramente horneadas, y se utiliza para formar el envoltorio exterior del sushi. A veces se come cocido y salado como aperitivo o espolvoreado sobre el arroz o los fideos. Tiene un contenido elevado de valiosas proteínas comestibles. Se estima que la producción anual es de 90 000 toneladas de peso en seco y que su valor asciende a 1 460 millones de dólares EE.UU. Las especies de *Laminaria* se cultivaron por vez primera en el Japón, pero en el decenio de 1950 científicos chinos lograron reducir el tiempo de cultivo de dos años a uno solo, y la producción china

creció hasta superar 1,5 millones de toneladas anuales de algas frescas. La mayor parte de esta producción se deseca y se consume como kombu en las provincias costeras, y el resto se utiliza para producir alginato. Sin embargo, el costo del cultivo es elevado y aunque el precio que se obtiene de su venta como alimento (unos 3 000 dólares EE.UU. por tonelada de peso diferencia, no es competitivo en un mercado abierto de alginato en el que el en seco) compensa esa costo de la materia prima debe situarse en unos 500 dólares EE.UU. por tonelada de peso en seco, por lo que la industria china del alginato necesita utilizar especies silvestres, a menudo importadas. El kombu se utiliza en una gran variedad de platos de sopas, como ingrediente de un estofado japonés, para hacer encurtidos y como té. Se cultiva en gran escala sobre todo en el Japón y China, y en menor medida en República de Corea. La producción mundial se estima en algo más de un millón de toneladas de peso en seco, con un valor de 3000 millones de dólares EE.UU. La *Undaria* es especialmente apreciada en la República de Corea, donde se cultiva en una escala mayor que en otros países. Se trata de un alga menos gruesa y más delicada que el kombu. Suele prepararse y comercializarse en forma de un producto blanqueado y salado, que se almacena a la temperatura de -10 °C antes de su venta. Se consume desalándolo en agua y se utiliza sobre todo en sopas; en la República de Corea se utiliza más wakame, con lo que se obtiene una sopa mucho más espesa que en el Japón. Algunos productos elaborados a base de wakame se comercializan como alimentos instantáneos. La producción de *Undaria*, en su mayor parte cultivada pero también en parte silvestre, es de unas 33 000 toneladas de peso en seco, y su valor asciende a 230 millones de dólares EE.UU. En el último decenio, algunas instituciones francesas de investigación y desarrollo han hecho un esfuerzo considerable para elaborar productos comestibles de algas

marinas con objeto de introducirlos en la dieta y el mercado europeos.

algas marinas como fuente de hidrocoloides. Las paredes celulares de las algas marinas contienen polisacáridos de cadena larga, lo que da flexibilidad a las algas y les permite adaptarse a la variedad de movimientos de las aguas en las que crecen. Por ejemplo, algunas algas pardas crecen sujetas a las rocas en aguas muy turbulentas, por lo que han de tener una gran flexibilidad para sobrevivir; estas algas contienen una cantidad mayor de ese tipo de polisacáridos que las algas pardas que crecen en aguas tranquilas. Esos polisacáridos se denominan hidrocoloides porque cuando se dispersan en el agua dan una disolución con propiedades coloidales. Los polisacáridos de otras fuentes, como por ejemplo las plantas terrestres, se comportan de forma similar, por lo que a veces se utiliza el término “ficocoloides” para distinguir a los hidrocoloides derivados de las algas marinas (de ficología, estudio de las algas, incluidas las algas marinas). Cuando se dispersan en el agua, los hidrocoloides aumentan la viscosidad, por lo que tienen muchas aplicaciones como agentes espesantes. En ciertas condiciones forman también geles, y esta propiedad es útil para otras aplicaciones. Las propiedades coloidales de las algas permiten utilizarlas con otros fines en los que su modo de actuación es menos fácil de determinar; por ejemplo, el hidrocoloide derivado de las algas pardas suele añadirse al helado, para impedir la formación de cristales de hielo cuando el helado se funde parcialmente y se vuelve a congelar (en el camino del supermercado al hogar). Los hidrocoloides de importancia comercial obtenidos a partir de las algas marinas son el alginato, el agar y la carragenina. El polisacárido que contienen las algas pardas es el ácido algínico, presente en forma de sus sales de sodio, potasio, magnesio y calcio (científicamente hablando, el ácido algínico es un ácido carboxílico). Las algas rojas contienen una variedad de poli-

sacáridos, pero los que tienen importancia comercial son el agar y la carragenina; se denominan polisacáridos sulfatados porque contienen grupos sulfónicos con carga negativa que se combinan en las algas marinas con un ión de carga positiva como los que se encuentran en el ácido algínico.

algas pardas (Clase Phaeophyceae). Las algas pardas contienen clorofila a y c, acompañadas por pigmentos accesorios, como sustancia de reserva: laminarina, manitol y a veces aceites. Sus paredes celulares contienen celulosa y gran cantidad de mucilagos, de los cuales se extrae el ácido algínico y alginatos. La mayoría son marinas de regiones templadas y polares. Domina en las costas, en la zona intertidal. Algunas de ellas como *Macrocystis pyrifera*, llegan a cubrir extensas áreas, en el costa patagónica argentina, formando los llamados "bosques de macrocistis", cuyos talos pueden alcanzar más de 100 m de longitud. Esta alga "avanzó" sobre el nicho ecológico que ocupaba el alga roja *Gracilaria* sp. al ser ésta sobreexplotada en la región. *Sargassum* es un alga macroscópica de vida libre, constituye grandes masas de algas flotantes que se acumulan en regiones de aguas tranquilas, entre los 20-35° de latitud norte frente a las costas africanas constituyendo el Mar de Sargazos. Las algas pardas suelen ser muy grandes y muchas tienen una variedad de tejidos especializados. El talo está diferenciado en un soporte que se adhiere a un sustrato, denominado de "hapterios" o rizoides, un caulóide o "tallito" (en el cual se diferencian "pseudo-tejidos"). El caulóide suele presentarse vesículas con aire "flotadores". No hay formas unicelulares. Las algas pardas son junto con las algas rojas las más utilizadas por el hombre, forman parte de la alimentación de muchos pueblos litorales, quienes las utilizan también como abono en terrenos agrícolas. De ellas se extrae, entre otras, una

sustancia llamada algin empleada en la industria cosmetológica en la elaboración de cremas de tocador. El alga *Macrocystis*, abundante en nuestro país, es la productora de ácido algínico y con ella, además, se producen harina de algas. La harina de algas es utilizada en la alimentación animal, es fácilmente asimilables por aves y ganado, y contiene en su composición sales de las que carecen otros alimentos. Son indispensables para el buen funcionamiento de las glándulas, permitiendo un equilibrio orgánico perfecto. El ácido algínico tiene poca importancia en la alimentación, donde solo es empleado como espesante, al igual que en la farmacia (por ejemplo, en la formación de alginato de hierro asimilable, para el tratamiento de las anemias). Tiene importancia en la industria de fabricación de plásticos, "rayón" y en complejos con caucho o goma laca. La fucoidina, mucílago intercelular, es utilizado como anticuagulante al igual que la laminarina. Las faeoficeas juegan un rol importante en la producción industrial de la potasa, la soda y el yodo los contienen en dosis elevadas.

algas pardas como fuente de alginato. Todas las algas pardas contienen alginato, pero hay grandes diferencias en la cantidad y calidad del alginato presente. Un alga comercial debe contener en torno al 20% de su peso en seco de alginato. La calidad del alginato se basa en la viscosidad que producirá disuelto en agua al 1%; cuanto mayor es la viscosidad mayor se considera la calidad. Las algas pardas que crecen en aguas frías suelen producir un alginato de buena calidad, mientras que las que crecen en aguas entre templadas y tropicales producen a menudo un alginato de poca viscosidad. Las principales fuentes comerciales son las especies de *Ascophyllum* y *Laminaria* (Europa), *Lessonia* (América del Sur), *Ecklonia* (Sudáfrica), *Durvillaea* (Australia y Chile) y Ma-

crocystis (California y Baja California). Las especies de Sargassum y Turbinaria se recolectan en aguas más cálidas, pero normalmente sólo producen pequeñas cantidades de alginato de calidad inferior. Los alginatos se utilizan como espesantes de alimentos y productos farmacéuticos y en la estampación de tejidos. Si se añade una sal de calcio a una disolución de alginato sódico, se forma un gel, y esta propiedad tiene aplicaciones en la industria alimentaria y en otras ramas de producción. También se puede obtener alginato cálcico en forma de fibras que se utilizan para fabricar vendajes quirúrgicos. Todas las materias primas para la producción de alginato son algas marinas silvestres, a excepción de algunas utilizadas en China donde los excedentes de *Laminaria japonica*, cultivada con fines alimentarios, se utilizan para extraer alginato. Se recolectan unas 85000 toneladas de peso en seco, de las que se obtienen 23000 toneladas de alginato por un valor de 211 millones de dólares EE.UU. Hay nueve grandes productores, y probablemente otros 20 productores menos importantes, muchos de ellos ubicados en China. Sin embargo, dos productores representan el 60% como mínimo de la producción total. En los 20 últimos años la industria ha crecido entre un 3% y 4% al año, pero en algunos años este crecimiento se ha reducido a cero debido a la escasez de materias primas provocada por El Niño y a la competencia de otros hidrocoloides. Puede que la creciente utilización en las industrias cosmética, farmacéutica y biotecnológica permita mantener esta tasa de crecimiento.

algas rojas (*Hydrodictyon* sp.). Las algas rojas presentan un color rojo más o menos neto debido a la presencia en su plasto de r-ficoeritrina siempre asociada a una pequeña cantidad de r-ficocianina. El pigmento rojo enmascara a las clorofilas a y d siempre presentes. Su sustancia de reserva es el rodamicón o almidón florídeo. Son comunes en mares cálidos y solo pocas especies se encuentran en agua dulce

(ej. *Compsopogon*, que se encuentra presente en aguas dulces de zonas tropicales y *Batrachospermum*). Sus tamaños varían desde formas macroscópicas a microscópicas, generalmente adheridas a sustratos. Son comunes en mares tropicales pudiendo llegar hasta grandes profundidades (200 metros). Véase: algas rojas como fuente de agar.

algas rojas como fuente de agar. Hay dos fuentes principales de algas marinas para la industria mundial del agar: las especies de *Gelidium* y *Gracilaria*. Las especies de *Gelidium*, que fueron la fuente original, procedían en otros tiempos del Japón, pero la escasez registrada durante la segunda guerra mundial impulsó la búsqueda de otras materias primas. Se comprobó que las especies de *Gracilaria* eran adecuadas si se trataban primero con un álcali. El agar de mejor calidad (gel más concentrado) es el derivado de *Gelidium*, pero sólo puede obtenerse de especies silvestres; se trata de un alga pequeña que crece lentamente, y los intentos de cultivarla no han sido comercialmente viables. Las especies de *Gracilaria* son algas de mayor tamaño y se han cultivado con éxito, por lo que en la actualidad constituyen la principal fuente de agar (el 65 % aproximadamente). El cultivo de *Gracilaria* ha prosperado especialmente en Chile, pero existen especies de esta alga tanto silvestres como cultivadas en la Argentina, Sudáfrica, el Japón, Indonesia, Filipinas, China y la India. La demanda de *Gelidium* es siempre elevada, por lo que cuando es posible se recolecta, siendo los principales países proveedores España, Portugal, Marruecos, el Japón, República de Corea, China, Chile y Sudáfrica. Otras fuentes secundarias de materia prima para la producción de agar son las especies de *Pterocladia* (una pequeña alga similar a *Gelidium*, que se recolecta en las Azores y Nueva Zelanda) y *Gelidiella* (India, Egipto y Madagascar). Anualmente se extraen 55 000 toneladas (peso en seco) de algas marinas con las que se producen 7 500 toneladas de agar

por un valor de 132 millones de dólares EE.UU. Chile, España y el Japón producen el 60 por ciento del total de agar. Hay 30 productores conocidos y se estima que podría haber otros 20 productores menores. El desarrollo de nuevas aplicaciones es lento y la tasa de crecimiento de la industria del agar se estima en el 1 % ó 2 % al año, muy similar al de los últimos treinta años.

algas rojas como fuente de carragenina. El musgo perlado (*Chondrus crispus*) fue la fuente original de carragenina, y hasta finales del decenio de 1960 la disponibilidad de fuentes silvestres de esta alga, que se da mejor en aguas frías, como las de las costas de Irlanda y Nueva Escocia, limitó la expansión de esta industria. El cultivo de *Chondrus* en tanques resultaba demasiado costoso, pero desde el decenio de 1970 se cultivan con gran éxito otras especies de aguas cálidas, como *Kappaphycus alvarezii* (también llamada *cottonii*) y *cottonii* (*spinosum*), que actualmente son las principales materias primas utilizadas para producir carragenina. El cultivo de estas dos últimas especies se inició en Filipinas pero se ha extendido después a otros países de aguas cálidas con bajos costos de mano de obra, entre ellos Indonesia y la República Unida de Tanzania (Zanzíbar). Las empresas que se dedican a la extracción de carragenina están promoviendo activamente el cultivo en otras zonas, como la India, África y las islas del Pacífico. Estas dos especies representan actualmente el 85 por ciento de la materia prima utilizada por la industria, mientras que *Chondrus* (procedente del Canadá, Francia, España, Portugal y República de Corea) representa el cinco por ciento y las especies de *Gigartina*, procedentes de Chile, Marruecos y México, representan el 10 por ciento restante. El consumo total de materias primas asciende a unas 150.000 toneladas de algas marinas (peso

en seco), de las que se obtienen 28.000 toneladas de carragenina por un valor de 270 millones de dólares EE.UU. Hay 24 productores reconocidos de carragenina y tal vez otros 10 productores menores. Sin embargo, el 65 por ciento de la producción total corresponde a tres empresas. Los productores están esforzándose en promover nuevas aplicaciones y el crecimiento anual en los 15 últimos años se ha situado en un ocho por ciento aproximadamente. Se estima que en los cinco próximos años el crecimiento anual será de un cinco por ciento aproximadamente.

algas rojas como fuente de carragenina. El musgo perlado (*Chondrus crispus*) fue la fuente original de carragenina, y hasta finales del decenio de 1960 la disponibilidad de fuentes silvestres de esta alga, que se da mejor en aguas frías, como las de las costas de Irlanda y Nueva Escocia, limitó la expansión de esta industria. El cultivo de *Chondrus* en tanques resultaba demasiado costoso, pero desde el decenio de 1970 se cultivan con gran éxito otras especies de aguas cálidas, como *Kappaphycus alvarezii* (también llamada *cottonii*) y *Eucheuma denticulatum* (*spinosum*), que actualmente son las principales materias primas utilizadas para producir carragenina.* El cultivo de estas dos últimas especies se inició en Filipinas pero se ha extendido después a otros países de aguas cálidas con bajos costos de mano de obra, entre ellos Indonesia y la República Unida de Tanzania (Zanzíbar). Las empresas que se dedican a la extracción de carragenina están promoviendo activamente el cultivo en otras zonas, como la India, África y las islas del Pacífico. Estas dos especies representan actualmente el 85 % de la materia prima utilizada por la industria, mientras que *Chondrus* (procedente del Canadá, Francia, España, Portugal y República de Corea) representa el 5 % y las especies de *Gigartina*, procedentes de Chile, Ma-

rruecos y México, representan el 10 % restante. El consumo total de materias primas asciende a unas 150000 toneladas de algas marinas (peso en seco), de las que se obtienen 28000 toneladas de carragenina por un valor de 270 millones de dólares EE.UU. Hay 24 productores reconocidos de carragenina y tal vez otros 10 productores menores. Sin embargo, el 65% de la producción total corresponde a tres empresas. Los productores están esforzándose en promover nuevas aplicaciones y el crecimiento anual en los 15 últimos años se ha situado en un 8% aproximadamente. Se estima que en los cinco próximos años el crecimiento anual será de un 5% aproximadamente.

Algatocín. Término municipal de la provincia de Málaga (Andalucía) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Algeciras. Término municipal de la provincia de Cádiz (Andalucía) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

algerie. Variedad de níspero. Utilizada en la Denominación: Nísperos Callosa d'En Sarríá.

Algete. Término municipal de la provincia de Madrid en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se

asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

alginato amónico (E-403) Espesante de origen natural, fabricado a partir de algas marrones. Puede bloquear la asimilación de minerales al unirse con ellos. En alimentación se usa en: Conservas vegetales, mermeladas, vinos, embutidos, patés, sopas, refrescos, salsas, yogur, cerveza, chicle, helados, preparados dietéticos. Véase: denominación específica de estabilizadores.

alginato cálcico (E-404) Espesante de origen natural, fabricado a partir de algas marrones. Puede bloquear la asimilación de minerales esenciales para el organismo (Fe, Ca, etc) al unirse con ellos. En alimentación se usa en: Conservas vegetales, mermeladas, vinos, embutidos, patés, sopas, refrescos, salsas, yogur, cerveza, chicle, helados, preparados dietéticos. Véase: denominación específica de estabilizadores. La cantidad autorizada de este aditivo es: Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida 2.000 mg/kg. Véase: denominación específica de estabilizadores.

alginato de propilenglicol (alginato de 1-2-propanodiol) (E-405) Espesante de origen natural, fabricado basándose en algas marrones. Puede bloquear la asimilación de minerales esenciales para el organismo (Fe, Ca, etc) El E-405 no se absorbe en el tubo digestivo y tampoco se ve muy afectado por la flora bacteriana. En alimentación se usa en: Conservas vegetales, mermeladas, vinos, embutidos, patés, sopas, refrescos, salsas, yogur, cerveza, chicle, helados, preparados dietéticos. Véase: denominación específica de estabilizadores. No es tóxico. La cantidad autorizada de este aditivo es: Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. 10.000 mg/kg. Fiambre de lomo 2.000 mg/kg. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida 2.000

mg/kg. Productos cárnicos tratados por el calor 10.000 mg/kg. Véase: denominación específica de estabilizadores.

alginato potásico (E-402) Espesante de origen natural, fabricado a base de algas marrones. Puede bloquear la asimilación de minerales esenciales para el organismo (Fe, Ca, etc) En alimentación se usa en: Conservas vegetales, mermeladas, vinos, embutidos, patés, sopas, refrescos, salsas, yogur, cerveza, chicle, helados, preparados dietéticos. Puede bloquear la asimilación de minerales al unirse con ellos. Se encuentra en vinos, embutidos y postres instantáneos. No es tóxico. La cantidad autorizada de este aditivo es: Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. 10.000 mg/kg. Fiambre de lomo 2.000 mg/kg. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida 2.000 mg/kg. Productos cárnicos tratados por el calor 10.000 mg/kg. Véase: denominación específica de estabilizadores.

alginato sódico (E-401) Espesante de origen natural, fabricado a partir de algas marrones. Puede bloquear la asimilación de minerales esenciales para el organismo (Fe, Ca, etc) En alimentación se usa en: Conservas vegetales, mermeladas, vinos, embutidos, patés, sopas, refrescos, salsas, yogur, cerveza, chicle, helados, preparados dietéticos. Puede bloquear la asimilación de minerales al unirse con ellos. Se encuentra en vinos, embutidos y postres instantáneos. No es tóxico. La cantidad autorizada de este aditivo es: Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. 10.000 mg/kg. Fiambre de lomo 2.000 mg/kg. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida 2.000 mg/kg. Productos cárnicos tratados por el calor 10.000 mg/kg. Véase: denominación específica de estabilizadores.

Algodonales. Término municipal de la provincia de Cádiz (Andalucía) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

alguacil. Nombre vulgar, en Panamá, del pez: *Bagre pinnimaculatus* (Steindachner). Sinónimo: **bagre rojo**.

alhábega. Nombre vulgar de la planta: *Ocimum basilicum*.

Alhambra. Término municipal de la provincia de Ciudad Real (Castilla La Mancha) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

alholva. Nombre vulgar de la planta: *Trigonella foenum-graecum*.

alhucema. Véase: espliego.

Alía. Término municipal de la provincia de Cáceres (Extremadura) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

aliáceo. Término empleado por los catadores de vino. Vino reducido con anhídrido sulfuroso que al mezclarse con el alcohol adquiere un olor que recuerda el ajo. Véase: cata del vino.

alicamento. Se llama así, a aquellos alimentos a los que se agregan aditivos para tratar o prevenir alguna enfermedad. Cada vez son más frecuentes en nuestros supermercados.

alicant blau. Véase: uva garnacha tinta.

alicante. Véase: uva alicante.

alicante. Véase: uva garnacha tinta.

alicante blanca. Véase: uva garnacha blanca.

alicante grenache. Véase: uva garnacha tinta.

aligotay. Véase: uva aligoté.

aligote. Designación oficial española del pez: *Pagellus acarne*; *Pagellu owenii*; *Pagrus acarne*; *Sparus acarne*; *Sparus mupa*. Sinónimo oficial: Ailueta; Aliyota; Arraingorri; Basugu; Besuc; Besuch; Besug; Besugo; Besugo blanco; Besugo chato; Besugo común; Boga ravell; Boga ravella; Buraz; Lentoe; Neskazahar; Ollomol; Pagel; Panchito; Pancho; Pancho picudo; Pedrés; Quelet.

aligoté. Variedad de uva blanca. Véase: uva aligoté.

aligote bogaraveo. Nombre vulgar del pez: *Pagellus bogaraveo*.

alikota. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Pagellus bogaraveo* (Brünnich). Sinónimo: **besugo**.

alimango tausi. Nombre del plato de la cocina de Filipinas. Nombre español: cangrejos rellenos con salsa de porotos amarillos.

alimento. Véase: alimentos.

alimento adulterado. Según el Código Alimentario, 1.02.08. Tendrá la consideración

de adulterado todo alimento al que se haya adicionado o sustraído cualquier sustancia para variar su composición, peso o volumen, con fines fraudulentos o para encubrir o corregir cualquier defecto debido a ser de inferior calidad o a tener ésta alterada. Véase: alimentos; alimentos, productos y útiles alimentarios.

alimento alterado. Según el Código Alimentario. 1.02.10. Tendrá la consideración de alterado todo alimento que durante su obtención, preparación, manipulación, transporte, almacenamiento o tenencia, y por causas no provocadas deliberadamente, haya sufrido tales variaciones en sus caracteres organolépticos, composición química o valor nutritivo que su aptitud para la alimentación haya quedado anulada o sensiblemente disminuida, aunque se mantenga inocuo. Véase: alimentos; alimentos, productos y útiles alimentarios.

alimento contaminado. Según el Código Alimentario. 1.02.11. Tendrá la consideración de contaminado todo alimento que contenga gérmenes patógenos, sustancias químicas o radiactivas, toxinas o parásitos capaces de producir o transmitir enfermedades al hombre o a los animales. No será obstáculo, a tal consideración, la circunstancia de que la ingestión de tales alimentos no provoque trastornos orgánicos en quienes los hubiera consumido. Véase: alimentos; alimentos, productos y útiles alimentarios.

alimento ecológico. La ecología es el estudio de las interrelaciones que existen entre los organismos y sus entornos. También conocida por biología ambiental. Un alimento ecológico es el producido en un ambiente totalmente natural. En la agricultura y la ganadería ecológicas no está permitido el uso de transgénicos ni sus derivados. Por lo tanto todos los productos que lleven un sello que certifique su producción ecológica no llevan transgénicos. La guía roja y verde de alimentos transgénicos no se ocupa apenas de los productos ecológicos sino de los alimentos producidos de forma convencional, por ser estos sospechosos de contener

transgénicos. Véase: alimento transgénico; etiquetado de alimentos transgénicos; cultivo de transgénicos

alimento falsificado. Según el Código Alimentario. 1.02.09. Tendrá la condición de falsificado todo alimento en el que se haga concurrir alguna de las siguientes circunstancias: a) Que haya sido preparado o rotulado para simular otro conocido, b) Que su composición real no corresponda a la declarada y comercialmente anunciada, c) Cualquier otra capaz de inducir a error al consumidor. Véase: alimentos; alimentos, productos y útiles alimentarios.

alimento impropio. Según el Código Alimentario. 1.02.07. Tendrá la consideración de alimento impropio cualquier materia natural o elaborada en la que concurra alguna de las siguientes circunstancias: a) No estar comprendida en los hábitos alimentarios españoles, aunque el producto de que se trate tenga poder nutritivo. Se presumirá habitualidad alimentaria para cualquier producto que no sea de usual utilización, en cuanto que su consumo sea debidamente autorizado. b) Cuando, aún siendo alimento o materia comprendida en los hábitos alimenticios españoles, no se haya completado su proceso normal de maduración o elaboración, o lo haya sido mediante algún procedimiento no autorizado. Véase: alimentos; alimentos, productos y útiles alimentarios.

alimento nocivo. Según el Código Alimentario. 1.02.12. Tendrá la consideración de nocivo todo alimento: a) Cuando utilizado con criterio de normal prudencia, y conforme a las prescripciones de su preparación y empleo o en cualquier forma que se ajuste a prácticas de elemental previsión, produzca efectos perjudiciales en el consumidor, b) Cuando, aún no siendo perjudicial a su inmediato consumo, se pueda prever que su ingestión repetida entraña peligro para la salud, sin que ello obedezca a uso inmoderado

o inoportuno o a consumo irreflexivo del mismo, c) Cuando su contenido en microorganismos o materias extrañas sea superior a los límites permitidos para las diferentes clases de alimentos, d) Cuando, aún no siendo nocivo para el consumidor medio, lo es o pueda serlo para un grupo determinado de consumidores (lactantes, embarazadas, diabéticos, etc.), al que va específicamente destinado. Véase: alimentos; alimentos, productos y útiles alimentarios.

alimento transgénico. Un alimento transgénico es el obtenido de un organismo vivo que ha sido creado artificialmente manipulando sus genes. La manipulación genética consiste en aislar segmentos del ADN (el material genético) de un ser vivo (virus, bacteria, vegetal, animal e incluso humano) para introducirlos en el de otro. Por ejemplo, el maíz transgénico que se cultiva en España lleva genes de bacterias, para producir una sustancia insecticida. Actualmente se cultivan maíz y soja transgénicos. Sinónimo: Organismo Modificado Genéticamente, (OMG). Véase: etiquetado de alimentos transgénicos; cultivo de transgénicos.

alimentos. Material que permite al ser humano crecer, conservarse y reproducirse. * Los científicos, tecnólogos e ingenieros de los alimentos se ocupan de los múltiples problemas de transferencia de los alimentos, desde el campo hasta el consumidor, para que lleguen a éste en el estado óptimo de sanidad y sabor. Estudian problemas como los siguientes: frescura, aspecto, estabilidad, evitación de la contaminación, prevención de la contaminación y deterioro de los alimentos, así como el desarrollo de nuevos productos a partir de los componentes alimenticios. En particular, ellos son los responsables de mantener o mejorar el sabor y valor nutritivo del producto aplicando varios procedimientos de procesamiento. * En todo régimen dietético, es preciso sumi-

nistrar cantidades mínimas de tres tipos de sustancias: compuestos productores de energía, compuestos productores de estructura y compuestos necesarios para las reacciones de intercambio de energía. Esos tres tipos incluyen **proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y elementos minerales** que constituyen las clases de compuestos químicos con que se describe la composición de un alimento en particular. El agua es esencial para su utilización. * Los alimentos de consumo diario constituyen el fundamento de las dietas de los hombres civilizados y pueden clasificarse atendiendo a su origen.

Origen vegetal	
Azúcares	Azúcar de caña
	Azúcar de remolacha.
Cereales	Arroz
	Avena
	Centeno
	Maíz
	Trigo
Frutas	Bayas.
	Cítricos
	Llantén
	Manzanas
	Plátano
Micro-organismos	Hongos
	Levaduras.
	Mohos
Nueces	Cacahuete
	Coco
	Semillas diversas.
Verduras	Almorta
	Batata
	Cebolla
	Fríjol
	Fríjol
	Jitomate
	Patata
	Soja.
Origen animal	
Carnes	Aves
	Carnero

	Cerdo
	Res
Huevos	
Pescados y productos marinos	
Productos lácteos	

El primer paso de la síntesis natural de los elementos químicos en moléculas de alimentos se realiza en las plantas. Éstas concentran los alimentos así producidos en semillas y nueces (y en menor grado en las frutas) y los almacena en las hojas y tallos. Estos procesos básicos de la planta dan origen a una amplia variedad de cereales, verduras y otros alimentos vegetales. * Los alimentos de origen animal se componen principalmente de proteínas, tienen un bajo contenido de carbohidratos e incluyen cantidades variables de grasa. De los abundantes alimentos de origen animal, la leche casi es el alimento perfecto, pues contiene cantidades proporcionalmente importantes de todos los nutrientes menos el hierro. Los productos lácteos son el queso y la manteca. Según el Código Alimentario. 1.02.01. Tendrán la consideración de alimentos todas las sustancias o productos de cualquier naturaleza, sólidos o líquidos, naturales o transformados, que por sus características, aplicaciones, componentes, preparación y estado de conservación sean susceptibles de ser habitual e idóneamente utilizados a alguno de los fines siguientes: a) Para la normal nutrición humana o como frutivos. b) como productos dietéticos, en casos especiales de alimentación humana. Véase: Alimentos disponibles en el mercado; Alimentos, productos y útiles alimentarios; Alimentos y bebidas; Pirámide nutricional 2004.

alimentos conservados. Según el Código Alimentario. 2.05.01. Son los que, después de haber sido sometidos a tratamientos apropiados, se mantienen en las debidas condiciones higiénico – sanitarias para el consumo durante un tiempo variable. 2.05.02 **Procedimiento de conservación.** 2.05.06 **Condiciones específicas.** 2.05.17

Prohibiciones. Véase: alimentos; conservación de alimentos.

alimentos de España. Al amparo de las normas de la Denominación de Origen y de Calidad, se consideran los siguientes sectores: Aceites, Aceitunas de mesa y Encurtidos, Arroces, Bebidas espirituosas, Carnes, Condimentos, Embutidos, Frutas, Frutos secos, Harinas y Derivados, Hortalizas, Huevos, Jamones, Legumbres, Miel, Productos Lácteos, Productos pesqueros, Quesos, Turrón, Mazapán y Bollería, Vinagres, Vinos. Véase: alimentos disponibles en el mercado.

alimentos de temporada. Véase: alimentos disponibles en el mercado.

alimentos derivados. Véase: alimentos; alimentos estimulantes y derivados.

alimentos disponibles en el mercado. Debido al desarrollo de la agricultura y la acuicultura, se puede decir que todos los alimentos que produce la naturaleza, se encuentran disponibles durante todo el año. Sin embargo, resulta instructivo conocer cuales son las épocas más apropiadas para los diversos alimentos naturales en su estado ecológico y que enumeramos por estaciones:

Son alimentos naturales propios de la PRIMAVERA los siguientes	
Aves: abundan	
	Capones
	Gallinas
	Pavos
	Pichones.
	Pollos
	Poulardas
Carne. En esta estación la carne es abundante; hay	
	Cerdo fresco
	Cordero lechal
	Cordero pascual
	Tenera
	Vaca
Caza. En el mes de marzo tenemos	
	Becadas
	Cercetas
	Patos salvajes
Crustáceos	
	Cangrejos de mas
	Cangrejos de río
Son alimentos naturales propios de la PRIMAVERA los siguientes	

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

	Langosta
	Langostinos
	Al principio de la estación hay
	Almejas
	Mejillones
	Ostras
Fruta. Hay una gran variedad	
	Albaricoques
	Cerezas
	Fresas
	Fresones
	Mandarinas
	Manzanas
	Naranjas
	Nísperos
	Peras
	Plátanos
Hortalizas	
	Acelgas
	Alcachofas
	Coles de Bruselas
	Coliflor
	Guisantes
En abril empiezan las	Acederas
	Berros
	Cebolletas
	Escarolas
	Espárragos
	Habas
	Lechugas
	Nabos
	Rábanos
	Zanahorias
Pescados. El mar ofrece todavía buenos	
	Besugos
	Caballa
	Dorada
	Lenguados
	Lubina
	Merluza
	Mero
	Pescadilla
	Rodaballos
	Salmón
	Salmonetes

Los alimentos naturales propios del VERANO son los siguientes	
Aves	.
	Ánades
	Gallinas
	Pichones
	Pintadas
	Pollos
Carne	
	Carnero
	Tenera
	Vaca
Crustáceos	
	Cangrejos
	Centollos
	Langosta
	Langostinos
Frutas. En junio	
	Albaricoques
	Brevas
	Cerezas
	Ciruelas
	Frambuesas
	Fresas
	Grosellas
más adelante_	Almendras
	Avellanas
	Higos
	Melocotones
	Melones
	Paraguayas
	Pavías
	Peras
	Sandias
	Uvas

Los alimentos naturales propios del VERANO son los siguientes	
Hortalizas	
	Acederas
	Acelgas
	Calabacines
	Cebollas
	Judías
	Lechugas
	Patatas y
	Pepinos
	Pimientos
	Remolacha
	Tomates
	Zanahorias
Pescados	
	Bonito
	Boquerones.
	Doradas
	Lenguados
	Lubinas
	Merluza
	Sardinas
	Truchas
Los alimentos naturales propios del OTOÑO son los siguientes:	
Aves	
	Gansos.
	Patos
	Pavos
	Pichones y
	Pollos
Carnes	
	Cordero
	Ternera
	Vaca
En noviembre empieza a sacrificarse el	Cerdo.
Caza	
	Codornices
	Faisán
Los alimentos naturales propios del OTOÑO son los siguientes:	

	Perdices
en octubre	Becasinas
	Conejo
	Corzo
	Jabalí y
	Liebre
Crustáceos	
	Centollos.
	Langosta
	Langostinos
	Quisquillas y
Frutas.	
	Ciruelas
	Dátiles y
	Granadas
	Higos
	Manzanas
	Melocotones
	Melón
	Membrillos
	Peras
	Plátanos
	Sandías
	Uvas
en noviembre	Boniatos
	Caquis.
	Castañas
	Chirimoyas y
	Nísperos del Japón
	Piñas
es la estación propia para preparar	Conservas de frutas.
Huerta	
	Apio
	Berenjenas
	Coles de Bruselas
	Escarola y
	Judías
	Lechugas
	Nabos
	Pimientos
	Puerros
	Remolachas
Los alimentos naturales propios del	

OTOÑO	
son los siguientes:	
	Salsifís
	Setas
	Tomates
Moluscos	
	Almejas
	Mejillones.
	Ostras
	Percebes y
Pescados	
	Anchoas
	Arenques
	Bacalao.
	Barbo
	Bonito
	Lenguado
	Lubina
	Merluza
	Mero y
	Pescadilla
	Rodaballo
	Sardinas
Los alimentos naturales propios del	
INVIERNO	
son los siguientes:	
Aves	
	Gansos
	Pavos
	Pollos y
	Poulardas.
Carnes	
	Carnero
	Cerdo fresco
	Vaca
época de matanza	embutidos de todas clases y conservas de carnes.
Caza	
	Becadas.
	Conejo
	Corzo
	Faisán
	Liebre
	Perdices y
Los alimentos naturales propios del	
INVIERNO	
son los siguientes:	

Frutas	
	Avellanas y
	Castañas
	Limas
	Limonos dulces
	Manzanas
	Naranjas
	Nueces.
	Peras
Hortalizas	
	Achicorias y
	Apio
	Berros
	Berzas
	Cardos
	Coles
	Coles de Bruselas
	Coliflor
	Escarolas
	Escorzoneras
	Espinacas
	Lechugas
	Lombarda
Pescados	
	Besugos
	Calamares
	Castañetas.
	Doradas y
	Lenguados
	Pescadillas
	Rodaballos
	Salmón
	Salmonetes
	Truchas

Véase: Alimentos; Alimentos, productos y útiles alimentarios.

alimentos enriquecidos. Según el Código Alimentario, 3.26.30. Un alimento se considerará enriquecido únicamente cuando la proporción de uno o varios de los nutrientes que lo compongan sea superior a su composición normal. Los alimentos utilizados como materia prima para ser enriquecidos, deberán ser exclusivamente los incluidos en el C.A. y de primera calidad. Véase: alimentos enriquecidos y sustancia enriquecedora de alimentos.

alimentos enriquecidos y sustancias enriquecedoras. Según el Código Alimentario, capítulo XXVI. Sección 5ª. Contiene: 3.26.30 **Alimentos enriquecidos.** 3.26.31 **Sustancias enriquecedoras de alimentos.** 3.26.32 **Condiciones generales.** 3.26.33 **Prohibiciones.** 3.26.34 **Publicidad.** Véase: conservas animales y vegetales. Platos preparados. Productos dietéticos y de régimen.

alimentos estimulantes. Véase: alimentos estimulantes y derivados.

alimentos estimulantes y derivados. Según el Código Alimentario, Capítulo XXV 3.25.00. Consta: Sección 1ª **Cafés y derivados.** Sección 2ª **Sucedáneos de café y derivados.** Sección 3ª **Té y derivados.** Sección 4ª **Estimulantes varios.** Sección 5ª **Cacao y derivados.** Sección 6ª **Chocolate y derivados.** Sección 7ª **Derivados especiales del cacao, del chocolate y de la manteca de cacao.** Sección 8ª **Tabaco.** Véase: alimentos y bebidas.

alimentos fundamentales. Según el Código Alimentario. 1.02.05. Son los que constituyen una proporción importante de la ración alimenticia habitual en las distintas regiones españolas. Véase: alimentos disponibles en el mercado; Alimentos, productos y útiles alimentarios.

alimentos para animales. Según el Código Alimentario. Capítulo XXXVI 5.36.01. Consta de 5.36.01 **Piensos.** Véase: productos relacionados directamente con los alimentos; manipulación de piensos.

alimentos para celíacos. Véase: alimentos sin gluten.

alimentos para diabéticos. Consideramos: Biscotes glutinados con harina de malta; Caprichos de cacao; Caprichos de fresa; Chocolate bitter, sin azúcares, bajo en calorías; Chocolate con leche desnatada, sin azúcar, bajo en calorías; Chocolitos; Fibra-cacao; Flan con fructosa; Galletas dietéticas con salvado; Gallevit; Glucosin; Lacitos de hojaldre dietético con fructosa; Mantecados dietéticos con fructosa; Mari-diet; Mermelada con fructosa de albaricoque; Mermelada con fructosa de cereza; Mermelada con fructosa de ciruela; Mermelada con fructosa de fresa; Mermelada con fructosa de manzana; Mermelada con fructosa de naranja; Mermelada con fructosa de nelocotón; Mermelada con fructosa de pera; Mermelada con fructosa de piña; Mostmanzana; Mostuva zumo de uva blanca; Néctar de albaricoque; Néctar de ciruela; Néctar de frutas vitaminado; Néctar de melocotón; Néctar de naranja; Néctar de pera; Néctar de piña; Néctar de pomelo; Pan para diabéticos; Pasta al gluten; Pastas glutinadas con lactitol; Roscos glutinados con lactitol; Salavi; Seta de diabéticos; Tortas granadinas dietéticas con fructosa; Turrón blando almendrado con fructosa; Turrón de avellanas al cacao con fructosa; Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa; Turrón de mazapá y nueces con fructosa; Turrón de mazapán con fructosa; Turrón de yema con fructosa; Turrón de yema quemada con fructosa; Turrón duro de almendras con fructosa; Vitadiab; Yogurvi. Véase: Alimentos ricos en carbohidratos.

alimentos perecederos. Según el Código Alimentario. 1.02.06. Son los que, por sus características, exigen condiciones especiales de conservación en sus períodos de almacenamiento y transporte. Véase: Alimentos, productos y útiles alimentarios.

alimentos pobres en ácido fólico. Véase: alimentos ricos en ácido fólico.

alimentos pobres en ácido linoleico. Véase: alimentos ricos en ácido linoleico.

alimentos pobres en ácido oxálico. Véase: alimentos ricos en ácido oxálico.

alimentos pobres en azúcar. Véase: alimentos para diabéticos; alimentos ricos en carbohidratos.

alimentos pobres en betacaroteno. Véase: alimentos ricos en betacaroteno.

alimentos pobres en calcio. Véase: alimentos ricos en calcio.

alimentos pobres en carbohidratos. Véase: alimentos; alimentos ricos en carbohidratos.

alimentos pobres en cinc. Véase: alimentos ricos en cinc.

alimentos pobres en cistina. Véase: alimentos ricos en cistina.

alimentos pobres en colesterol. Véase: alimentos ricos en colesterol.

alimentos pobres en fibra. Véase: alimentos ricos en fibra.

alimentos pobres en fósforo. Véase: alimentos ricos en fósforo.

alimentos pobres en gluten. Véase: alimentos sin gluten.

alimentos pobres en grasa. Véase: alimentos ricos en grasa; alimentos sin grasa; contenido en grasas de los alimentos; grasas comestibles.

alimentos pobres en grasas monoinsaturadas. Véase: alimentos ricos en grasas monoinsaturadas.

alimentos pobres en grasas poliinsaturadas. Véase: alimentos ricos en grasas poliinsaturadas.

alimentos pobres en grasas saturadas. Véase: alimentos ricos en grasas saturadas.

alimentos pobres en hierro. Véase: alimentos ricos en hierro.

alimentos pobres en isoleucina. Véase: alimentos ricos en isoleucina.

alimentos pobres en leucina. Véase: alimentos ricos en leucina.

alimentos pobres en lisina. Véase: alimentos ricos en lisina.

alimentos pobres en magnesio. Véase: alimentos ricos en magnesio.

alimentos pobres en metionina. Véase: alimentos ricos en metionina.

alimentos pobres en potasio. Véase: alimentos ricos en potasio.

alimentos pobres en proteínas. Véase: alimentos ricos en proteínas.

alimentos pobres en purinas. Véase: alimentos ricos en purinas.

alimentos pobres en sodio. Véase: alimentos ricos en sodio.

alimentos pobres en treonina. Véase: alimentos ricos en treonina.

alimentos pobres en triptófano. Véase: alimentos ricos en vitamina triptófano.

alimentos pobres en vitamina A. Véase: alimentos ricos en vitamina A.

alimentos pobres en vitamina B₁. Véase: alimentos ricos en vitamina B₁.

alimentos pobres en vitamina B₁₂. Véase: alimentos ricos en vitamina B₁₂.

alimentos pobres en vitamina B₂. Véase: alimentos ricos en vitamina B₂; vitamina B₂

alimentos pobres en vitamina B₃. Véase: alimentos ricos en vitamina B₃.

alimentos pobres en vitamina B₆. Véase: alimentos ricos en vitamina B₆.

alimentos pobres en vitamina B₉. Véase: alimentos ricos en vitamina B₉.

alimentos pobres en vitamina C. Véase: alimentos ricos en vitamina C.

alimentos pobres en vitamina D. Véase: alimentos ricos en vitamina D.

alimentos pobres en vitamina E. Véase: alimentos ricos en vitamina E.

alimentos pobres en vitamina K. Véase: alimentos ricos en vitamina K; vitamina K.

alimentos pobres en yodo. Véase: alimentos ricos en yodo.

alimentos prohibidos. Según el Código Alimentario, 4.35.02. Se considera alimentos y bebidas no aptos para el consumo humano los que contengan impurezas, cualquiera que sea su proporción, de las comprendidas en los incisos a) y e) del artículo anterior (Impurezas de los alimentos), o las que contengan mayor cantidad que la tolerada en las clasificadas en los incisos b), c) y d) del mismo artículo. Tampoco se autorizará la venta ni utilización, para consumo humano, de alimentos o bebidas que contengan: a) Antibióticos, hormonas y medicamentos procedentes de tratamientos biológicos y terapéuticos de los animales. b) Residuos de aceites minerales, de coadyuvantes de las materias plásticas y otros no permitidos. c) Productos desnaturalizantes. d) Residuos de desinfectantes, detergentes, jabones, lejías y productos análogos. e) Excrementos de roedores, restos de parásitos, residuos de comida, tabaco y otras impurezas cuya presencia prejuzgue un defi-

ciente estado higiénico-sanitario. 4.35.03 **Listas de tolerancias.** 4.35.04 **Otras tolerancias.** 4.35.05 **Residuos de sustancias químicas.** Véase: impurezas de los alimentos.

alimentos ricos en ácido fólico. A continuación expresamos el contenido en ácido fólico de algunos alimentos (valorado en µg equivalentes de ácido fólico por 100 gramos de alimento) Por **orden decreciente de su contenido.** Véase, más adelante, la misma por **orden alfabético.**

Alimentos ricos en ácido fólico ordenados por riqueza	µg
Levadura de panadería	930
Hígado de pollo	590,00
Hígado de pollo	590
Foie-gras	566,00
Barrita proteica Santiveri	440,00
Germen de trigo	425,50
Levadura seca	400,00
Soja seca	370,00
Maíz inflado con miel	352,10
Harina de soja	345,00
Copos tostados de trigo integral	333,00
Judías blancas	316,00
Alubia blanca cruda	308,00
Alubia blanca cruda	308
Germen de trigo	271
Escarola	267,00
Hígado de vaca	266
Hígado de vaca crudo	266,00
Hígado de ternera	240,00
Hígado de ternera	240
Semilla de girasol sin sal	227,00
Levadura de cerveza	222
Hígado de cordero	220,00
Hígado de cordero	220
Yema de huevo desecada	210,00
Copos de arroz con miel Pascual	200,00
Trigo inflado con miel Pascual	200,00
Compota	185,00
Garbanzos	185,00
Batido energético de cacao Santiveri	180,00
Copos de maíz tostado	167,00
Copos inflados de trigo	159

Alimentos ricos en ácido fólico ordenados por riqueza	µg
Nuez cruda	156,00
Roscas sin gluten sabor nata Sanavi	153,00
Queso brie	150,00
Yema de huevo	150,00
Castañas	141,00
Acelgas	140,00
Acelgas	140
Espinaca	134
Cebollino	130,00
Yema de huevo	127
Cereales integrales Kelloggs	125,00
Endibia	116
Endibia	115,00
Espárrago natural	113,00
Avellana sin cáscara	110,00
Avellana sin cáscara	110
Cacahuete sin cáscara	110,00
Grelas	110,00
Hígado de cerdo	110,00
Hígado de cerdo	110
Menta (infusión)	110,00
Grécol, flor	103
Vitadiab sanavi	96,40
Yogurvi sanavi	96,40
Almendra sin cáscara	96,00
Almendra sin cáscara	96
Semilla de sésamo	96,00
Soja	94
Brécol	90,00
Chirivía	87,00
Tostadas sin gluten (Noglut) Santiveri	86,25
Huevo de pata crudo	80,00
Queso cabrales	80,00
Tortilla a la francesa (omelette)	80,00
Habas	78,00
Harina de centeno	78,00
Nuez sin cáscara	77,00
Judía negra seca remojada hervida	74,00
Remolacha roja	74
Croissant	73,00

Alimentos ricos en ácido fólico ordenados por riqueza	µg
Garbanzos con callos Litoral	71,04
Almendra cruda	70,00
Almendra cruda	70
Riñón de ternera	68
Mantequilla de cacahuete	67,00
Col rizada	66
Judía verde cruda	66,00
Garbanzo	65
Panecillo bocata Bimbo	64,10
Salsa holandesa	64,00
Fresas	62,00
Fresón	62,00
Judía verde congelada	62,00
Alubia blanca conserva	60
Alubia blanca conserva	60,00
Avena	60,00
Avena	60
Col de Bruselas	60
Espárrago	59
Lechuga	59,00
Pstinaca	59
Pistacho	58,00
Sésamo germen	58
Turrón duro de almendras con fructosa Santiveri	57,60
Turrón de mazapán con fructosa Santiveri	57,12
Cocido español Litoral	56,63
Fabada asturiana Litoral	56,58
Guisante	56,00
Perejil	56
Brécol, tallo	55
Hinojo	55,00
Nuez	55
Puré de tomate	54,00
Lentejas con chorizo Litoral	53,84
Harina integral de trigo	53,00
Queso de cabra curado	53,00
Turrón de yema quemada c/fructosa Santiveri	52,78
Batata	52,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en ácido fólico ordenados por riqueza	µg
Boniato crudo	52,00
Huevo de gallina	51,20
Leche desnatada en polvo	51,00
Queso raclette	51,00
Cebada	50,00
Col china	50
Huevo entero	50
Mazapán	50,00
Queso majorero	50,00
Queso Torta del Casar	50,00
Trigo candeal	50,00
Tomate frito Orlando	49,23
Pote gallego Litoral	49,07
Queso roquefort	49,00
Trigo, grano entero	49,00
Turrónes	48,00
Turrón mazapán, nueces c/fructosa Santiveri	47,53
Judía mungo	47
Judía blanca	46
Judía roja	46
Pan integral tostado	46,00
Albóndigas con chorizo	45
Frambuesas	45,00
Rábano	45,00
Albóndigas con chorizo "Litoral"	44,64
Canelones de carne La cocinera	43,24
Pan de molde sándwich Bimbo	43,20
Tortellini italiana Frudesa	43,18
Harina integral de trigo	43
Leche en polvo desnatada	43,00
Centeno	42,00
Lasaña de carne y paté La Cocinera	40,20
Arroz integral crudo	40,00
Arroz integral crudo	40
Cacahuete tostado	40
Feijoa cruda	40,00
Grosella	40,00
Harina integral de centeno	40
Queso azul	40,00
Lombarda	39,00
Canelones de atún claro Frudesa	38,70
Cacao en polvo azucarado	38,00
Lasaña	37,00
Mejillón crudo	37,00

Alimentos ricos en ácido fólico ordenados por riqueza	µg
Almendra tostada	36
Almendras tostadas	36,00
Boniato	36
Coliflor	36
Paella marinera Frudesa	36,00
Aguacate	35
Judía verde	35
Lechuga	35
Naranja	35
Galletas sin gluten Noglú Santiveri	34,89
Lentejas	34,20
Albóndigas preparadas enlatadas "La Tila"	34,08
Albóndigas	34
Espaguetis	34,00
Mora	34,00
Guisante seco	33,00
Pan integral de trigo	33
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa Santiveri	32,44
Pizza margarita merluza y gambas La cocinera	32,22
Mejillón hervido	32,00
Mango	31,00
Queso gorgonzola	31,00
Riñón de ternera	31,00
Cangrejo de río crudo	30,00
Caviar de lumpo	30,00
Caviar natural	30,00
Espárrago enlatado	30,00
Harina de trigo, tipo 405	30
Leche en polvo semidesnatada	30,00
Melón	30
Néctar de frutas vitaminado Santiveri	30,00
Queso bola	30,00
Quinoa cruda	30,00
Mermelada con fructosa de fresa Santiveri	29,61
Kivis	29,30
Pizza romana La cocinera	29,10
Guindilla verde	29,00
Maracuyá	29,00
Pasta con huevo cruda	29,00
Pastas al huevo cruda	29,00
Pimiento rojo	29

Alimentos ricos en ácido fólico ordenados por riqueza	µg
Tomate	28,80
Leche en polvo entera	28,00
Maíz. Mazorca	28
Palmito conserva	28,00
Pan integral trigo	28,00
Pasta alimenticia cruda	28,00
Riñón de cordero	28
Turrón de avellanas al cacao con fructosa Santiveri	27,68
Pan de molde blanco	27,00
Queso blanco desnatado	27,00
Uva pasa	27,00
Coco desecado	26,00
Coco fresco	26,00
Maíz	26,00
Puerro	26
Uva negra	26,00
Paella de marisco Frudesa	25,90
Calabacín	25
Calabaza	25,00
Col lombarda	25
Gofio canario tostado	25,00
Pato	25,00
Pimiento	25,00
Tomate	25
Callos a la madrileña La tila	24,43
Guisante	24
Pizza tomate y queso	24,00
Turrón blando almendrado con fructosa Santiveri	23,04
Champiñón cultivado	23,00
Guindilla roja	23,00
Macarrones	23,00
Palomitas de maíz sin aceite ni sal	23,00
Pan de payés	23,00
Pan rallado	23,00
Picatostes	23,00
Plátano	23
Satsu mas	23,00
Sémola de trigo cruda	23,00
Pizza margarita queso y tomate La cocinera	22,30

Alimentos ricos en ácido fólico ordenados por riqueza	µg
Lenteja	22
Salchicha de hígado	22
Queso manchego curado	21,80
Queso manchego semicurado	21,30
Turrón de yema con fructosa Santiveri	21,26
Champiñón	21
Dátil	21,00
Harina de avena	21
Mandarinas	21,00
Pan de Viena	21,00
Pan tostado de trigo	21,00
Queso gouda	21,00
Pasta al gluten Santiveri	20,24
Cangrejo buey hervido	20,00
Cangrejos	20,00
Cangrejos, nécoras y similares	20,00
Centolla	20,00
Nécoras	20,00
Pistacho	20
Plátano	20,00
Queso arzúa	20,00
Queso cheddar	20,00
Queso de vaca y oveja fresco	20,00
Queso emmental	20,00
Queso ibores	20,00
Queso idiazábal	20,00
Queso mahón	20,00
Queso manchego fresco	20,00
Queso parmesano	20,00
Queso roncal	20,00
Queso san simón	20,00
Queso tetilla	20,00
Queso zamorano	20,00
Zumo de naranja envasado	20,00
Néctar de naranja Santiveri	19,96
Mermelada con fructosa de naranja Santiveri	19,61
Tallarines carbonara Frudesa	19,22
Anchoas enlatadas en aceite	19
Paté de hígado de cerdo	19,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en ácido fólico ordenados por riqueza	µg
Rabanito	19
Naranja	18,70
Anchoas enlatadas en aceite	18,50
Pizza al atún claro La cocinera	18,20
Mostaza	18,00
Nectarina	18,00
Pan blanco de trigo	18
Pomelo	18,00
Queso edam	18,00
Remolacha blanca	18
Requesón	18,00
Sardinas en salsa de tomate	18,00
Zanahoria	18
Empanadillas de bonito La cocinera	17,93
Atún en aceite	17
Berberecho crudo	17,00
Bogavante crudo	17,00
Camarones	17,00
Cigala	17,00
Gambas	17,00
Gambas y camarones	17,00
Langosta	17,00
Langostinos	17,00
Palomitas de maíz con aceite y sal	17,00
Preparado panificable-repostería sin gluten Sanavi	17,00
Vieira	17,00
Atún en aceite	16,80
Puré de merluza besamel Sandoz	16,67
Puré de pavo con arroz y zanahorias Sandoz	16,67
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	16,67
Puré de pollo con verduras Sandoz	16,67
Puré de ternera a la jardinera Sandoz	16,67
Entrecot de vaca con grasa Parrilla	16,00
Maíz, integral	16
Pan de trigo y centeno	16,00
Queso blanco semigraso 20% MG	16,00
Queso fundido graso	16,00
Queso gruyère	16,00
Rodaballo	16,00
Salmón	16,00
Uva blanca	16,00
Bonito en aceite	15,50

Alimentos ricos en ácido fólico ordenados por riqueza	µg
Empanadillas de atún Findus	15,41
Atún	15,00
Atún	15
Atún enlatado en agua	15,00
Atún enlatado en agua	15
Biscote	15,00
Bonito	15,00
Bonito del norte crudo	15,00
Caballa en aceite	15,00
Calamares a la romana	15,00
Calamares fritos	15,00
Cebolla	15
Dátil seco	15
Fresa	15
Hamburguesa con queso	15,00
Masa de hojaldre Findus	15,00
Pez espada	15,00
Puré de patatas con leche	15,00
Queso gallego	15,00
Salsa de tomate	15,00
Tofu	15,00
Zanahoria	14,50
Queso Burgos	14,30
Crema de pollo Campbell	14,08
Filete de pescado McDonald	14,08
Achicoria	14,00
Achicoria	14
Albaricoque seco	14,00
Albaricoque seco	14
Bacalao salado seco	14,00
Harina de trigo	14,00
Mahonesa congelado comercial	14,00
Melocotón seco	14,00
Nabo	14,00
Pizza americana cuatro quesos Findus	14,00
Quisquilla congelada	14,00
Salmón ahumado	14,00
Pescadilla	13,70
Jamón serrano ibérico	13,49
Arroz blanco crudo	13,00
Arroz blanco crudo	13
Arroz integral hervido	13
Bacalao fresco	13,00
Berenjena	13

Alimentos ricos en ácido fólico ordenados por riqueza	µg
Coco	13
Croquetas de pescado frito	13,00
Mejillón escabeche	13,00
Menestra de verduras conserva	13,00
Patata	13
Pepino	13,00
Pepino pelado	13
Pizza americana romana Findus	13,00
Pizza romana Findus	13,00
Rape	13,00
Salsa de soja	13,00
Sepia cruda	13,00
Zumo de tomate envasado	13,00
Berberechos al natural	12,80
Crema de judías con bacón Campbell	12,61
Merluza	12,30
Calamares a la romana La cocinera	12,09
Croquetas de calamar La cocinera	12,08
San jacobó Findus	12,02
Abadejo	12,00
Almendrado	12,00
Almendrado	12
Bacaladilla	12,00
Bacaladilla	12
Bizcocho	12,00
Faneca	12,00
Harina de maíz	12
Naranja, néctar envasado	12,00
Oca sin piel asada	12,00
Pizza margarita Findus	12,00
Queso munster	12,00
Quisquilla cruda	12,00
Regaliz	12,00
Salsifí conserva	12,00
Yogur líquido	12,00
Patata	11,90
Pollo, muslo	11,40
Gallo	11,20
Aceituna negra en salmuera	11,00
Bígaro hervido	11,00
Bizcocho de chocolate	11,00

Alimentos ricos en ácido fólico ordenados por riqueza	µg
Calabaza	11
Cebada	11
Dátil seco	11,00
Empanadillas de carne Findus	11,00
Leche condensada La Lechera	11,00
Lenguado	11,00
Mero	11,00
Orejones de albaricoque	11
Palosanto sin piel	11,00
Panecillos de trigo	11
Piña	11,00
Pizza de atún Findus	11,00
Platija	11,00
Solla	11,00
Solomillo de ternera crudo sin grasa	11,00
Delicias de merluza Pescanova	10,87
Aceitunas negras	10,50
Crema de espárragos Campbell	10,49
Harina de maíz	10,10
Arenque ahumado	10,00
Arenque ahumado	10
Arroz integral hervido	10,00
Atún en escabeche	10,00
Atún en escabeche	10
Bombones	10,00
Bonito en escabeche	10,00
Caballa en escabeche	10,00
Cerveza oscura 8°-9°	10,00
Chocolate	10,00
Chocolate blanco	10,00
Clara de huevo	10,00
Copos de maíz	10
Hígado de buey	10,00
Hígado de buey	10
Ketchup	10,00
Paletilla de ternera cruda	10,00
Pasta rellena hervida con carne	10,00
Pasta rellena hervida con queso	10,00
Pimiento verde	10
Solomillo de ternera asado	10,00
Lomo de ternera	9,50

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en ácido fólico ordenados por riqueza	µg
Croquetas de jamón La cocinera	9,33
Delicias de jamón y queso Findus	9,31
Palitos de merluza Pescanova	9,18
Sopa de cebolla Campbell	9,01
Arroz vaporizado	9
Bacalao	9
Bogavante hervido	9,00
Falda de vaca cruda	9,00
Gamba congelada	9
Halibut	9,00
Higo seco	9,00
Leche concentrada	9,00
Microcroquetas de jamón Findus	9,00
Microcroquetas de pollo Findus	9,00
Pan integral de centeno	9
Pasas crudas	9,00
Pavo sin piel asado	9,00
Pavo, carne oscura	9
Pintada	9,00
Piña	9
Pomelo	9
Sémola de trigo hervida	9,00
Sopa de verduras	9,00
Croquetas de pollo La cocinera	8,93
Boquerón	8,70
Sardina	8,70
Sardinas en aceite	8,70
Croquetas de merluza	8,43
Croquetas de bacalao La cocinera	8,34
Varitas merluza empanadas Pescanova	8,18
Aguacate	8,00
Aguacate	8
Arenque salado	8,00
Arenque salado	8
Carne magra de ternera	8,00
Cereza	8,00
Chuletas de ternera	8,00
Crema de almendras, envasada, sin reconstituir	8,00
Gallina	8,00
Leche evaporada entera	8,00
Microcroquetas de bacalao Findus	8,00
Pichón sin piel asado	8,00
Pollo entero con piel asado	8,00

Alimentos ricos en ácido fólico ordenados por riqueza	µg
Rollitos de primavera fritos	8,00
Ruibarbo	8
Salmón	8
Zumo de lima envasado	8,00
Batido de cacao	7,50
Ostra	7,50
Arroz tres delicias Frudesa	7,42
Ancas de rana	7,00
Ancas de rana	7
Apionabo	7
Arroz tres delicias "Frudesa"	7
Caqui	7,00
Delicias de queso Findus	7,00
Falda de vaca cocida	7,00
Flan de huevo Danone normal	7,00
Helado cremoso Vainilla	7,00
Limón	7,00
Magdalenas	7,00
Marisco	7
Pasta al huevo hervida	7,00
Pasta con huevo hervida	7,00
Pepinillos en vinagre conserva	7,00
Pera	7
Ruibarbo	7,00
Sardinas en escabeche	7,00
Zumo de pomelo envasado	7,00
Aceitunas verdes	6,40
Salsa siciliana picante Gallo	6,31
Mermelada con fructosa de piña Santiveri	6,24
Arándano	6,00
Arándano, negro	6
Calabacín	6,00
Cereza	6
Chocolate negro	6,00
Clara de huevo	6
Crema de tomate	6,00
Croquetas de bacalao Findus	6,00
Croquetas de jamón Findus	6,00
Croquetas de marisco Findus	6,00
Croquetas de pollo Findus	6,00
Croquetas de queso Findus	6,00
Leche UHT entera	6,00
Lenguado	6
Lima	6,00

Alimentos ricos en ácido fólico ordenados por riqueza	µg
Macarrones de trigo	6
Mandarina	6
Platija	6
Pollo, carne oscura	6
Sesos de cordero	6,00
Sesos de ternera	6,00
Manzana tipo golden	5,80
Leche pasteurizada	5,50
Sopa de ostras cocidas Campbell	5,49
Sopa de pavo y vegetales Campbell	5,49
Solomillo de cerdo	5,40
Salsa napolitana Gallo	5,29
Mermelada con fructosa de pera Santiveri	5,25
Néctar de pera Santiveri	5,20
Ajo	5
Albaricoque	5,00
Albaricoque fresco	5
Arenque	5,00
Arenque	5
Arroz con leche	5,00
Arroz con leche	5
Bacalao ahumado	5,00
Bonito del norte en aceite de soja	5,00
Canelones Rosini La cocinera	5,00
Costillas de ternera	5,00
Gamba roja cruda	5,00
Leche de oveja	5,00
Leche de vaca	5
Leche desnatada con Ca. A+D+E Leyma	5,00
Leche desnatada vitaminada Lauki	5,00
Leche entera con Ca Puleva	5,00
Leche fermentada bifidobacterium desnatada natural	5,00
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	5,00
Lengua de ternera	5,00
Liebre	5,00
Lomo embuchado	5,00
Mango, néctar envasado	5,00

Alimentos ricos en ácido fólico ordenados por riqueza	µg
Maracuyá néctar envasado	5,00
Morcilla cruda	5,00
Nectarina	5
Pasta alimenticia hervida	5,00
Pavo, carne clara	5
Pierna de cerdo	5,00
Queso de cabra fresco	5,00
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	5,00
Salsa mornay	5,00
Uva	5
Uva pasa	5
Zumo de frutas exóticas envasado	5,00
Zumo de limón envasado	5,00
Té (infusión)	4,90
Ajo	4,80
Conejo	4,80
Pollo, pechuga	4,80
Yogur desnatado	4,70
Panceta de cerdo	4,50
Salsa boloñesa Gallo	4,29
Salsa mostaza caliente McDonald	4,23
Salchichón	4,20
Crema de champiñones Campbell	4,01
Albaricoque	4
Cerveza rubia 4°-5°	4,00
Cerveza sin alcohol	4,00
Ciruela	4
Corazón de buey	4,00
Corazón de cerdo	4,00
Costillas de cerdo	4,00
Cuajada	4,00
Ensalada de frutas enlatada	4,00
Entrecot de ternera	4
Flan de vainilla	4,00
Fuet de primera	4,00
Helado	4,00
Higo seco	4
Jabalí	4,00
Leche de mujer (10 días postparto)	4,00
Leche UHT desnatada	4,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en ácido fólico ordenados por riqueza	µg
Manzana	4
Mousse de chocolate	4,00
Nata, 30% de grasa	4
Paleta de cordero	4,00
Pierna de cordero con grasa cruda	4,00
Pollo, carne clara	4
Quark Danone	4,00
Queso de bola. 50% de grasa	4
Queso fresco desnatado Danone	4,00
Queso fundido	4
Redondo de ternera (filete) cocido	4,00
Salsa bearnesa	4,00
Solomillo de buey	4,00
Solomillo de ternera	4
Sopa de cebolla	4,00
Sorbete	4,00
Ternera	4
Ternera picada	4
Zumo de zanahoria envasado	4,00
Mermelada con fructosa de cereza Santiveri	3,82
Yogur natural	3,70
Lomo de cerdo	3,20
Sopa de ternera y vegetales Campbell	3,05
Aceituna verde en salmuera	3,00
Anguila	3
Arándano, rojo	3
Arroz blanco hervido	3,00
Arroz blanco hervido	3
Cabeza de jabalí. Fiambre	3,00
Canelones a la italiana Findus	3,00
Chocolote con leche Nestlé	3,00
Chuletas de cerdo	3,00
Chuletas de cordero cruda	3,00
Chuletas de cordero parrilla	3,00
Ciruela	3,00
Ciruelas secas	3,00
Corazón de ternera	3,00
Corazón de vaca crudo	3,00
Costillas de cordero	3,00
Galantinas fiambre	3,00
Leche de mujer	3
Lija	3,00
Lucio al horno	3,00

Alimentos ricos en ácido fólico ordenados por riqueza	µg
Manitas de cerdo	3,00
Melocotón	3,00
Melocotón	3
Paletilla de cordero asada con grasa	3,00
Paletilla de cordero asada sin grasa	3,00
Pera	3,00
Pierna de cordero con grasa asada	3,00
Queso fundido extragrasso	3,00
Salami	3,00
Salchichas frescas	3,00
Salsa barbacoa	3,00
Sandía	3,00
Sandía	3
Volador	3,00
Yogur bio sabores	3,00
Yogur desnatado con frutas	3,00
Zumo de uva envasado	3,00
Anguila	2,90
Leche semidesnatada Ca UHT Puleva	2,89
Mostuva santiveri	2,80
Nata Puleva pasteurizada	2,80
Crema de camarón Campbell	2,75
Melón	2,70
Mermelada con fructosa de albaricocque Santiveri	2,39
Néctar de piña Santiveri	2,34
Néctar de albaricocque Santiveri	2,26
Crema de apio Campbell	2,20
Leche desnatada A+D UHT Puleva	2,20
Leche desnatada calcio UHT Puleva	2,20
Almeja cruda	2,00
Almejas	2
Anacardo	2
Arroz pulido	2
Arroz pulido, sin cáscara	2,00
Bacón	2,00
Bacón ahumado, a la parrilla	2,00
Callos de ternera	2,00
Chistorra cruda	2,00
Cochayuyo deshidratado	0,02
Confitura de frutas	2,00
Confitura de frutas baja en calorías	2,00
Corazón de vaca cocido	2,00
Cordero	2

Alimentos ricos en ácido fólico ordenados por riqueza	µg
Jaleas	2,00
Jamón curado con grasa	2,00
Jamón curado con grasa	2,00
Limón	2
Nata	2,00
Níscalo crudo	2,00
Salchicha de Franckfurt	2
Sobrasada	2,00
Yogur enriquecido	2,00
Yogur sabores	2,00
Yogur, 3,5% de grasa	2
Mermelada con fructosa de melocotón Santiveri	1,50
Mermelada con fructosa de ciruela Santiveri	1,43
Néctar de melocotón Santiveri	1,25
Caballa	1,24
Néctar de ciruela Santiveri	1,23
Crema de patatas Campbell	1,20
Salsa agridulce McDonald	1,07
Alioli	1,00
Butifarra cocida	1,00
Cerdo	1
Empanadillas de carne	1,00
Fécula de maíz	1,00
Jamón curado sin grasa	1,00
Jamón dulce	1
Leche de cabra	1,00
Mantequilla	1
Manzana granny smith	1,00
Manzana red delicious	1,00
Molleja de ternera asada	1,00
Mostmanzana santiveri	1,00
Papaya	1,00
Pera néctar envasado	1,00
Salchichas tipo Frankfurt	1,00
Surimi	1,00
Zumo de manzana envasado	1,00
Zumo de pera envasado	1,00
Néctar de pomelo Santiveri	0,99
Chorizo	0,90

Alimentos ricos en ácido fólico ordenados por riqueza	µg
Sopa de pollo y vegetales Campbell	0,90
Crema de pollo y champiñón Campbell	0,70
Sopa de guisantes verdes Campbell	0,70
Sopa de pavo y fideos Campbell	0,70
Sopa de tomate Campbell	0,70
Barrita energética Santiveri	0,60
Batido proteico de cacao Santiveri	0,50
Nata puleva UHT	0,40
Vino de Madeira botella llena	0,40
Sopa de vegetales Campbell	0,35
Café (infusión)	0,30
Flan de huevo Danone ligero	0,30
Pastas sin gluten (Noglut) Santiveri	0,28
Pan blanco de barra	0,23
Pan blanco de barra sin sal	0,23
Lengua de vaca/buey	0,22
Cava	0,20
Mermelada con fructosa de manzana Santiveri	0,17
Vino de mesa	0,10
Vino dulce	0,10
Vino fino	0,10

alimentos ricos en ácido fólico. A continuación expresamos el contenido en ácido fólico de algunos alimentos (valorado en µg equivalentes de ácido fólico por 100 gramos de alimento) **Por orden alfabético.** Véase relación anterior por orden descendente de su contenido.

Alimentos ricos en ácido fólico Orden alfabético	µg
Abadejo	12,00
Aceituna negra en salmuera	11,00
Aceituna verde en salmuera	3,00
Aceitunas negras	10,50
Aceitunas verdes	6,40
Acelgas	140,00
Acelgas	140

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en ácido fólico Orden alfabético	µg
Achicoria	14,00
Achicoria	14
Aguacate	35
Aguacate	8,00
Aguacate	8
Ajo	5
Ajo	4,80
Albaricoque	5,00
Albaricoque	4
Albaricoque fresco	5
Albaricoque seco	14,00
Albaricoque seco	14
Albóndigas	34
Albóndigas con chorizo	45
Albóndigas con chorizo "Litoral"	44,64
Albóndigas preparadas enlatadas "La Tila"	34,08
Alioli	1,00
Almeja cruda	2,00
Almejas	2
Almendra cruda	70,00
Almendra cruda	70
Almendra sin cáscara	96,00
Almendra sin cáscara	96
Almendra tostada	36
Almendrado	12,00
Almendrado	12
Almendras tostadas	36,00
Alubia blanca conserva	60
Alubia blanca conserva	60,00
Alubia blanca cruda	308,00
Alubia blanca cruda	308
Anacardo	2
Ancas de rana	7,00
Ancas de rana	7
Anchoas enlatadas en aceite	19
Anchoas enlatadas en aceite	18,50
Anguila	3
Anguila	2,90
Apionabo	7
Arándano	6,00
Arándano, negro	6
Arándano, rojo	3
Arenque	5,00
Arenque	5

Alimentos ricos en ácido fólico Orden alfabético	µg
Arenque ahumado	10,00
Arenque ahumado	10
Arenque salado	8,00
Arenque salado	8
Arroz blanco crudo	13,00
Arroz blanco crudo	13
Arroz blanco hervido	3,00
Arroz blanco hervido	3
Arroz con leche	5,00
Arroz con leche	5
Arroz integral crudo	40,00
Arroz integral crudo	40
Arroz integral hervido	13
Arroz integral hervido	10,00
Arroz pulido	2
Arroz pulido, sin cáscara	2,00
Arroz tres delicias "Frudesa"	7
Arroz tres delicias Frudesa	7,42
Arroz vaporizado	9
Atún	15,00
Atún	15
Atún en aceite	17
Atún en aceite	16,80
Atún en escabeche	10,00
Atún en escabeche	10
Atún enlatado en agua	15,00
Atún enlatado en agua	15
Avellana sin cáscara	110,00
Avellana sin cáscara	110
Avena	60,00
Avena	60
Bacaladilla	12,00
Bacaladilla	12
Bacalao	9
Bacalao ahumado	5,00
Bacalao fresco	13,00
Bacalao salado seco	14,00
Bacón	2,00
Bacón ahumado, a la parrilla	2,00
Barrita energética Santiveri	0,60
Barrita proteica Santiveri	440,00
Batata	52,00
Batido de cacao	7,50
Batido energético de cacao Santiveri	180,00
Batido proteico de cacao Santiveri	0,50

Alimentos ricos en ácido fólico Orden alfabético	µg
Berberecho crudo	17,00
Berberechos al natural	12,80
Berenjena	13
Bígaro hervido	11,00
Biscote	15,00
Bizcocho	12,00
Bizcocho de chocolate	11,00
Bogavante crudo	17,00
Bogavante hervido	9,00
Bombones	10,00
Boniato	36
Boniato crudo	52,00
Bonito	15,00
Bonito del norte crudo	15,00
Bonito del norte en aceite de soja	5,00
Bonito en aceite	15,50
Bonito en escabeche	10,00
Boquerón	8,70
Brécol	90,00
Brécol, tallo	55
Butifarra cocida	1,00
Caballa	1,24
Caballa en aceite	15,00
Caballa en escabeche	10,00
Cabeza de jabalí. Fiambre	3,00
Cacahuete sin cáscara	110,00
Cacahuete tostado	40
Cacao en polvo azucarado	38,00
Café (infusión)	0,30
Calabacín	25
Calabacín	6,00
Calabaza	25,00
Calabaza	11
Calamares a la romana	15,00
Calamares a la romana La cocinera	12,09
Calamares fritos	15,00
Callos a la madrileña La tila	24,43
Callos de ternera	2,00
Camarones	17,00
Canelones a la italiana Findus	3,00
Canelones de atún claro Frudesa	38,70

Alimentos ricos en ácido fólico Orden alfabético	µg
Canelones de carne La cocinera	43,24
Canelones Rosini La cocinera	5,00
Cangrejo buey hervido	20,00
Cangrejo de río crudo	30,00
Cangrejos	20,00
Cangrejos, nécoras y similares	20,00
Caqui	7,00
Carne magra de ternera	8,00
Castañas	141,00
Cava	0,20
Caviar de lumpo	30,00
Caviar natural	30,00
Cebada	50,00
Cebada	11
Cebolla	15
Cebollino	130,00
Centeno	42,00
Centolla	20,00
Cerdo	1
Cereales integrales Kelloggs	125,00
Cereza	8,00
Cereza	6
Cerveza oscura 8°-9°	10,00
Cerveza rubia 4°-5°	4,00
Cerveza sin alcohol	4,00
Champiñón	21
Champiñón cultivado	23,00
Chirivía	87,00
Chistorra cruda	2,00
Chocolate	10,00
Chocolate blanco	10,00
Chocolate negro	6,00
Chocolote con leche Nestlé	3,00
Chorizo	0,90
Chuletas de cerdo	3,00
Chuletas de cordero cruda	3,00
Chuletas de cordero parrilla	3,00
Chuletas de ternera	8,00
Cigala	17,00
Ciruela	4
Ciruela	3,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en ácido fólico Orden alfabético	µg
Ciruelas secas	3,00
Clara de huevo	10,00
Clara de huevo	6
Cochayuyo deshidratado	0.02
Cocido español Litoral	56,63
Coco	13
Coco desecado	26,00
Coco fresco	26,00
Col china	50
Col de Bruselas	60
Col lombarda	25
Col rizada	66
Coliflor	36
Compota	185,00
Conejo	4,80
Confitura de frutas	2,00
Confitura de frutas baja en calorías	2,00
Copos de arroz con miel Pascual	200,00
Copos de maíz	10
Copos de maíz tostado	167,00
Copos inflados de trigo	159
Copos tostados de trigo integral	333,00
Corazón de buey	4,00
Corazón de cerdo	4,00
Corazón de ternera	3,00
Corazón de vaca cocido	2,00
Corazón de vaca crudo	3,00
Cordero	2
Costillas de cerdo	4,00
Costillas de cordero	3,00
Costillas de ternera	5,00
Crema de almendras, envasada, sin reconstituir	8,00
Crema de apio Campbell	2,20
Crema de camarón Campbell	2,75
Crema de champiñones Campbell	4,01
Crema de espárragos Campbell	10,49
Crema de judías con bacón Campbell	12,61
Crema de patatas Campbell	1,20
Crema de pollo Campbell	14,08
Crema de pollo y champiñón Campbell	0,70
Crema de tomate	6,00
Croissant	73,00

Alimentos ricos en ácido fólico Orden alfabético	µg
Croquetas de bacalao Findus	6,00
Croquetas de bacalao La cocinera	8,34
Croquetas de calamar La cocinera	12,08
Croquetas de jamón Findus	6,00
Croquetas de jamón La cocinera	9,33
Croquetas de marisco Findus	6,00
Croquetas de merluza	8,43
Croquetas de pescado frito	13,00
Croquetas de pollo Findus	6,00
Croquetas de pollo La cocinera	8,93
Croquetas de queso Findus	6,00
Cuajada	4,00
Dátil	21,00
Dátil seco	15
Dátil seco	11,00
Delicias de jamón y queso Findus	9,31
Delicias de merluza Pescanova	10,87
Delicias de queso Findus	7,00
Empanadillas de atún Findus	15,41
Empanadillas de bonito La cocinera	17,93
Empanadillas de carne	1,00
Empanadillas de carne Findus	11,00
Endibia	116
Endibia	115,00
Ensalada de frutas enlatada	4,00
Entrecot de ternera	4
Entrecot de vaca con grasa Parrilla	16,00
Escarola	267,00
Espaguetis	34,00
Espárrago	59
Espárrago enlatado	30,00
Espárrago natural	113,00
Espinaca	134
Fabada asturiana Litoral	56,58
Falda de vaca cocida	7,00
Falda de vaca cruda	9,00
Faneca	12,00
Fécula de maíz	1,00
Feijoa cruda	40,00
Filete de pescado McDonald	14,08
Flan de huevo Danone ligero	0,30
Flan de huevo Danone normal	7,00
Flan de vainilla	4,00
Foie-gras	566,00
Frambuesas	45,00

Alimentos ricos en ácido fólico Orden alfabético	µg
Fresa	15
Fresas	62,00
Fresón	62,00
Fuet de primera	4,00
Galantinas fiambre	3,00
Galletas sin gluten Noglu Santiveri	34,89
Gallina	8,00
Gallo	11,20
Gamba congelada	9
Gamba roja cruda	5,00
Gambas	17,00
Gambas y camarones	17,00
Garbanzo	65
Garbanzos	185,00
Garbanzos con callos Litoral	71,04
Germen de trigo	425,50
Germen de trigo	271
Gofio canario tostado	25,00
Grécol, flor	103
Grelos	110,00
Grosella	40,00
Guindilla roja	23,00
Guindilla verde	29,00
Guisante	56,00
Guisante	24
Guisante seco	33,00
Habas	78,00
Halibut	9,00
Hamburguesa con queso	15,00
Harina de avena	21
Harina de centeno	78,00
Harina de maíz	12
Harina de maíz	10,10
Harina de soja	345,00
Harina de trigo	14,00
Harina de trigo, tipo 405	30
Harina integral de centeno	40
Harina integral de trigo	53,00
Harina integral de trigo	43
Helado	4,00
Helado cremoso Vainilla	7,00

Alimentos ricos en ácido fólico Orden alfabético	µg
Hígado de buey	10,00
Hígado de buey	10
Hígado de cerdo	110,00
Hígado de cerdo	110
Hígado de cordero	220,00
Hígado de cordero	220
Hígado de pollo	590,00
Hígado de pollo	590
Hígado de ternera	240,00
Hígado de ternera	240
Hígado de vaca	266
Hígado de vaca crudo	266,00
Higo seco	9,00
Higo seco	4
Hinojo	55,00
Huevo de gallina	51,20
Huevo de pata crudo	80,00
Huevo entero	50
Jabalí	4,00
Jaleas	2,00
Jamón curado con grasa	2,00
Jamón curado con grasa	2,00
Jamón curado sin grasa	1,00
Jamón dulce	1
Jamón serrano ibérico	13,49
Judía blanca	46
Judía mungo	47
Judía negra seca remojada hervida	74,00
Judía roja	46
Judía verde	35
Judía verde congelada	62,00
Judía verde cruda	66,00
Judías blancas	316,00
Ketchup	10,00
Kivis	29,30
Langosta	17,00
Langostinos	17,00
Lasaña	37,00
Lasaña de carne y paté La Cocinera	40,20
Leche concentrada	9,00
Leche condensada La Lechera	11,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en ácido fólico Orden alfabético	µg
Leche de cabra	1,00
Leche de mujer	3
Leche de mujer (10 días postparto)	4,00
Leche de oveja	5,00
Leche de vaca	5
Leche desnatada A+D UHT Puleva	2,20
Leche desnatada calcio UHT Pileva	2,20
Leche desnatada con Ca. A+D+E Leyma	5,00
Leche desnatada en polvo	51,00
Leche desnatada vitaminada Lauki	5,00
Leche en polvo desnatada	43,00
Leche en polvo entera	28,00
Leche en polvo semidesnatada	30,00
Leche entera con Ca Puleva	5,00
Leche evaporada entera	8,00
Leche fermentada bifidobacterium desnatada natural	5,00
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	5,00
Leche pasteurizada	5,50
Leche semidesnatada Ca UHT Puleva	2,89
Leche UHT desnatada	4,00
Leche UHT entera	6,00
Lechuga	59,00
Lechuga	35
Lengua de ternera	5,00
Lengua de vaca/buey	0,22
Lenguado	11,00
Lenguado	6
Lenteja	22
Lentejas	34,20
Lentejas con chorizo Litoral	53,84
Levadura de cerveza	222
Levadura de panadería	930
Levadura seca	400,00
Liebre	5,00
Lija	3,00
Lima	6,00
Limón	7,00
Limón	2
Lombarda	39,00
Lomo de cerdo	3,20
Lomo de ternera	9,50

Alimentos ricos en ácido fólico Orden alfabético	µg
Lomo embuchado	5,00
Lucio al horno	3,00
Macarrones	23,00
Macarrones de trigo	6
Magdalenas	7,00
Mahonesa congelado comercial	14,00
Maíz	26,00
Maíz inflado con miel	352,10
Maíz, integral	16
Maíz. Mazorca	28
Mandarina	6
Mandarinas	21,00
Mango	31,00
Mango, néctar envasado	5,00
Manitas de cerdo	3,00
Mantequilla	1
Mantequilla de cacahuete	67,00
Manzana	4
Manzana granny smith	1,00
Manzana red delicious	1,00
Manzana tipo golden	5,80
Maracuyá	29,00
Maracuyá néctar envasado	5,00
Marisco	7
Masa de hojaldre Findus	15,00
Mazapán	50,00
Mejillón crudo	37,00
Mejillón escabeche	13,00
Mejillón hervido	32,00
Melocotón	3,00
Melocotón	3
Melocotón seco	14,00
Melón	30
Melón	2,70
Menestra de verduras conserva	13,00
Menta (infusión)	110,00
Merluza	12,30
Mermelada con fructosa de albaricque Santiveri	2,39
Mermelada con fructosa de cereza Santiveri	3,82
Mermelada con fructosa de ciruela Santiveri	1,43
Mermelada con fructosa de fresa Santiveri	29,61

Alimentos ricos en ácido fólico Orden alfabético	µg
Mermelada con fructosa de manzana Santiveri	0,17
Mermelada con fructosa de melocotón Santiveri	1,50
Mermelada con fructosa de naranja Santiveri	19,61
Mermelada con fructosa de pera Santiveri	5,25
Mermelada con fructosa de piña Santiveri	6,24
Mero	11,00
Microcroquetas de bacalao Findus	8,00
Microcroquetas de jamón Findus	9,00
Microcroquetas de pollo Findus	9,00
Molleja de ternera asada	1,00
Mora	34,00
Morcilla cruda	5,00
Mostaza	18,00
Mostmanzana santiveri	1,00
Mostuva santiveri	2,80
Mousse de chocolate	4,00
Nabo	14,00
Naranja	35
Naranja	18,70
Naranja, néctar envasado	12,00
Nata	2,00
Nata Puleva pasterizada	2,80
Nata puleva UHT	0,40
Nata, 30% de grasa	4
Nécoras	20,00
Néctar de albaricoque Santiveri	2,26
Néctar de ciruela Santiveri	1,23
Néctar de frutas vitaminado Santiveri	30,00
Néctar de melocotón Santiveri	1,25
Néctar de naranja Santiveri	19,96
Néctar de pera Santiveri	5,20
Néctar de piña Santiveri	2,34
Néctar de pomelo Santiveri	0,99
Nectarina	18,00
Nectarina	5
Níscalo crudo	2,00

Alimentos ricos en ácido fólico Orden alfabético	µg
Nuez	55
Nuez cruda	156,00
Nuez sin cáscara	77,00
Oca sin piel asada	12,00
Orejones de albaricoque	11
Ostra	7,50
Paella de marisco Frudesa	25,90
Paella marinera Frudesa	36,00
Paleta de cordero	4,00
Paletilla de cordero asada con grasa	3,00
Paletilla de cordero asada sin grasa	3,00
Paletilla de ternera cruda	10,00
Palitos de merluza Pescanova	9,18
Palmito conserva	28,00
Palomitas de maíz con aceite y sal	17,00
Palomitas de maíz sin aceite ni sal	23,00
Palosanto sin piel	11,00
Pan blanco de barra	0,23
Pan blanco de barra sin sal	0,23
Pan blanco de trigo	18
Pan de molde blanco	27,00
Pan de molde sándwich Bimbo	43,20
Pan de payés	23,00
Pan de trigo y centeno	16,00
Pan de Viena	21,00
Pan integral de centeno	9
Pan integral de trigo	33
Pan integral tostado	46,00
Pan integral trigo	28,00
Pan rallado	23,00
Pan tostado de trigo	21,00
Panceta de cerdo	4,50
Panecillo bocata Bimbo	64,10
Panecillos de trigo	11
Papaya	1,00
Pasas crudas	9,00
Pasta al gluten Santiveri	20,24
Pasta al huevo hervida	7,00
Pasta alimenticia cruda	28,00
Pasta alimenticia hervida	5,00
Pasta con huevo cruda	29,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en ácido fólico Orden alfabético	µg
Pasta con huevo hervida	7,00
Pasta rellena hervida con carne	10,00
Pasta rellena hervida con queso	10,00
Pastas al huevo cruda	29,00
Pastas sin gluten (Noglut) Santiveri	0,28
Patata	13
Patata	11,90
Paté de hígado de cerdo	19,00
Pato	25,00
Pavo sin piel asado	9,00
Pavo, carne clara	5
Pavo, carne oscura	9
Pepinillos en vinagre conserva	7,00
Pepino	13,00
Pepino pelado	13
Pera	7
Pera	3,00
Pera néctar envasado	1,00
Perejil	56
Pescadilla	13,70
Pez espada	15,00
Picatostes	23,00
Pichón sin piel asado	8,00
Pierna de cerdo	5,00
Pierna de cordero con grasa asada	3,00
Pierna de cordero con grasa cruda	4,00
Pimienta	25,00
Pimienta rojo	29
Pimienta verde	10
Pintada	9,00
Piña	11,00
Piña	9
Pistacho	58,00
Pistacho	20
Pizza al atún claro La cocinera	18,20
Pizza americana cuatro quesos Findus	14,00
Pizza americana romana Findus	13,00
Pizza de atún Findus	11,00
Pizza margarita Findus	12,00
Pizza margarita merluza y gambas La cocinera	32,22
Pizza margarita queso y tomate La cocinera	22,30
Pizza romana Findus	13,00

Alimentos ricos en ácido fólico Orden alfabético	µg
Pizza romana La cocinera	29,10
Pizza tomate y queso	24,00
Plátano	23
Plátano	20,00
Platija	11,00
Platija	6
Pollo entero con piel asado	8,00
Pollo, carne clara	4
Pollo, carne oscura	6
Pollo, muslo	11,40
Pollo, pechuga	4,80
Pomelo	18,00
Pomelo	9
Pote gallego Litoral	49,07
Preparado panificable-repostería sin gluten Sanavi	17,00
Pstinaca	59
Puerro	26
Puré de merluza besamel Sandoz	16,67
Puré de patatas con leche	15,00
Puré de pavo con arroz y zanahorias Sandoz	16,67
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	16,67
Puré de pollo con verduras Sandoz	16,67
Puré de ternera a la jardinera Sandoz	16,67
Puré de tomate	54,00
Quark Danone	4,00
Queso arzúa	20,00
Queso azul	40,00
Queso blanco desnatado	27,00
Queso blanco semigraso 20% MG	16,00
Queso bola	30,00
Queso brie	150,00
Queso burgos	14,30
Queso cabrales	80,00
Queso cheddar	20,00
Queso de bola. 50% de grasa	4
Queso de cabra curado	53,00
Queso de cabra fresco	5,00
Queso de vaca y oveja fresco	20,00
Queso edam	18,00
Queso emmental	20,00
Queso fresco desnatado Danone	4,00
Queso fundido	4

Alimentos ricos en ácido fólico Orden alfabético	µg
Queso fundido extragrasso	3,00
Queso fundido graso	16,00
Queso gallego	15,00
Queso gorgonzola	31,00
Queso gouda	21,00
Queso gruyère	16,00
Queso ibores	20,00
Queso idiazábal	20,00
Queso mahón	20,00
Queso majorero	50,00
Queso manchego curado	21,80
Queso manchego fresco	20,00
Queso manchego semicurado	21,30
Queso munster	12,00
Queso parmesano	20,00
Queso raclette	51,00
Queso roncal	20,00
Queso roquefort	49,00
Queso san simón	20,00
Queso tetilla	20,00
Queso Torta del Casar	50,00
Queso zamorano	20,00
Quinoa cruda	30,00
Quisquilla congelada	14,00
Quisquilla cruda	12,00
Rabanito	19
Rábano	45,00
Rape	13,00
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	5,00
Redondo de ternera (filete) cocido	4,00
Regaliz	12,00
Remolacha blanca	18
Remolacha roja	74
Requesón	18,00
Riñón de cordero	28
Riñón de ternera	68
Riñón de ternera	31,00
Rodaballo	16,00
Rollitos de primavera fritos	8,00
Roscas sin gluten sabor nata Sanavi	153,00

Alimentos ricos en ácido fólico Orden alfabético	µg
Ruibarbo	8
Ruibarbo	7,00
Salami	3,00
Salchicha de Franckfurt	2
Salchicha de hígado	22
Salchichas frescas	3,00
Salchichas tipo Frankfurt	1,00
Salchichón	4,20
Salmón	16,00
Salmón	8
Salmón ahumado	14,00
Salsa agridulce McDonald	1,07
Salsa barbacoa	3,00
Salsa bearnesa	4,00
Salsa boloñesa Gallo	4,29
Salsa de soja	13,00
Salsa de tomate	15,00
Salsa holandesa	64,00
Salsa mornay	5,00
Salsa mostaza caliente McDonald	4,23
Salsa napolitana Gallo	5,29
Salsa siciliana picante Gallo	6,31
Salsifí conserva	12,00
San jacobó Findus	12,02
Sandía	3,00
Sandía	3
Sardina	8,70
Sardinas en aceite	8,70
Sardinas en escabeche	7,00
Sardinas en salsa de tomate	18,00
Satsu mas	23,00
Semilla de girasol sin sal	227,00
Semilla de sésamo	96,00
Sémola de trigo cruda	23,00
Sémola de trigo hervida	9,00
Sepia cruda	13,00
Sésamo germen	58
Sesos de cordero	6,00
Sesos de ternera	6,00
Sobrasada	2,00
Soja	94

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en ácido fólico Orden alfabético	µg
Soja seca	370,00
Solla	11,00
Solomillo de buey	4,00
Solomillo de cerdo	5,40
Solomillo de ternera	4
Solomillo de ternera asado	10,00
Solomillo de ternera crudo sin grasa	11,00
Sopa de cebolla	4,00
Sopa de cebolla Campbell	9,01
Sopa de guisantes verdes Campbell	0,70
Sopa de ostras cocidas Campbell	5,49
Sopa de pavo y fideos Campbell	0,70
Sopa de pavo y vegetales Campbell	5,49
Sopa de pollo y vegetales Campbell	0,90
Sopa de ternera y vegetales Campbell	3,05
Sopa de tomate Campbell	0,70
Sopa de vegetales Campbell	0,35
Sopa de verduras	9,00
Sorbete	4,00
Surimi	1,00
Tallarines carbonara Frudesa	19,22
Té (infusión)	4,90
Ternera	4
Ternera picada	4
Tofu	15,00
Tomate	28,80
Tomate	25
Tomate frito Orlando	49,23
Tortellini italiana Frudesa	43,18
Tortilla a la francesa (omelette)	80,00
Tostadas sin gluten (Noglut) Santiveri	86,25
Trigo candeal	50,00
Trigo inflado con miel Pascual	200,00
Trigo, grano entero	49,00
Turrón blando almendrado con fructosa Santiveri	23,04
Turrón de avellanas al cacao con fructosa Santiveri	27,68
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa Santiveri	32,44
Turrón de mazapán con fructosa Santiveri	57,12
Tur. de yema con fructosa Santiveri	21,26

Alimentos ricos en ácido fólico Orden alfabético	µg
Turrón de yema quemada c/fructosa Santiveri	52,78
Turrón duro de almendras con fructosa Santiveri	57,60
Turrón mazapán, nueces c/fructosa Santiveri	47,53
Turrones	48,00
Uva	5
Uva blanca	16,00
Uva negra	26,00
Uva pasa	27,00
Uva pasa	5
Varitas merluza empanadas Pescanova	8,18
Vieira	17,00
Vino de Madeira botella llena	0,40
Vino de mesa	0,10
Vino dulce	0,10
Vino fino	0,10
Vitadiab sanavi	96,40
Volador	3,00
Yema de huevo	150,00
Yema de huevo	127
Yema de huevo desecada	210,00
Yogur bio sabores	3,00
Yogur desnatado	4,70
Yogur desnatado con frutas	3,00
Yogur enriquecido	2,00
Yogur líquido	12,00
Yogur natural	3,70
Yogur sabores	2,00
Yogur, 3,5% de grasa	2
Yogurvi sanavi	96,40
Zanahoria	18
Zanahoria	14,50
Zumo de frutas exóticas envasado	5,00
Zumo de lima envasado	8,00
Zumo de limón envasado	5,00
Zumo de manzana envasado	1,00
Zumo de naranja envasado	20,00
Zumo de pera envasado	1,00
Zumo de pomelo envasado	7,00
Zumo de tomate envasado	13,00
Zumo de uva envasado	3,00
Zumo de zanahoria envasado	4,00

alimentos ricos en ácido linoleico. Relacionamos el contenido en ácido linoleico de diversos alimentos, expresado en porcentaje de la porción comestible. **Enumerados en orden descendente** de su contenido. Véase, también, la relación más adelante enumerados en orden alfabético.

Alimentos ricos en ácido linoleico Orden de riqueza	g
margarina vegetal	39,2
cacahuete tostado	13,4
salchichas de cerdo naturales	2,6
Salchichas frescas	2,6
buñuelos fritos	2,1
filete de pollo	2,05
lomo magro de cerdo	2
jamón de york	1,9
pan tostado sin sal	1,7
habas enlatadas	1,5
salchicha de Frankfurt	1,5
huevo	1,04
chocolate amargo	0,95
leche	0,75
cacahuete	0,6
pan integral	0,5
pan integral sin sal	0,5
paté	0,5
cacahuete tostado	0,4
donut	0,4
salsa mahonesa	0,4
buñuelos fritos	0,3
fideo	0,3
queso de burgos sin sal	0,3
queso en porciones	0,3
queso en porciones	0,3
pastas de té	0,25
salchicha de Frankfurt	0,25
salchichas de cerdo naturales	0,25
salchichas frescas	0,25
donut	0,2
galletas	0,2
galletas	0,2
galletas saladas	0,2

Alimentos ricos en ácido linoleico Orden de riqueza	g
galletas saladas	0,2
jamón de york	0,2
pan	0,2
pan sin sal	0,2
pastas de té	0,2
sesos	0,18
filete de pollo	0,1
filete de ternera	0,1
pan tostado sin sal	0,1
queso de burgos sin sal	0,1
margarina vegetal	0,08
sesos	0,07
chocolate amargo	0,06
hígado	0,06
callos	0,05
callos de ternera	0,05
callos de vaca	0,05
leche	0,05
pan integral	0,03
pan integral sin sal	0,03
huevo	0,025
callos	0,02
callos de ternera	0,02
callos de vaca	0,02
fideo	0,02
hígado	0,02
filete de ternera	0,01
pan	0,01
pan sin sal	0,01

alimentos ricos en ácido linoleico. Relacionamos, en **orden alfabético**, el contenido en ácido linoleico de diversos alimentos, expresado en porcentaje de la porción comestible. Véase en la relación anterior la lista por su contenido.

Alimentos ricos en ácido linoleico Orden alfabético.	g
buñuelos fritos	2,1
buñuelos fritos	0,3

Alimentos ricos en ácido linoleico Orden alfabético.	g
cacahuete	0,6
cacahuete tostado	13,4
cacahuete tostado	0,4
callos	0,05
callos	0,02
callos de ternera	0,05
callos de ternera	0,02
callos de vaca	0,05
callos de vaca	0,02
chocolate amargo	0,95
chocolate amargo	0,06
donut	0,4
donut	0,2
fideo	0,3
fideo	0,02
filete de pollo	2,05
filete de pollo	0,1
filete de ternera	0,1
filete de ternera	0,01
galletas	0,2
galletas	0,2
galletas saladas	0,2
galletas saladas	0,2
habas enlatadas	1,5
hígado	0,06
hígado	0,02
huevo	1,04
huevo	0,025
jamón de york	1,9
jamón de york	0,2
leche	0,75
leche	0,05
lomo magro de cerdo	2
margarina vegetal	39,2
margarina vegetal	0,08
pan	0,2
pan	0,01
pan integral	0,5
pan integral	0,03
pan integral sin sal	0,5
pan integral sin sal	0,03
pan sin sal	0,2
pan sin sal	0,01
pan tostado sin sal	1,7
pan tostado sin sal	0,1

Alimentos ricos en ácido linoleico Orden alfabético.	g
pastas de té	0,25
pastas de té	0,2
paté	0,5
queso de burgos sin sal	0,3
queso de burgos sin sal	0,1
queso en porciones	0,3
queso en porciones	0,3
salchicha de Frankfurt	1,5
salchicha de Frankfurt	0,25
salchichas de cerdo naturales	2,6
salchichas de cerdo naturales	0,25
Salchichas frescas	2,6
salchichas frescas	0,25
salsa mahonesa	0,4
sesos	0,18
sesos	0,07

alimentos ricos en ácido oxálico. Relacionamos el contenido en ácido oxálico de algunos alimentos (valorado en mg de ácido oxálico por 100 gramos de alimento. Enumerado en **orden decreciente de su contenido** en ácido oxálico.

Alimentos ricos en ácido oxálico Orden de riqueza.	mg
Espinaca	571
Ruibarbo	537
Cacao en polvo	385,0
Chocolate de vainilla (40% de cacao)	98,0
Remolacha	72,3
Ovomaltina, en polvo	46,0
Judía	43,7
Pan moreno	20,9
Frambuesa	16,4
Fresa	15,8
Té	12,5
Zarzamora	12,4
Ciruela	11,9
Chocolate con leche (30% de cacao)	11,2
Grosella roja	9,9
Berenjena	9,5

Alimentos ricos en ácido oxálico Orden de riqueza.	mg
Alcachofa	8,8
Uva	7,9
Col lombarda	7,4
Cereza	7,2
Pan blanco	6,9
Albaricoque	6,8
Apio	6,8
Coliflor	6,6
Naranja	6,2
Pera	6,2
Col de Bruselas	6,1
Zanahoria	6,1
Mermelada (promedio)	5,7
Perejil	5,7
Col rizada	4,9
Hígado de cerdo a la brasa	4,3
Riñones de cerdo a la brasa	3,2
Vino	3,1
Colirrábano	2,8
Endibia	2,5
Cerdo asado	1,7
Cerveza	1,7
Cordero asado	1,6
Chocolate blanco (con manteca de cacao)	1,6
Sardina, en lata	1,6
Ternera asada	1,6
Pollo asado	1,1
Café normal	1,0
Jamón dulce	1,0
Café instantáneo	0,9
Leche de vaca	0,7
Huevos duros	0,4
Platija, hervida	0,3
Corned beef de ternera	0,2
Marisco hervido	0,2

alimentos ricos en ácido oxálico. Relacionamos el contenido en ácido oxálico de algunos alimentos (valorado en mg de ácido oxálico por 100 gramos de alimento. Enumerados **alfabéticamente**. Vease la relación que

antecede (ordenada por decreciente de su **contenido** de ácido oxálico).

Alimentos ricos en ácido oxálico Orden alfabético.	mg
Albaricoque	6,8
Alcachofa	8,8
Apio	6,8
Berenjena	9,5
Cacao en polvo	385,0
Café instantáneo	0,9
Café normal	1,0
Cerdo asado	1,7
Cereza	7,2
Cerveza	1,7
Chocolate blanco (con manteca de cacao)	1,6
Chocolate con leche (30% de cacao)	11,2
Chocolate de vainilla (40% de cacao)	98,0
Ciruela	11,9
Col de Bruselas	6,1
Col lombarda	7,4
Col rizada	4,9
Coliflor	6,6
Colirrábano	2,8
Cordero asado	1,6
Corned beef de ternera	0,2
Endibia	2,5
Espinaca	571
Frambuesa	16,4
Fresa	15,8
Grosella roja	9,9
Hígado de cerdo a la brasa	4,3
Huevos duros	0,4
Jamón dulce	1,0
Judía	43,7
Leche de vaca	0,7
Marisco hervido	0,2
Mermelada (promedio)	5,7
Naranja	6,2
Ovomaltina, en polvo	46,0
Pan blanco	6,9

Alimentos ricos en ácido oxálico Orden alfabético.	mg
Pan moreno	20,9
Pera	6,2
Perejil	5,7
Platija, hervida	0,3
Pollo asado	1,1
Remolacha	72,3
Riñones de cerdo a la brasa	3,2
Ruibarbo	537
Sardina, en lata	1,6
Té	12,5
Ternera asada	1,6
Uva	7,9
Vino	3,1
Zanahoria	6,1
Zarzamora	12,4

alimentos ricos en ácido salicílico. En la tabla siguiente mostramos el contenido en microgramos por 100 gramos, en ácido salicílico de diversos alimentos y condimentos: en orden descendente de su contenido.

alimentos ricos en ácido salicílico ordenados por riqueza	µg
Salvia (triturada)	8100
Mejorana	8000
Anís	6300
Mostaza blanca	3900
Eneldo (triturado)	3500
Laurel	3100
Melisa (hojas)	2800
Romero (triturado)	2700
Hierbabuena	2200
Mostaza negra	1900
Estragón	1800
Cúrcuma (triturada)	1700
Guindilla triturada	1700
Cilantro	1100
Tomillo	1100
Canela	1000
Comino	900
Nuez moscada	900
Pimentón	900

alimentos ricos en ácido salicílico ordenados por riqueza	µg
Albahaca	400
Pimienta negra	300
Espagueti en salsa de tomate	22
Ajo	8
Judía	8
Sopa de tomate	8
Coliflor	7
Naranja	7
Remolacha	7
Sandía	7
Melocotón en almibar	6
Patata	6
Piña en almibar	6
Grosella negra	5
Plátano	5
Pomelo	5
Salsa de tomate	5
Tomate	5
Boniato	4
Fresa	4
Manzana	4
Melocotón	4
Nectarina	4
Pimiento	4
Ciruela	3
Frambuesa	3
Ruibarbo	3
Guisantes	2
Kivi	2
Col	1
Pera en almibar	1

En la tabla siguiente mostramos el contenido en microgramos por 100 gramos, en ácido salicílico de diversos alimentos y condimentos: en orden **alfabético**.

alimentos ricos en ácido salicílico ordenados alfabéticamente	µg/100g
Ajo	8
Albahaca	400
Anís	6300
Boniato	4
Canela	1000

alimentos ricos en ácido salicílico ordenados alfabéticamente	µg/100g
Cilantro	1100
Ciruela	3
Col	1
Coliflor	7
Comino	900
Cúrcuma (triturada)	1700
Eneldo (triturado)	3500
Espagueti en salsa de tomate	22
Estragón	1800
Frambuesa	3
Fresa	4
Grosella negra	5
Guindilla triturada	1700
Guisantes	2
Hierbabuena	2200
Judía	8
Kivi	2
Laurel	3100
Manzana	4
Mejorana	8000
Melisa (hojas)	2800
Melocotón	4
Melocotón en almibar	6
Mostaza blanca	3900
Mostaza negra	1900
Naranja	7
Nectarina	4
Nuez moscada	900
Patata	6
Pera en almibar	1
Pimentón	900
Pimienta negra	300
Pimiento	4
Piña en almibar	6
Plátano	5
Pomelo	5
Remolacha	7
Romero (triturado)	2700
Ruibarbo	3
Salsa de tomate	5
Salvia (triturada)	8100
Sandía	7

alimentos ricos en ácido salicílico ordenados alfabéticamente	µg/100g
Sopa de tomate	8
Tomate	5
Tomillo	1100

alimentos ricos en ácido úrico y purinas.

Incluir alimentos proteicos que aportan aminoácidos esenciales es primordial para mantener un buen estado de salud, si bien en personas con propensión a tener hiperuricemia y/o gota es recomendable que elijan aquellos con un menor contenido en ácido úrico y purina, así como que sean bajos en grasas como es el caso de la carne de conejo.

Contenido en Ac Úrico y Purinas en Orden de riqueza (mg/100g)		
	Ac. Úrico	Purinas
Caldo de carne	1.200	155
Boquerón	465	78
Sardinas en aceite	350	116
Carne de Ternera	195	60
Trucha	165	63
Pavo	151	50
Salmón	140	47
Carne de vacuno	136	145
Carne de cerdo	123	61
Pollo	92	42
Carne de Cordero	80	31
Puerros	80	26
Lentejas	75	25
Bacalao	69	23
Coliflor	50	0
Garbanzos	50	93
Judías Blancas	50	93

Contenido en Ac Úrico y Purinas en Orden de riqueza (mg/100g)		
	Ac. Úrico	Purinas
Almendras	0	18
Arroz	0	0
Carne de conejo	0	32
Carne de Gallina	0	185
Huevos	0	0
Lácteos	0	0
Maíz	0	37
Pan Blanco	0	10

alimentos ricos en ácido úrico y purinas.
Relacionado por orden alfabético.

Contenido en Ac Úrico y Purinas en Orden alfabético (mg/100g)		
	Ac. Úrico	Purinas
Almendras	0	18
Arroz	0	0
Bacalao	69	23
Boquerón	465	78
Caldo de carne	1.200	155
Carne de cerdo	123	61
Carne de conejo	0	32
Carne de Cordero	80	31
Carne de Gallina	0	185
Carne de Ternera	195	60
Carne de vacuno	136	145
Coliflor	50	0
Garbanzos	50	93
Huevos	0	0
Judías Blancas	50	93
Lácteos	0	0
Lentejas	75	25
Maíz	0	37
Pan Blanco	0	10
Pavo	151	50

Contenido en Ac Úrico y Purinas en Orden alfabético (mg/100g)		
	Ac. Úrico	Purinas
Pollo	92	42
Puerros	80	26
Salmón	140	47
Sardinas en aceite	350	116
Trucha	165	63

alimentos ricos en agua. En la tabla expresamos el contenido en agua de algunos alimentos, en orden **de su contenido**, valorado en g por 100 gramos de porción comestible.

Contenido de agua en alimentos ordenados por riqueza	%
Agua	100,00
Caldo	100
Consomé	100
Edulcorante artificial	100
Espinacas en jugo	97,50
Calabacín enlatado	97,1
Acedera enlatada	96,30
Apio enlatado	96,10
Rabanito	95,50
Tomate al natural enlatado	95,5
Col china	95,40
Lombarda enlatada	95,3
Cardillo enlatado	95,2
Judías verdes enlatadas	95
Col enlatada	94,9
Espinacas congeladas	94,50
Pimiento enlatado	94,1
Espinacas en conserva	94,00
Espinacas hervidas	94,00
Cebolla enlatada	93,9
Coliflor enlatada	93,8
Nabos enlatados	93,8
Espárragos enlatados	93,6
Suero de queso endulzado	93,60
Valerianela	93,60
Berro silvestre	93,50
Col repollo cocida	93,50
Nabizas	93,3
Almeja blanda	93,10
Calabaza enlatada	93,1

Contenido de agua en alimentos ordenados por riqueza	%
Brécol enlatado	93
Coliflor cogelada hervida	93,00
Coliflor hervida	93,00
Apio pencas	92,90
Acedera	92,70
Espinacas natural	92,70
Berenjena	92,60
Verdolaga	92,50
Cardo enlatado	92,4
Col repollo	92,40
Soja germinada	92,30
Apio hojas	92,20
Cebolletas	92,2
Colinabo hervido	92,20
Colinabo hervido	92,20
Colirrábano hervido	92,20
Berenjena hervida	92,00
Coliflor congelada	92,00
Ortiga, jugo	92,00
Remolacha roja cocida	92,00
Cardillo	91,9
Col ácida	91,6
Col de bruselas enlatada	91,5
Col fermentada escurrida	91,50
Leche desnatada	91,5
Puerro enlatado	91,5
Robezuelo fresco	91,50
Setas	91,4
Zanahoria en conserva	91,40
Coliflor fresca	91,20
Zanahoria hervida	91,20
Boleto anillado	91,10
Espinacas enlatadas	91
Zumo de zarzamora	90,90
Puerro bulbo	90,80
Colinabo crudo	90,30
Colirrábano crudo	90,30
Apionabo hervido	90,00
Chirivía enlatada	90
Coles	89,7
Leche de yegua	89,7
Zumo de cítricos	89,6

Contenido de agua en alimentos ordenados por riqueza	%
Bitter	89,5
Coca cola	89,5
Gaseosas	89,5
Refrescos	89,5
Cerezas enlatadas	89,2
Zumo de uva	89,2
Almeja enlatada	88,80
Berberecho enlatado	88,8
Zumo de fresa	88,8
Leche	88,6
Remolacha roja	88,50
Remolacha roja zumo	88,40
Zumo de frutas	88,1
Apionabo crudo	88,00
Cabeza de medusa	88,00
Cebolla fresca	88,00
Robezuelo en conserva	88,00
Remolacha enlatada	87,9
Col rizada hervida	87,80
Col rizada fresca	87,70
Uva espina	87,30
Berro de jardín	87,20
Zumo de naranja	87,2
Col de Bruselas cocida	87,00
Col de Bruselas fresca	87,00
Zumo de saúco	86,50
Zumo de melocotón	86
Diente de león	85,80
Batido de cacao y leche descremada	85,70
Manzana	85,7
Guisantes verdes enlatados	85
Zumo de manzana	84,9
Zarzamora	84,60
Guinda	84,30
Ciervo	84,1
Pescaditos	83,8
Callos	82,9
Pescadilla congelada	82,6
Alcachofa cruda	82,50
Alcachofa hervida	82,50
Saúco	82,10
Patata cocida	82

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Contenido de agua en alimentos ordenados por riqueza	%
Perejil raíz	82,00
Verduras crudas	82
Perejil hojas	81,90
Crema de leche 10% grasa	81,70
Puerro hojas	81,70
Sesos	81,2
Jengibre	81,00
Sangre de vaca	80,8
Batidos de leche	80,7
Calamar enlatado	80,5
Pastinaca	80,20
Pasionaria pelada	80,10
Albaricoque enlatado	80,00
Pulmones cerdo	79,10
Barbo	79,00
Callos de vaca	79
Tupinambo	78,90
Salchicha de pollo	78,50
Pulmones cordero	78,00
Patata hervida	77,80
Piña en almíbar	77,8
Lechecillas de ternera	77,5
Pulmones ternera	77,30
Callos de ternera	77,2
Gambas enlatadas	77,20
Batata enlatada	77
Filete de ternera	77
Mollejas	76,9
Chicharro	76,7
Mastuerzo	76,60
Melocotón en almibar	76,6
Guisantes congelados	76,5
Huevo	76,4
Lengua de ternera lechal	76,40
Natillas	76,10
Corzo pierna	75,70
Filete de pollo	75,4
Nécoras	75,4
Perdiz	75,4
Guisantes verdes	75,2
Carne de carnero	75,1
Pera asada	75
Muslo de pavo	74,70
Venado	74,70
Uva espina en almibar	74,60
Carne magra de vaca	73,9

Contenido de agua en alimentos ordenados por riqueza	%
Guisantes secos en conserva	73,7
Salmón marino ahumado	73,60
Hígado	73,4
Bonito en escabeche	73
Caballa en escabeche	73
Morrillo de ternera	73,00
Pera enlatada	73
Judías blancas enlatadas	72,9
Carne de oveja	72,7
Licor	72,4
Corzo espalda	72,20
Lentejas enlatadas	71,9
Platija del Báltico ahumada	71,90
Carne magra de cerdo	71,7
Carne empanada	71,6
Pastel de carne	71,6
Costillas magras de cordero	71,4
Leche acidificada	71,20
Lija ahumada	71,20
Capón	70,8
Habas enlatadas	70,5
Manzana asada	70,3
Salchichas de vaca naturales	70,2
Macarel	70,1
Carne de cabra	70,00
Escaramujo	70,00
Lengua	70
Queso de burgos sin sal	70
Trufa blanca	69,00
Caldo en cubitos	68,9
Barbo ahumado	68,40
Filete de vaca	68,3
Llantén crudo	67,00
Salmón en lata	67,00
Rabo de buey	66,80
Lengua de cerdo	65,90
Salchichas enlatadas	65,70
Boquerones en vinagre	65,5
Salchicha de Frankfurt	65,5
Patata asada	65,2
Garbanzos enlatados	65
Patata asada	65,00
Llantén cocido	63,90
Pastel de pescado	63,8
Pescado empanado	63,8
Camaron	63,7

Contenido de agua en alimentos ordenados por riqueza	%
Navaja	63,7
Salmón marino en aceite	62,80
Carne semigrasa de vaca	62,3
Nata líquida 30% grasas	62,00
Carne semigrasa de cerdo	60,4
Salchichas frescas	60,1
Helados	60
Sopa de pollo	60,00
Carne picada	59
Salchichas de cerdo naturales	58,5
Nata líquida extra	58,10
Salchicha de ternera	57,30
Caviar en conserva	57
Salchichas de vaca enlatadas	56,7
Lomo magro de cerdo	56
Queso magro	55
Costillas grasas de cordero	54,9
Crema de nata 40% grasa	54,50
Salchicha de queso y carne	54,40
Salchichas de hígado	53,90
Salchicha de sesos	53,10
Ganso	52,40
Sardinias enlatadas	50,60
Queso en porciones	49,9
Salmón en aceite	49,40
Lengua de cordero	49,30
Queso manchego poco curado	48,6
Jamón de york	48,5
Paloma	46,7
Salchichas de cerdo enlatadas	46,2
Queso semigraso	46
Patata frita	43,60
Pan integral de centeno	43,00
Pan de centeno sin sal	42,9
Salchichas de hígado sin grasa	42,90
Queso manchego semicurado	41,8
Pan de centeno	40,00
Dulce de membrillo	39,6
Lomo graso de cerdo	39,6
Paté	39
Queso gervais	38
Zarzamora confitura	38,00

Contenido de agua en alimentos ordenados por riqueza	%
Empanadillas	37
Pan de trigo moreno	37
Pan de trigo moreno sin sal	37
Queso manchego curado	35
Masas fritas (churros)	34,2
Careta de cerdo	34,10
Pan integral	33,1
Pan integral sin sal	33,1
Pan	31
Pan sin sal	31
Mermelada	29,1
Confituras	26
Pastas de té	24,2
Bollos	22,3
Buñuelos fritos	20,8
Pan tostado sin sal	20
Salsa mahonesa	19,2
Margarina vegetal	16,7
Almidón de patata	15,50
Copos de centeno	15,30
Salvado de trigo	15,00
Grasa de carnero	14,70
Harina de alforfón integral	14,10
Salvado de centeno	14,00
Copos de avena instantáneo	13,40
Sémola de alforfón	13,20
Avena en grano sin cascarilla	13,00
Sémola de cebada	13,00
Trigo sarraceno sin cascarilla	12,80
Almidón de tapioca	12,60
Espelta en grano	12,50
Mijo en grano descascarillado	12,50
Harina de alforfón blanca	12,30
Sémola de arroz	12,1
Germen de centeno	12,00
Judía lima	11,00
Sémola de maíz	11,00
Cebolla seca	10,80
Guisante amarillo	10,60
Copos de avena integral	10,30
Harina de espelta	10,00
Robezuelo seco	10,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Contenido de agua en alimentos ordenados por riqueza	%
Sémola de avena	9,50
Zanahoria seca	9,40
Cacahuete	8,1
Harina de soja desgrasada	8,00
Malta	8
Cacahuete tostado	7,4
Patata seca	7,20
Harina de soja integral	7,00
Altramuz sin pelar	6,20
Adormidera	6,10
Arroz	5,90
Nuez de Brasil	5,60
Chocolate amargo	5,2
Anacardo	4,00
Col repollo seca	4,00
Pan frito	4
Pan frito sin sal	4
Fideo	3,6
Pasta	3,6
Copos de cacahuete	3,00
Copos de salvado	3,00
Grasa de ternera	2,00
Cacahuete tostado	1,60
Puré de patata	0,4
Aceite de germen de algodón	0,30
Grasa de cerdo	0,20

alimentos ricos en agua. En la tabla expresamos el contenido en agua de algunos alimentos, ordenados alfabéticamente, valorado en g por 100 gramos de porción comestible.

Contenido de agua en alimentos ordenados alfabéticamente	%
Acedera	92,70
Acedera enlatada	96,30
Aceite de germen de algodón	0,30
Adormidera	6,10
Agua	100,00
Albaricoque enlatado	80,00
Alcachofa cruda	82,50
Alcachofa hervida	82,50
Almeja blanda	93,10
Almeja enlatada	88,80
Almidón de patata	15,50
Almidón de tapioca	12,60

Contenido de agua en alimentos ordenados alfabéticamente	%
Altramuz sin pelar	6,20
Anacardo	4,00
Apio enlatado	96,10
Apio hojas	92,20
Apio pencas	92,90
Apionabo crudo	88,00
Apionabo hervido	90,00
Arroz	5,90
Avena en grano sin cascarilla	13,00
Barbo	79,00
Barbo ahumado	68,40
Batata enlatada	77
Batido de cacao y leche descremada	85,70
Batidos de leche	80,7
Berberecho enlatado	88,8
Berenjena	92,60
Berenjena hervida	92,00
Berro de jardín	87,20
Berro silvestre	93,50
Bitter	89,5
Boleto anillado	91,10
Bollos	22,3
Bonito en escabeche	73
Boquerones en vinagre	65,5
Brécol enlatado	93
Buñuelos fritos	20,8
Caballa en escabeche	73
Cabeza de medusa	88,00
Cacahuete	8,1
Cacahuete tostado	7,4
Cacahuete tostado	1,60
Calabacín enlatado	97,1
Calabaza enlatada	93,1
Calamar enlatado	80,5
Caldo	100
Caldo en cubitos	68,9
Callos	82,9
Callos de ternera	77,2
Callos de vaca	79
Camarón	63,7
Capón	70,8
Cardillo	91,9
Cardillo enlatado	95,2
Cardo enlatado	92,4
Careta de cerdo	34,10
Carne de cabra	70,00

Contenido de agua en alimentos ordenados alfabéticamente	%
Carne de carnero	75,1
Carne de oveja	72,7
Carne empanada	71,6
Carne magra de cerdo	71,7
Carne magra de vaca	73,9
Carne picada	59
Carne semigrasa de cerdo	60,4
Carne semigrasa de vaca	62,3
Caviar en conserva	57
Cebolla enlatada	93,9
Cebolla fresca	88,00
Cebolla seca	10,80
Cebolletas	92,2
Cerezas enlatadas	89,2
Chicharro	76,7
Chirivía enlatada	90
Chocolate amargo	5,2
Ciervo	84,1
Coca cola	89,5
Col ácida	91,6
Col china	95,40
Col de Bruselas cocida	87,00
Col de bruselas enlatada	91,5
Col de Bruselas fresca	87,00
Col enlatada	94,9
Col fermentada escurrida	91,50
Col repollo	92,40
Col repollo cocida	93,50
Col repollo seca	4,00
Col rizada fresca	87,70
Col rizada hervida	87,80
Coles	89,7
Coliflor cogelada hervida	93,00
Coliflor congelada	92,00
Coliflor enlatada	93,8
Coliflor fresca	91,20
Coliflor hervida	93,00
Colinabo crudo	90,30
Colinabo hervido	92,20
Colinabo hervido	92,20
Colirrábano crudo	90,30
Colirrábano hervido	92,20

Contenido de agua en alimentos ordenados alfabéticamente	%
Confituras	26
Consomé	100
Copos de avena instantáneo	13,40
Copos de avena integral	10,30
Copos de cacahuete	3,00
Copos de centeno	15,30
Copos de salvado	3,00
Corzo espalda	72,20
Corzo pierna	75,70
Costillas grasas de cordero	54,9
Costillas magras de cordero	71,4
Crema de leche 10% grasa	81,70
Crema de nata 40% grasa	54,50
Diente de león	85,80
Dulce de membrillo	39,6
Edulcorante artificial	100
Empanadillas	37
Escaramujo	70,00
Espárragos enlatados	93,6
Espelta en grano	12,50
Espinacas congeladas	94,50
Espinacas en conserva	94,00
Espinacas en jugo	97,50
Espinacas enlatadas	91
Espinacas hervidas	94,00
Espinacas natural	92,70
Fideo	3,6
Filete de pollo	75,4
Filete de ternera	77
Filete de vaca	68,3
Gambas enlatadas	77,20
Ganso	52,40
Garbanzos enlatados	65
Gaseosas	89,5
Germen de centeno	12,00
Grasa de carnero	14,70
Grasa de cerdo	0,20
Grasa de ternera	2,00
Guinda	84,30
Guisante amarillo	10,60
Guisantes congelados	76,5
Guisantes secos en conserva	73,7

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Contenido de agua en alimentos ordenados alfabéticamente	%
Guisantes verdes	75,2
Guisantes verdes enlatados	85
Habas enlatadas	70,5
Harina de alforfón blanca	12,30
Harina de alforfón integral	14,10
Harina de espelta	10,00
Harina de soja desgrasada	8,00
Harina de soja integral	7,00
Helados	60
Hígado	73,4
Huevo	76,4
Jamón de york	48,5
Jengibre	81,00
Judía lima	11,00
Judías blancas enlatadas	72,9
Judías verdes enlatadas	95
Leche	88,6
Leche acidificada	71,20
Leche de yegua	89,7
Leche desnatada	91,5
Lechecillas de ternera	77,5
Lengua	70
Lengua de cerdo	65,90
Lengua de cordero	49,30
Lengua de ternera lechal	76,40
Lentejas enlatadas	71,9
Licor	72,4
Lija ahumada	71,20
Llantén cocido	63,90
Llantén crudo	67,00
Lombarda enlatada	95,3
Lomo graso de cerdo	39,6
Lomo magro de cerdo	56
Macarel	70,1
Malta	8
Manzana	85,7
Manzana asada	70,3
Margarina vegetal	16,7
Masas fritas (churros)	34,2
Mastuerzo	76,60
Melocotón en almibar	76,6
Mermelada	29,1
Mijo en grano descascarillado	12,50
Mollejas	76,9
Morrillo de ternera	73,00
Muslo de pavo	74,70

Contenido de agua en alimentos ordenados alfabéticamente	%
Nabizas	93,3
Nabos enlatados	93,8
Nata líquida 30% grasas	62,00
Nata líquida extra	58,10
Natillas	76,10
Navaja	63,7
Nécoras	75,4
Nuez de Brasil	5,60
Ortiga, jugo	92,00
Paloma	46,7
Pan	31
Pan de centeno	40,00
Pan de centeno sin sal	42,9
Pan de trigo moreno	37
Pan de trigo moreno sin sal	37
Pan frito	4
Pan frito sin sal	4
Pan integral	33,1
Pan integral de centeno	43,00
Pan integral sin sal	33,1
Pan sin sal	31
Pan tostado sin sal	20
Pasionaria pelada	80,10
Pasta	3,6
Pastas de té	24,2
Pastel de carne	71,6
Pastel de pescado	63,8
Pastinaca	80,20
Patata asada	65,2
Patata asada	65,00
Patata cocida	82
Patata frita	43,60
Patata hervida	77,80
Patata seca	7,20
Paté	39
Pera asada	75
Pera enlatada	73
Perdiz	75,4
Perejil hojas	81,90
Perejil raíz	82,00
Pescadilla congelada	82,6
Pescaditos	83,8
Pescado empanado	63,8
Pimiento enlatado	94,1
Piña en almíbar	77,8
Platija del Báltico ahumada	71,90

Contenido de agua en alimentos ordenados alfabéticamente	%
Puerro bulbo	90,80
Puerro enlatado	91,5
Puerro hojas	81,70
Pulmones cerdo	79,10
Pulmones cordero	78,00
Pulmones ternera	77,30
Puré de patata	0,4
Queso de burgos sin sal	70
Queso en porciones	49,9
Queso gervais	38
Queso magro	55
Queso manchego curado	35
Queso manchego poco curado	48,6
Queso manchego semicurado	41,8
Queso semigraso	46
Rabanito	95,50
Rabo de buey	66,80
Refrescos	89,5
Remolacha enlatada	87,9
Remolacha roja	88,50
Remolacha roja cocida	92,00
Remolacha roja zumo	88,40
Robezuelo en conserva	88,00
Robezuelo fresco	91,50
Robezuelo seco	10,00
Salchicha de pollo	78,50
Salchicha de Frankfurt	65,5
Salchicha de queso y carne	54,40
Salchicha de sesos	53,10
Salchicha de ternera	57,30
Salchichas de cerdo enlatadas	46,2
Salchichas de cerdo naturales	58,5
Salchichas de hígado	53,90
Salchichas de hígado sin grasa	42,90
Salchichas de vaca enlatadas	56,7
Salchichas de vaca naturales	70,2
Salchichas enlatadas	65,70
Salchichas frescas	60,1
Salmón en aceite	49,40
Salmón en lata	67,00
Salmón marino ahumado	73,60
Salmón marino en aceite	62,80

Contenido de agua en alimentos ordenados alfabéticamente	%
Salsa mahonesa	19,2
Salvado de centeno	14,00
Salvado de trigo	15,00
Sangre de vaca	80,8
Sardinas enlatadas	50,60
Saúco	82,10
Sémola de alforfón	13,20
Sémola de arroz	12,1
Sémola de avena	9,50
Sémola de cebada	13,00
Sémola de maíz	11,00
Sesos	81,2
Setas	91,4
Soja germinada	92,30
Sopa de pollo	60,00
Suero de queso endulzado	93,60
Tomate al natural enlatado	95,5
Trigo sarraceno sin cascarilla	12,80
Trufa blanca	69,00
Tupinambo	78,90
Uva espina	87,30
Uva espina en almibar	74,60
Valerianela	93,60
Venado	74,70
Verdolaga	92,50
Verduras crudas	82
Zanahoria en conserva	91,40
Zanahoria hervida	91,20
Zanahoria seca	9,40
Zarzamora	84,60
Zarzamora confitura	38,00
Zumo de cítricos	89,6
Zumo de fresa	88,8
Zumo de frutas	88,1
Zumo de manzana	84,9
Zumo de melocotón	86
Zumo de naranja	87,2
Zumo de saúco	86,50
Zumo de uva	89,2
Zumo de zarzamora	90,90

alimentos ricos en betacaroteno. En la tabla se relacionan, en orden decreciente de su

abundancia, el contenido de betacaroteno en verduras y frutas, expresado en microgramos por cada 100 gramos de porción comestible del alimento.

Contenido de betacaroteno en verduras y frutas ordenadas por riqueza	µg	
	Crudas	Cocidas
Zanahoria	6628	8162
Espinacas	3254	4626
Acelgas	1095	1360
Níspero	977	
Apio verde	570	1109
Tomate de ensalada	494	-
Pimiento rojo	478	768
Tomate tipo canario	443	-
Brócoli	414	450
Tomate tipo pera	393	-
Espárrago verde	320	387
Mandarina	213	
Pimiento verde	205	255
Lechuga hoja alargada	172	-
Judía verde	166	238
Albaricoque	140	
Ciruela amarilla	127	
Aguacate	81	
Col de Bruselas	77	162
Plátano	77	
Sandía	77	
Apio blanco	65	-
Melocotón	64	
Puerro	51	99
Lechuga tipo iceberg	48	-
Naranja	48	
Alcachofa	47	59
Repollo blanco	22	33
Calabacín	21	28
Melón	21	
Manzana	20	
Uva blanca	17	
Kiwi	16	
Cerezas	13	
Pepino	11	-
Fresón	4	

Contenido de betacaroteno en verduras y frutas ordenadas por riqueza	µg	
	Crudas	Cocidas
Lombarda	3	7
Coliflor	2	7
Pera	2	
Cebolla	1	3
Patata	1	2
Limón	-	

alimentos ricos en betacaroteno. En la tabla se relacionan, en orden alfabético, el contenido de betacaroteno en verduras y frutas, expresado en microgramos por cada 100 gramos de porción comestible del alimento.

Contenido de betacaroteno en verduras y frutas ordenadas alfabéticamente	µg	
	Crudas	Cocidas
Acelgas	1095	1360
Aguacate	81	
Albaricoque	140	
Alcachofa	47	59
Apio blanco	65	-
Apio verde	570	1109
Brócoli	414	450
Calabacín	21	28
Cebolla	1	3
Cerezas	13	
Ciruela amarilla	127	
Col de Bruselas	77	162
Coliflor	2	7
Espárrago verde	320	387
Espinacas	3254	4626
Fresón	4	
Judía verde	166	238
Kiwi	16	
Lechuga hoja alargada	172	-
Lechuga tipo iceberg	48	-
Limón	-	
Lombarda	3	7
Mandarina	213	
Manzana	20	
Melocotón	64	

Contenido de betacaroteno en verduras y frutas ordenadas alfabéticamente	µg	
	Crudas	Cocidas
Melón	21	
Naranja	48	
Níspero	977	
Patata	1	2
Pepino	11	-
Pera	2	
Pimiento rojo	478	768
Pimiento verde	205	255
Plátano	77	
Puerro	51	99
Repollo blanco	22	33
Sandía	77	
Tomate de ensalada	494	-
Tomate tipo canario	443	-
Tomate tipo pera	393	-
Uva blanca	17	
Zanahoria	6628	8162

alimentos ricos en calcio. Relacionamos, en **orden decreciente**, el contenido en calcio de diversos alimentos, expresado en mg por 100 gramos de porción comestible. Véase en la relación que sigue a esta la **ordenación alfabética**.

Alimentos ricos en Ca Ordenados por riqueza	mg
Morralla	2250,00
Pescados comidos enteros	2250,00
Calet	2049,00
Leche en polvo desnatada	1400,00
Tziki	1400
Cabrilla	1391,00
Leche desnatada en polvo	1300,00
Wakame	1300
Queso parmesano	1275,00
Queso manchego (curado)	1200
Queso manchego curado	1200
Arame	1170,00

Alimentos ricos en Ca Ordenados por riqueza	mg
Cochayuyo	1160
Cochayuyo deshidratado	1160,00
Queso Torta del Casar	1153,00
Queso Emmental	1080,00
Leche en polvo semidesnatada	1050,00
Queso magro	1050
Batido proteico de cacao Santiveri	992,00
Queso semigraso	961
Leche en polvo entera	943,00
Breca	909,00
Queso gruyére	900,00
Vieja	865,00
Queso gouda	854,00
Queso manchego curado	848,00
Queso manchego semicurado	835
Sésamo	783
Queso manchego semicurado	765,00
Queso bola	760,00
Queso idiazábal	757,00
Queso roncal	753,00
Queso edam	746,00
Queso de vaca y oveja fresco	744,00
Queso cheddar	740,00
Queso majorero	727,00
Queso cabrales	700,00
Salema	694,00
Alacha	679,00
Queso zamorano	615,00
Queso gorgonzola	612,00
Queso san simón	608,00
Queso roquefort	600,00
Queso tetilla	597,00
Queso gallego	560,00
Queso arzúa	559,00
Queso mahón	559,00
Queso raclette	550,00
Queso de cabra fresco	543,00
Queso azul	526,00
Queso ibores	496,00
Queso gervais	492
Queso manchego poco curado	470

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en Ca Ordenados por riqueza	mg
Pimienta negra	430,00
Queso munster	430,00
Queso fundido graso	418,00
Col repollo seca	405,00
Sardinas en salsa de tomate	390,00
Sardina en lata	354,00
Sardinas en aceite	314,00
Batido energético de cacao Santiveri	303,00
Requesón miraflores	300,00
Leche condensada La Lechera	284,00
Yema de huevo desecada	282,00
Soja (en grano)	280
Anchoas enlatadas en aceite	273,00
Melaza	273,00
Almendra sin cáscara	270,00
Chocolate blanco	270,00
Pimienta blanca	270,00
Queso fundido extragrasso	261,00
Zanahoria seca	256,00
Leche concentrada	255,00
Leche evaporada entera	255,00
Almendra	254
Morrillo de cerdo	252,00
Higo seco	250,00
Almendra cruda	248,00
Perejil hojas	245,00
Vitadiab sanavi	245,00
Yogurvi sanavi	245,00
Almendras tostadas	240,00
Soja seca	240,00
Boquerones en vinagre	231
Col rizada fresca	230,00
Tallarines carbonara Frudesa	214,20
Berro de jardín	214,00
Berro	211
Harina de soja	210,00
Levadura de cerveza (seca)	210
Menta (infusión)	210,00
Leche de almendras	200,00
Leche de oveja	200,00
Tofu	200,00
Harina de soja integral	195,00
Avellana sin cáscara	193,00
Avellana	192

Alimentos ricos en Ca Ordenados por riqueza	mg
Delicias de queso Findus	191,00
Calamares a la romana Findus	190,00
Ortiga, jugo	190,00
Perejil raíz	190,00
Queso de cabra curado	190,00
Queso burgos	186,00
Queso de burgos sin sal	186
Salmón en lata	185,00
Salsa mornay	184,00
Nuez sin cáscara	183,00
Altramuz sin pelar	180,00
Berro silvestre	180,00
Pimentón en polvo	180,00
Pistacho	180,00
Yogur sabores	178,00
Canelones de atún claro Frudesa	174,40
Diente de león	173,00
Pizza americana cuatro quesos Findus	173,00
Pan de trigo moreno sin sal	172
Chocolate con leche Nestlé	171,00
Queso manchego fresco	170,00
Salsa bearnesa	170,00
Cuajada	168,00
Leche de vaca desnatada	165,00
Lasaña de carne y paté La Cocinera	164,20
Leche fermentada bifidobacterium desnatada natural	164,00
Cebolla seca	162,00
Col rizada hervida	160,00
Leche de vaca entera	160,00
Leche desnatada calcio UHT Puleva	160,00
Leche entera con Ca Puleva	160,00
Leche semidesnatada Ca UHT Puleva	160,00
Quark	160
Yogur enriquecido	157,00
Queso camembert	154,00
Turrón blando almendrado con fructosa Santiveri	153,60
Canelones de carne La cocinera	153,50
Turrón duro de almendras con fructosa Santiveri	152,40

Alimentos ricos en Ca Ordenados por riqueza	mg
Turrón de mazapán con fructosa Santiveri	151,20
Helado	150,00
Helados	150
Queso graso	150,00
Semilla de sésamo	150,00
Yogur desnatado con frutas	150,00
Barrita proteica Santiveri	149,00
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	146,00
Castañas	145,00
Pulpo	144,00
Albóndigas con chorizo "Litoral"	143,20
Garbanzos	143,00
Turrón de yema con fructosa Santiveri	143,00
Berberechos al natural	142,40
Yogur natural	142,00
Caracoles	140,00
Leche desnatada con Ca. A+D+E Leyma	140,00
Yema de huevo	140,00
Yogur desnatado	140,00
Turrón de yema quemada c/fructosa Santiveri	139,76
Alubia blanca cruda	139,00
Pizza margarita queso y tomate La cocinera	138,20
Caviar natural	137,00
Cacahuete	135
Flan de vainilla	133,00
Mousse de chocolate	132,00
Bígaro hervido	130,00
Helado cremoso Vainilla	130,00
Leche desnatada	130
Nuez de Brasil	130,00
Ostra	130,00
Quisquilla congelada	130,00
Turrón mazapán, nueces c/fructosa Santiveri	128,90
Almeja enlatada	128,00
Almejas	128,00

Alimentos ricos en Ca Ordenados por riqueza	mg
Almejas, berberechos y similares en conserva	128,00
Berberchos	128,00
Berberecho enlatado	128
Calamares y similares	128,00
Chirlas	128,00
Turrones	127,00
Espinacas hervidas	126,00
Espinacas natural	126,00
Judías blancas	126,00
Albóndigas preparadas enlatadas "La Tila"	124,00
Navaja	124
Yogur bio sabores	124,00
Garbanzos con callos Litoral	123,20
Leche desnatada vitaminada Lauki	123,00
Bombones	121,00
Girasol, pepitas	121,00
Leche	121
Leche de vaca (entera)	121
Batido de cacao y leche descremada	120,00
Camarones	120,00
Espinacas congeladas	120,00
Gambas	120,00
Gambas y camarones	120,00
Kéfir	120
Langostinos	120,00
Leche pasteurizada	120,00
Puerro hojas	120,00
Quark Danone	120,00
Queso fresco desnatado Danone	120,00
Vieira	120,00
Pizza margarita merluza y gambas La cocinera	119,10
Batido de cacao	119,00
Batidos de leche	119
Fabada asturiana Litoral	118,30
Hamburguesa con queso	118,00
Pizza tomate y queso	118,00
Galleta tipo María	117,50

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en Ca Ordenados por riqueza	mg
Callos a la madrileña La tila	117,30
Camarón	117
Queso brie	117,00
Crema de pollo Campbell	116,20
Filete de pescado McDonald	116,20
Leche UHT desnatada	116,00
Salsa besamel	116,00
Galletas	115
Gamba roja cruda	115,00
Cardo	114,00
Cocido español Litoral	113,10
Acelgas	113,00
Leche UHT entera	113,00
Tortellini italiana Frudesa	111,40
Leche de burra	110,00
Leche de cabra	110,00
Leche de yegua	110,00
Leche desnatada A+D UHT Puleva	110,00
Pan de Viena	110,00
Sal de mar	110,00
Arroz con leche	109,00
Leche acidificada	109,00
Lentejas con chorizo Litoral	107,30
Yogur líquido	106,10
Mastuerzo	105,00
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa Santiveri	104,50
Sopa de cebolla	104,00
Croquetas de marisco Findus	103,00
Habas enlatadas	103
Crema de leche 10% grasa	101,00
Croquetas de bacalao Findus	101,00
Haba seca	100,00
Natillas	100,00
Semilla de girasol sin sal	100,00
Flan de huevo Danone ligero	99,00
Soja fresca	99,00
Pote gallego Litoral	98,40
Chirla	98
Espinacas enlatadas	98
Grelos	98,00
Nabizas	98
Queso en porciones	98
Jengibre	97,00
Pizza margarita Findus	95,00

Alimentos ricos en Ca Ordenados por riqueza	mg
Verdolaga	95,00
Nata líquida cocinar	94,00
Mostaza	93,00
Nuez cruda	93,00
Pizza americana romana Findus	93,00
Ruibarbo	93,00
Albaricoque seco	92,00
Brécol enlatado	90
Pizza romana La cocinera	89,80
Puré de patata	89
Salavi sanavi	89,00
Preparado panificable-repostería sin gluten Sanavi	88,20
Pizza al atún claro La cocinera	87,13
Castaña seca	87,00
Judías blancas enlatadas	87
Puerro bulbo	87,00
Caviar en conserva	86
Cebollino	86,00
Flan de huevo Danone normal	86,00
Azúcar moreno	85,00
Espinacas en conserva	85,00
Judía lima	85,00
Pan tostado de trigo	85,00
Picatostes	85,00
Queso blanco semigraso 20% MG	85,00
Robezuelo seco	85,00
Croquetas de queso Findus	84,00
Canelones a la italiana Findus	82,00
Donut	82
Galletas saladas	82
Magdalenas	82,00
Piñones sin cáscara	82,00
Pizza de atún Findus	82,00
Calamares a la romana	81,00
Croissant	80,00
Levadura seca	80,00
Mejillón conserva	80,00
Nata líquida 30% grasas	80,00
Pescaditos	80
Quisquilla cruda	80,00
Avena	79,60
Avena en grano sin cascarilla	79,00
Quinoa cruda	79,00
Calamar enlatado	78

Alimentos ricos en Ca Ordenados por riqueza	mg
Calamares y similares (conserva)	78,00
Croquetas de jamón Findus	77,00
Tamarindo	77,00
Croquetas de pollo Findus	76,00
Mejillón hervido	76,00
Pizza romana Findus	76,00
Almeja cruda	75,00
Bizcocho de chocolate	75,00
Corzo espalda	75,00
Nata líquida extra	75,00
Nata Puleva pasterizada	75,00
Nata puleva UHT	75,00
Gallevit sanavi	74,60
Masa de hojaldre Findus	74,00
Mazapán	74,00
Bizcocho	73,00
Callos de vaca	73
Cardo enlatado	73
Crema de nata 40% grasa	73,00
Microcroquetas de bacalao Findus	73,00
Queso blanco desnatado	73,00
Cacahuete sin cáscara	72,00
Guisante seco	72,00
Alubia blanca conserva	71,00
Cerezas enlatadas	71
Copos de avena instantáneo	70,00
Lentejas	70,00
Pasta rellena hervida con queso	70,00
Almendrado	69,00
Buñuelos	69,00
Buñuelos fritos	69
Colirrábano crudo	68,00
Dátil	68,00
Suero de queso endulzado	68,00
Chocolate negro	67,00
Escarola	67,00
Sémola de avena	67,00
Puré de merluza besamel Sandoz	66,67
Puré de pavo con arroz y zanahorias Sandoz	66,67

Alimentos ricos en Ca Ordenados por riqueza	mg
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	66,67
Puré de pollo con verduras Sandoz	66,67
Puré de ternera a la jardinera Sandoz	66,67
Judía negra seca remojada hervida	66,00
Microcroquetas de pollo Findus	66,00
Salmón ahumado	66,00
Caprichos de fresa Sanavi	65,20
Cacahuete tostado	65,00
Copos de avena integral	65,00
Centeno	64,00
Rape	64,00
Huevo de pata crudo	63,00
Mejillón crudo	63,00
Pan integral tostado	63,00
Tortilla a la francesa (omelette)	63,00
Germen de trigo	62,50
Bogavante hervido	62,00
Canelones Rosini La cocinera	62,00
Microcroquetas de jamón Findus	62,00
Tostadas sin gluten (Noglut) Santiveri	61,50
Aceituna negra en salmuera	61,00
Aceitunas negras	61,00
Aceitunas verdes	61,00
Cacahuete tostado	61
Volador	61,00
Puerro enlatado	60,5
Apio pencas	60,00
Arenque ahumado	60,00
Copos de salvado	60,00
Flor de sal Marisol	60,00
Grosellas negras	60,00
Langosta	60,00
Lombarda	60,00
Requesón	60,00
Nabo	59,00
Endibia	58,50
Col enlatada	58,2
Colinabo crudo	58,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en Ca Ordenados por riqueza	mg
Pan integral trigo	58,00
Caviar sucedáneo	57,00
Caviar sustituto	57,00
Huevo de gallina	56,20
Brécol	56,00
Pan blanco de barra	56,00
Apionabo crudo	55,00
Nabos enlatados	55
Harina de avena	54,70
Acedera	54,00
Empanadillas de carne Findus	54,00
Fríjol	54,00
Turrón de avellanas al cacao con fructosa Santiveri	53,41
Alcachofa cruda	53,00
Alcachofa hervida	53,00
Crema de judías con bacón Campbell	52,82
Dátil seco	52,00
Patata frita chips	52,00
Apionabo hervido	51,00
Bocadillos de pescado Findus	51,00
Cabeza de cerdo	51,00
Guisante amarillo	51,00
Huevo	51
Pastinaca	51,00
Sardina	50,40
Apio hojas	50,00
Bacalao salado seco	50,00
Cebada	50,00
Cuello de cordero	50
Nata	50,00
Nata líquida montar	50,00
Salsa mostaza caliente McDonald	50,00
Tomate frito Orlando	49,40
Col repollo	49,00
Crema de almendras, envasada, sin reconstituir	49,00
Verduras crudas	49
Aceituna verde en salmuera	48,00
Chufa	48,00
Col fermentada escurrida	48,00
Pastas de té	48
Puré de tomate	48,00
Salsa boloñesa Gallo	47,70

Alimentos ricos en Ca Ordenados por riqueza	mg
Carpa	47,00
Judía verde congelada	47,00
Berberecho crudo	46,00
Codorniz	46,00
Lucio al horno	46,00
Perdiz	46
Mejillón escabeche	45,30
Colinabo hervido	45,00
Colinabo hervido	45,00
Colirrábano hervido	45,00
Croquetas de pescado frito	45,00
Gamba en lata	45,00
Platija	45,00
Solla	45,00
Pastel de pescado	44,7
Pescado empanado	44,3
Col repollo cocida	44,00
Palmito conserva	44,00
Zarzamora	44,00
Trigo, grano entero	43,70
Pescadilla	43,40
Apio enlatado	43,00
Cangrejo de río crudo	43,00
Pan de avena	43,00
Pan integral de centeno	43,00
Salvado de trigo	43,00
Biscote	42,00
Chirivía enlatada	42
Melocotón seco	42
Chirivía	41,00
Frambuesas	41,00
Naranja	41,00
Salchichas de hígado sin grasa	41,00
Salsa holandesa	41,00
Higo chumbo	40,50
Calamares a la romana La cocinera	40,20
Cardillo	40,1
Acedera enlatada	40,00
Bollos	40
Caballa en aceite	40,00
Cacao en polvo azucarado	40,00
Caldo en cubitos	40
Chocolate	40,00
Chocolate amargo	40
Col china	40,00

Alimentos ricos en Ca Ordenados por riqueza	mg
Coles	40
Germen de centeno	40,00
Lechuga	40,00
Mantequilla de cacahuete	40,00
Pasas crudas	40,00
Pasta al huevo hervida	40,00
Uva pasa	40,00
Palitos de merluza Pescanova	39,20
Judía verde cruda	39,00
Judías verdes enlatadas	38,6
Atún	38,00
Breva	38,00
Higo	38,00
Atún en aceite	37,70
Harina integral de trigo	37,00
Hinojo	37,00
Saúco	37,00
Col ácida	36
Col de Bruselas fresca	36,00
Grosella	36,00
Grosellas rojas	36,00
Mandarinas	36,00
Melocotón seco	36,00
Salsa siciliana picante Gallo	35,60
Garbanzos enlatados	35,5
Varitas merluza empanadas Pesca- nova	35,30
Almidón de patata	35,00
Bonito	35,00
Caviar de lumpo	35,00
Rabanito	35,00
Empanadillas de bonito La cocine- ra	34,30
Croquetas de merluza	34,10
Salsa agridulce McDonald	34,06
Rábano	34,00
Salsifí conserva	34,00
Trigo candeal	34,00
Gallo	33,60
Salsa napolitana Gallo	33,40
Delicias de jamón y queso Findus	33,20

Alimentos ricos en Ca Ordenados por riqueza	mg
Merluza	33,10
Harina de alforfón integral	33,00
Zanahoria hervida	33,00
Galletas sin gluten Noglu Santiveri	32,14
Ciruelas secas	32,00
Col de Bruselas cocida	32,00
Harina de centeno	32,00
Kivis	32,00
Sepia cruda	32,00
Soja germinada	32,00
Valerianela	32,00
San jacobó Findus	31,10
Anacardo	31,00
Cebolletas	31
Leche de mujer (10 días postparto)	31,00
Pasta con huevo cruda	31,00
Pastas al huevo cruda	31,00
Puré de patatas con leche	31,00
Salmón marino en aceite	31,00
Tenca	31,00
Delicias de merluza Pescanova	30,50
Empanadillas de atún Findus	30,10
Angula	30,00
Besugo	30,00
Cangrejo buey hervido	30,00
Cangrejos	30,00
Cangrejos, nécoras y similares	30,00
Chirimoya	30,00
Cigala	30,00
Copos de centeno	30,00
Dorada	30,00
Faneca	30,00
Fresas	30,00
Guindilla verde	30,00
Lenguado	30,00
Nécoras	30,00
Nécoras	30
Níspero	30,00
Salmonete	30,00
Sardinas en escabeche	30,00
Sargo	30,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en Ca Ordenados por riqueza	mg
Lombarda enlatada	29,3
Bogavante crudo	29,00
Centolla	29,00
Halibut	29,00
Leche de coco	29,00
Mora	29,00
Pan de centeno	29,00
Regaliz	29,00
Remolacha roja	29,00
Bonito en aceite	28,80
Croquetas de calamar La cocinera	28,30
Boquerón	28,20
Atún enlatado en agua	28,00
Espárrago natural	27,70
Jamón serrano ibérico	27,08
Batata enlatada	27
Calabaza	27,00
Cebolla fresca	27,00
Remolacha enlatada	27
Rollitos de primavera fritos	27,00
Sal común	27,00
Zumo de fresa	27
Col de bruselas enlatada	26
Guisante	26,00
Menestra de verduras conserva	26,00
Pan de trigo y centeno	26,00
Raya	26,00
Trucha	26,00
Guisantes secos en conserva	25,7
Pan de molde sándwich Bimbo	25,40
Barbo ahumado	25,00
Boleto anillado	25,00
Empanadillas	25
Espaguetis	25,00
Guisantes congelados	25
Macarrones	25,00
Mermelada	25
Palometa	25,00
Patata seca	25,00
Cebolla enlatada	24,4
Croquetas de jamón La cocinera	24,30
Panecillo bocata Bimbo	24,30
Roscas glutinados con lactitol Sa- navi	24,30
Bacalao fresco	24,00

Alimentos ricos en Ca Ordenados por riqueza	mg
Guisantes verdes	24
Harina de arroz	24,00
Pan de molde blanco	24,00
Pasta alimenticia cruda	24,00
Patata asada	24,00
Trufa blanca	24,00
Trufa de Périgord	24,00
Uva espina	24,00
Zanahoria en conserva	24,00
Zumo de zanahoria envasado	24,00
Cardillo enlatado	23,6
Paella marinera Frudesa	23,40
Calamares fritos	23,00
Carne picada	23
Habas	23,00
Jamón serrano magro	23,00
Lasaña	23,00
Pan rallado	23,00
Paté	23
Paté de hígado de cerdo	23,00
Conejo	22,80
Pollo, pechuga	22,80
Croquetas de pollo La cocinera	22,40
Croquetas de bacalao La cocinera	22,20
Fibracao sanavi	22,10
Batata	22,00
Boniato crudo	22,00
Coco rallado	22,00
Coliflor fresca	22,00
Corazón de pollo	22,00
Fideo	22
Pan de payés	22,00
Pasta	22
Platija del Báltico ahumada	22,00
Remolacha roja cocida	22,00
Rodaballo	22,00
Satsu mas	22,00
Zumo de naranja	22
Calabacín enlatado	21,4
Achicoria	21,00
Arroz integral crudo	21,00
Atún en escabeche	21,00
Bonito en escabeche	21,00
Bonito en escabeche	21
Caballa en escabeche	21,00

Alimentos ricos en Ca Ordenados por riqueza	mg
Caballa en escabeche	21
Cabeza de jabalí. Fiambre	21,00
Calabacín	21,00
Espárragos enlatados	21
Fresón	21,00
Leche de soja	21,00
Palosanto sin piel	21,00
Pan de centeno sin sal	21
Pan integral	21
Pan integral sin sal	21
Salmón	21,00
Trigo sarraceno sin cascarilla	21,00
Salchichas de vaca enlatadas	20,9
Papaya	20,70
Paella de marisco Frudesa	20,30
Ají	20,00
Almidón de arroz	20,00
Anchoa	20,00
Arenque	20,00
Arenque salado	20,00
Ciervo	20
Consomé	20
Corazón de cerdo	20,00
Harina de espelta	20,00
Lomo embuchado	20,00
Longaniza	20,00
Lubina	20,00
Mijo en grano descascarillado	20,00
Pan blanco de barra sin sal	20,00
Pasta rellena hervida con carne	20,00
Patata frita	20,00
Perca	20,00
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	20,00
Salmón marino ahumado	20,00
Sémola de trigo cruda	20,00
Sopa de verduras	20,00
Arroz vaporizado	19,50
Mermelada con fructosa de naranja Santiveri	19,08
Espárrago enlatado	19,00

Alimentos ricos en Ca Ordenados por riqueza	mg
Ketchup	19,00
Lengua de cordero	19,00
Pan	19
Pan sin sal	19
Pez espada	19,00
Salsa barbacoa	19,00
Lentejas enlatadas	18,5
Chorizo	18,40
Salchichas de vaca naturales	18,4
Ancas de rana	18,00
Anguila	18,00
Butifarra cocida	18,00
Coliflor hervida	18,00
Guisantes verdes enlatados	18
Mújol	18,00
Pescadilla congelada	18
Salsa de soja	18,00
Salsa de tomate	18,00
Ajo	17,80
Crema de apio Campbell	17,61
Crema de espárragos Campbell	17,61
Crema de pollo y champiñón Campbell	17,61
Minestrón campbell	17,61
Sopa de cebolla Campbell	17,61
Pan de trigo moreno	17,2
Albaricoque	17,00
Caballa	17,00
Chicharro	17
Falda de vaca cocida	17,00
Gofio canario tostado	17,00
Guayabas	17,00
Huevo fresca	17,00
Jurel	17,00
Lima	17,00
Pavo sin piel asado	17,00
Pepino	17,00
Piña en almíbar	17
Pulmones cordero	17,00
Salami	17,00
Solomillo de ternera asado	17,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en Ca Ordenados por riqueza	mg
Toronja	17,00
Uva blanca	17,00
Zumo de uva envasado	17,00
Calabaza enlatada	16,2
Coliflor enlatada	16,1
Abadejo	16,00
Bacaladilla	16,00
Capón	16
Cereza	16,00
Coliflor congelada	16,00
Confituras	16
Empanadillas de carne	16,00
Guindilla roja	16,00
Mahonesa congelado comercial	16,00
Paloma	16
Pasionaria pelada	16,00
Salsa mahonesa	16
Salsa mahonesa	16
Sémola de cebada	16,00
Zumo de limón envasado	16,00
Salchichón	15,70
Melón	15,60
Espelta en grano	15,00
Harina de maíz	15,00
Harina de trigo	15,00
Maíz	15,00
Mantequilla	15,00
Mantequilla con sal Puleva	15,00
Mantequilla media sal	15,00
Mantequilla sin sal Puleva	15,00
Pichón sin piel asado	15,00
Sobrasada	15,00
Sorbete	15,00
Vinagre	15,00
Zumo de frutas exóticas envasado	15,00
Corn flakes (maíz)	14,8
Mermelada con fructosa de fresa Santiveri	14,33
Arroz tostado infladokrispis	14,20
Ciruela	14,00
Clara de huevo	14,00
Coliflor cogelada hervida	14,00
Feijoa cruda	14,00
Filete de pollo	14
Galantinas fiambre	14,00

Alimentos ricos en Ca Ordenados por riqueza	mg
Harina de cebada	14,00
Membrillo	14,00
Mero	14,00
Pepinillos en vinagre conserva	14,00
Pomelo	14,00
Salchicha de ternera	14,00
Salchichas de cerdo enlatadas	14
Sémola de arroz	13,9
Pasta al gluten Santiveri	13,80
Pan tostado sin sal	13,5
Bacón	13,00
Carne empanada	13
Chistorra cruda	13,00
Coco desecado	13,00
Coco fresco	13,00
Faisán	13,00
Jamón de york	13
Morrillo de ternera	13,00
Mortadela común	13,00
Pastel de carne	13
Pintada	13,00
Pulmones ternera	13,00
Rabo de buey	13,00
Riñón de cordero	13,00
Salchicha de Frankfurt	13
Salchichas frescas	13,00
Salchichas frescas	13
Salchichas tipo Frankfurt	13,00
Solomillo de ternera crudo sin grasa	13,00
Surimi	13,00
Zanahoria	13,00
Zumo de tomate envasado	13,00
Gofio de maíz	12,66
Costillas magras de cordero	12,6
Callos de ternera	12,4
Pollo, muslo	12,40
Sopa de vegetales Campbell	12,32
Arroz tres delicias Frudesa	12,30
Pan para diabéticos	12,30
Carne de ballena	12,20
Barbo	12,10
Carne de oveja	12,1
Almeja blanda	12,00
Almidón de tapioca	12,00

Alimentos ricos en Ca Ordenados por riqueza	mg
Arándano	12,00
Arroz blanco crudo	12,00
Berenjena	12,00
Berenjena hervida	12,00
Callos	12
Callos de ternera	12,00
Carne de caballo	12,00
Cereales desayuno (con miel)	12
Cereales desayuno (no dulces)	12
Confitura de frutas	12,00
Confitura de frutas baja en calorías	12,00
Costillas de ternera	12,00
Ganso	12,00
Hígado de pollo	12,00
Jabalí	12,00
Limón	12,00
Macarel	12
Margarina baja en calorías	12,00
Oca sin piel asada	12,00
Paletilla de ternera cruda	12,00
Patata asada	12
Patata hervida	12,00
Pimiento	12,00
Piña	12,00
Pollo entero con piel asado	12,00
Redondo de ternera (filete) cocido	12,00
Sémola de alforfón	12,00
Sesos	12
Zumo de lima envasado	12,00
Zumo de zarzamora	12,00
Acerola	11,70
Lechecillas de ternera	11,7
Mermelada con fructosa de piña Santiveri	11,52
Horchata de chufa "che" Puleva	11,30
Cerveza oscura 8°-9°	11,00
Fuet de primera	11,00
Gelatina	11,00
Harina de alforfón blanca	11,00
Hígado de buey	11,00
Jamón curado sin grasa	11,00

Alimentos ricos en Ca Ordenados por riqueza	mg
Morcilla cruda	11,00
Mostuva santiveri	11,00
Paletilla de cordero asada sin grasa	11,00
Sesos de cordero	11,00
Sesos de ternera	11,00
Sopa de pollo	11,00
Tapioca cruda	11,00
Tapioca hervida	11,00
Uva espina en almibar	11,00
Champiñón cultivado	10,80
Tomate	10,60
Costillas grasas de cordero	10,5
Pan frito	10,1
Pan frito sin sal	10,1
Agua	10,00
Albaricoque enlatado	10,00
Arroz	10,00
Arroz a la cazuela "Findus"	10,00
Arroz pulido, sin cáscara	10,00
Bonito del norte en aceite de soja	10,00
Butifarra cruda	10,00
Carne de cabra	10,00
Carne de carnero	10
Congrio	10,00
Costillas de cordero	10,00
Foie-gras	10,00
Gallina	10,00
Hígado	10
Jaleas	10,00
Lengua de ternera	10,00
Mango	10,00
Manitas de cerdo	10,00
Paletilla de cordero asada con grasa	10,00
Palomitas de maíz con aceite y sal	10,00
Palomitas de maíz sin aceite ni sal	10,00
Pasta con huevo hervida	10,00
Pato	10,00
Riñón de ternera	10,00
Salchicha en lata	10,00
Salchichas de hígado	10,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en Ca Ordenados por riqueza	mg
Sesos de cerdo	10,00
Tomate al natural enlatado	10
Tupinambo	10,00
Zumo de pomelo envasado	10,00
Néctar de naranja Santiveri	9,98
Lomo graso de cerdo	9,8
Jamón cocido	9,60
Pera	9,60
Lomo de cerdo	9,40
Lomo de ternera	9,20
Salchichas de cerdo naturales	9,2
Liebre	9,05
Arroz integral hervido	9,00
Bacalao ahumado	9,00
Cabruto	9,00
Chuletas de cordero parrilla	9,00
Falda de vaca cruda	9,00
Jamón curado con grasa	9,00
Jamón curado con grasa	9,00
Lengua de cerdo	9,00
Lengua de ternera lechal	9,00
Llantén cocido	9,00
Pierna de cordero con grasa asada	9,00
Pierna de cordero con grasa cruda	9,00
Setas	9
Sidra seca	9,00
Zumo de frutas	9
Cereales integrales Kelloggs	8,80
Vino de mesa	8,70
Mermelada con fructosa de albari- coque Santiveri	8,12
Pan de maíz	8,10
Pera enlatada	8,1
Aguacate	8,00
Bonito del norte crudo	8,00
Caqui	8,00
Carne magra de cerdo	8
Carne magra de ternera	8,00
Carne magra de vaca	8
Carne semigrasa de cerdo	8
Chuletas de cerdo	8,00
Chuletas de cordero cruda	8,00
Chuletas de ternera	8,00
Corazón de buey	8,00
Crema de tomate	8,00

Alimentos ricos en Ca Ordenados por riqueza	mg
Ensalada de frutas enlatada	8,00
Entrecot de vaca con grasa Parrilla	8,00
Granadas	8,00
Guinda	8,00
Hígado de cerdo	8,00
Hígado de cordero	8,00
Hígado de ternera	8,00
Lengua	8
Lija	8,00
Margarina	8,00
Margarina vegetal	8
Melocotón	8,00
Mollejas	8
Percebes	8,00
Pierna de cerdo	8,00
Pimiento enlatado	8
Robezuelo fresco	8,00
Salsa vinagreta	8,00
Sangre de vaca	8
Sidra dulce	8,00
Vermut	8,00
Vino de Madeira botella llena	8,00
Vino fino	8,00
Zumo de uva	8
Néctar de albaricoque Santiveri	7,67
Mermelada con fructosa de cereza Santiveri	7,64
Filete de ternera	7,6
Plátano	7,30
Patata	7,20
Arroz a la marinera "Findus"	7,00
Bacón ahumado, a la parrilla	7,00
Cabeza de medusa	7,00
Carne semigrasa de vaca	7
Cava	7,00
Costillas de cerdo	7,00
Dulce de membrillo	7
Hígado de vaca crudo	7,00
Lengua de vaca/buey	7,00
Llantén crudo	7,00
Maracuyá	7,00
Masas fritas (churros)	7
Pasta alimenticia hervida	7,00
Riñón de cerdo	7,00
Sandía	7,00

Alimentos ricos en Ca Ordenados por riqueza	mg
Venado	7,00
Zumo de cítricos	7
Zumo de naranja envasado	7,00
Mermelada con fructosa de ciruela Santiveri	6,69
Patata cocida	6,1
Corazón de ternera	6,00
Corazón de vaca cocido	6,00
Corazón de vaca crudo	6,00
Gelatina de grosella	6,00
Licor de frutas	6,00
Manzana	6
Melocotón en almibar	6
Naranja, néctar envasado	6,00
Níscalo crudo	6,00
Paleta de cordero	6,00
Panceta de cerdo	6,00
Tocino de cerdo	6,00
Zumo de manzana	6
Zumo de manzana envasado	6,00
Solomillo de cerdo	5,80
Mermelada con fructosa de pera Santiveri	5,73
Néctar de ciruela Santiveri	5,73
Néctar de pera Santiveri	5,67
Manzana tipo Golden	5,50
Filete de vaca	5,4
Lomo magro de cerdo	5,3
Café (infusión)	5,00
Carne de ciervo	5,00
Cerveza rubia 4º-5º	5,00
Corzo pierna	5,00
Miel	5,00
Pera asada	5
Pera néctar envasado	5,00
Robezuelo en conserva	5,00
Sangre de cerdo	5,00
Solomillo de buey	5,00
Vermut negro dulce	5,00
Zumo de pera envasado	5,00
Zumo de saúco	5,00

Alimentos ricos en Ca Ordenados por riqueza	mg
Pastas sin gluten (Noglut) Santiveri	4,58
Zumo de melocotón	4,5
Mermelada con fructosa de melocotón Santiveri	4,24
Manzana asada	4,2
Arroz blanco hervido	4,00
Bitter	4
Carambola sin piel cruda	4,00
Cerveza sin alcohol	4,00
Coca cola	4
Corazón de cordero	4,00
Gaseosas	4
Litchis	4,00
Manzana granny smith	4,00
Manzana red delicious	4,00
Nectarina	4,00
Pasta de frutas	4,00
Refrescos	4
Salchicha de queso y carne	4,00
Sémola de maíz	4,00
Uva negra	4,00
Vino dulce	4,00
Mostmanzana santiveri	3,99
Pan de cebada	3,70
Maíz inflado con miel	3,52
Néctar de melocotón Santiveri	3,34
Compota	3,00
Molleja de ternera asada	3,00
Pulmones cerdo	3,00
Sémola de trigo hervida	3,00
Néctar de piña Santiveri	2,56
Néctar de frutas vitaminado Santiveri	2,13
Alioli	2,00
Arroz tres delicias Findus	2,00
Azúcar refinado	2,00
Mango, néctar envasado	2,00
Maracuyá néctar envasado	2,00
Remolacha roja zumo	2,00
Néctar de pomelo Santiveri	1,14

Alimentos ricos en Ca Ordenados por riqueza	mg
Aceite de hígado de bacalao	1,00
Azúcar blanco	1,00
Espinacas en jugo	1,00
Fécula de maíz	1,00
Manteca de cerdo	1,00
Mermelada con fructosa de manzana Santiveri	0,68
Crema de champiñones Campbell	0,35
Sopa de tomate Campbell	0,32
Té (infusión)	0,30

alimentos ricos en calcio. Relacionamos, en **orden alfabético**, el contenido en calcio de diversos alimentos, expresado en mg por 100 gramos de porción comestible. Véase en la relación previa la enumeración por contenido de calcio.

Alimentos ricos en Ca Ordenados alfabéticamente	mg/100g
Abadejo	16,00
Acedera	54,00
Acedera enlatada	40,00
Aceite de hígado de bacalao	1,00
Aceituna negra en salmuera	61,00
Aceituna verde en salmuera	48,00
Aceitunas negras	61,00
Aceitunas verdes	61,00
Acelgas	113,00
Acerola	11,70
Achicoria	21,00
Agua	10,00
Aguacate	8,00
Ají	20,00
Ajo	17,80
Alacha	679,00
Albaricoque	17,00
Albaricoque enlatado	10,00
Albaricoque seco	92,00
Albóndigas con chorizo "Litoral"	143,20
Albóndigas preparadas enlatadas "La Tila"	124,00
Alcachofa cruda	53,00
Alcachofa hervida	53,00

Alimentos ricos en Ca Ordenados alfabéticamente	mg/100g
Alioli	2,00
Almeja blanda	12,00
Almeja cruda	75,00
Almeja enlatada	128,00
Almejas	128,00
Almejas, berberechos y similares en conserva	128,00
Almendra	254
Almendra cruda	248,00
Almendra sin cáscara	270,00
Almendrado	69,00
Almendras tostadas	240,00
Almidón de arroz	20,00
Almidón de patata	35,00
Almidón de tapioca	12,00
Altramuz sin pelar	180,00
Alubia blanca conserva	71,00
Alubia blanca cruda	139,00
Anacardo	31,00
Ancas de rana	18,00
Anchoa	20,00
Anchoas enlatadas en aceite	273,00
Anguila	18,00
Angula	30,00
Apio enlatado	43,00
Apio hojas	50,00
Apio pencas	60,00
Apionabo crudo	55,00
Apionabo hervido	51,00
Arame	1170,00
Arándano	12,00
Arenque	20,00
Arenque ahumado	60,00
Arenque salado	20,00
Arroz	10,00
Arroz a la cazuela "Findus"	10,00
Arroz a la marinera "Findus"	7,00
Arroz blanco crudo	12,00
Arroz blanco hervido	4,00
Arroz con leche	109,00
Arroz integral crudo	21,00
Arroz integral hervido	9,00
Arroz pulido, sin cáscara	10,00
Arroz tostado infladokrispis	14,20
Arroz tres delicias Findus	2,00

Alimentos ricos en Ca Ordenados alfabéticamente	mg/100g
Arroz tres delicias Frudesa	12,30
Arroz vaporizado	19,50
Atún	38,00
Atún en aceite	37,70
Atún en escabeche	21,00
Atún enlatado en agua	28,00
Avellana	192
Avellana sin cáscara	193,00
Avena	79,60
Avena en grano sin cascarilla	79,00
Azúcar blanco	1,00
Azúcar moreno	85,00
Azúcar refinado	2,00
Bacaladilla	16,00
Bacalao ahumado	9,00
Bacalao fresco	24,00
Bacalao salado seco	50,00
Bacón	13,00
Bacón ahumado, a la parrilla	7,00
Barbo	12,10
Barbo ahumado	25,00
Barrita proteica Santiveri	149,00
Batata	22,00
Batata enlatada	27
Batido de cacao	119,00
Batido de cacao y leche descremada	120,00
Batido energético de cacao Santiveri	303,00
Batido proteico de cacao Santiveri	992,00
Batidos de leche	119
Berberchos	128,00
Berberecho crudo	46,00
Berberecho enlatado	128
Berberchos al natural	142,40
Berenjena	12,00
Berenjena hervida	12,00
Berro	211
Berro de jardín	214,00
Berro silvestre	180,00
Besugo	30,00

Alimentos ricos en Ca Ordenados alfabéticamente	mg/100g
Bígaro hervido	130,00
Biscote	42,00
Bitter	4
Bizcocho	73,00
Bizcocho de chocolate	75,00
Bocadillos de pescado Findus	51,00
Bogavante crudo	29,00
Bogavante hervido	62,00
Boleto anillado	25,00
Bollos	40
Bombones	121,00
Boniato crudo	22,00
Bonito	35,00
Bonito del norte crudo	8,00
Bonito del norte en aceite de soja	10,00
Bonito en aceite	28,80
Bonito en escabeche	21,00
Bonito en escabeche	21
Boquerón	28,20
Boquerones en vinagre	231
Breca	909,00
Brécol	56,00
Brécol enlatado	90
Breva	38,00
Buñuelos	69,00
Buñuelos fritos	69
Butifarra cocida	18,00
Butifarra cruda	10,00
Caballa	17,00
Caballa en aceite	40,00
Caballa en escabeche	21,00
Caballa en escabeche	21
Cabeza de cerdo	51,00
Cabeza de jabalí. Fiambre	21,00
Cabeza de medusa	7,00
Cabrilla	1391,00
Cabruto	9,00
Cacahuete	135
Cacahuete sin cáscara	72,00
Cacahuete tostado	65,00
Cacahuete tostado	61

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en Ca Ordenados alfabéticamente	mg/100g
Cacao en polvo azucarado	40,00
Café (infusión)	5,00
Calabacín	21,00
Calabacín enlatado	21,4
Calabaza	27,00
Calabaza enlatada	16,2
Calamar enlatado	78
Calamares a la romana	81,00
Calamares a la romana Findus	190,00
Calamares a la romana La cocinera	40,20
Calamares fritos	23,00
Calamares y similares	128,00
Calamares y similares (conserva)	78,00
Caldo en cubitos	40
Calet	2049,00
Callos	12
Callos a la madrileña La tila	117,30
Callos de ternera	12,4
Callos de ternera	12,00
Callos de vaca	73
Camarón	117
Camarones	120,00
Canelones a la italiana Findus	82,00
Canelones de atún claro Frudesa	174,40
Canelones de carne La cocinera	153,50
Canelones Rosini La cocinera	62,00
Cangrejo buey hervido	30,00
Cangrejo de río crudo	43,00
Cangrejos	30,00
Cangrejos, nécoras y similares	30,00
Capón	16
Caprichos de fresa Sanavi	65,20
Caqui	8,00
Caracoles	140,00
Carambola sin piel cruda	4,00
Cardillo	40,1
Cardillo enlatado	23,6
Cardo	114,00
Cardo enlatado	73
Carne de ballena	12,20
Carne de caballo	12,00
Carne de cabra	10,00
Carne de carnero	10
Carne de ciervo	5,00
Carne de oveja	12,1

Alimentos ricos en Ca Ordenados alfabéticamente	mg/100g
Carne empanada	13
Carne magra de cerdo	8
Carne magra de ternera	8,00
Carne magra de vaca	8
Carne picada	23
Carne semigrasa de cerdo	8
Carne semigrasa de vaca	7
Carpa	47,00
Castaña seca	87,00
Castañas	145,00
Cava	7,00
Caviar de lumpo	35,00
Caviar en conserva	86
Caviar natural	137,00
Caviar sucedáneo	57,00
Caviar sustituto	57,00
Cebada	50,00
Cebolla enlatada	24,4
Cebolla fresca	27,00
Cebolla seca	162,00
Cebolletas	31
Cebollino	86,00
Centeno	64,00
Centolla	29,00
Cereales desayuno (con miel)	12
Cereales desayuno (no dulces)	12
Cereales integrales Kelloggs	8,80
Cereza	16,00
Cerezas enlatadas	71
Cerveza oscura 8°-9°	11,00
Cerveza rubia 4°-5°	5,00
Cerveza sin alcohol	4,00
Champiñón cultivado	10,80
Chanquete	2250,00
Chicharro	17
Chirimoya	30,00
Chirivía	41,00
Chirivía enlatada	42
Chirla	98
Chirlas	128,00
Chistorra cruda	13,00
Chocolate	40,00
Chocolate amargo	40
Chocolate blanco	270,00
Chocolate negro	67,00

Alimentos ricos en Ca Ordenados alfabéticamente	mg/100g
Chocolote con leche Nestlé	171,00
Chorizo	18,40
Chufa	48,00
Chuletas de cerdo	8,00
Chuletas de cordero cruda	8,00
Chuletas de cordero parrilla	9,00
Chuletas de ternera	8,00
Ciervo	20
Cigala	30,00
Ciruela	14,00
Ciruelas secas	32,00
Clara de huevo	14,00
Coca cola	4
Cochayuyo	1160
Cochayuyo deshidratado	1160,00
Cocido español Litoral	113,10
Coco desecado	13,00
Coco fresco	13,00
Coco rallado	22,00
Codorniz	46,00
Col ácida	36
Col china	40,00
Col de Bruselas cocida	32,00
Col de bruselas enlatada	26
Col de Bruselas fresca	36,00
Col enlatada	58,2
Col fermentada escurrida	48,00
Col repollo	49,00
Col repollo cocida	44,00
Col repollo seca	405,00
Col rizada fresca	230,00
Col rizada hervida	160,00
Coles	40
Coliflor cogelada hervida	14,00
Coliflor congelada	16,00
Coliflor enlatada	16,1
Coliflor fresca	22,00
Coliflor hervida	18,00
Colinabo crudo	58,00
Colinabo hervido	45,00
Colinabo hervido	45,00

Alimentos ricos en Ca Ordenados alfabéticamente	mg/100g
Colirrábano crudo	68,00
Colirrábano hervido	45,00
Compota	3,00
Conejo	22,80
Confitura de frutas	12,00
Confitura de frutas baja en calorías	12,00
Confituras	16
Congrio	10,00
Consomé	20
Copos de avena instantáneo	70,00
Copos de avena integral	65,00
Copos de centeno	30,00
Copos de salvado	60,00
Corazón de buey	8,00
Corazón de cerdo	20,00
Corazón de cordero	4,00
Corazón de pollo	22,00
Corazón de ternera	6,00
Corazón de vaca cocido	6,00
Corazón de vaca crudo	6,00
Corn flakes (maíz)	14,8
Corzo espalda	75,00
Corzo pierna	5,00
Costillas de cerdo	7,00
Costillas de cordero	10,00
Costillas de ternera	12,00
Costillas grasas de cordero	10,5
Costillas magras de cordero	12,6
Crema de almendras, envasada, sin reconstituir	49,00
Crema de apio Campbell	17,61
Crema de champiñones Campbell	0,35
Crema de espárragos Campbell	17,61
Crema de judías con bacón Campbell	52,82
Crema de leche 10% grasa	101,00
Crema de nata 40% grasa	73,00
Crema de pollo Campbell	116,20
Crema de pollo y champiñón Campbell	17,61
Crema de tomate	8,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en Ca Ordenados alfabéticamente	mg/100g
Croissant	80,00
Croquetas de bacalao Findus	101,00
Croquetas de bacalao La cocinera	22,20
Croquetas de calamar La cocinera	28,30
Croquetas de jamón Findus	77,00
Croquetas de jamón La cocinera	24,30
Croquetas de marisco Findus	103,00
Croquetas de merluza	34,10
Croquetas de pescado frito	45,00
Croquetas de pollo Findus	76,00
Croquetas de pollo La cocinera	22,40
Croquetas de queso Findus	84,00
Cuajada	168,00
Cuello de cordero	50
Dátil	68,00
Dátil seco	52,00
Delicias de jamón y queso Findus	33,20
Delicias de merluza Pescanova	30,50
Delicias de queso Findus	191,00
Diente de león	173,00
Donut	82
Dorada	30,00
Dulce de membrillo	7
Empanadillas	25
Empanadillas de atún Findus	30,10
Empanadillas de bonito La cocinera	34,30
Empanadillas de carne	16,00
Empanadillas de carne Findus	54,00
Endibia	58,50
Ensalada de frutas enlatada	8,00
Entrecot de vaca con grasa Parrilla	8,00
Escarola	67,00
Espaguetis	25,00
Espárrago enlatado	19,00
Espárrago natural	27,70
Espárragos enlatados	21
Espelta en grano	15,00
Espinacas congeladas	120,00
Espinacas en conserva	85,00
Espinacas en jugo	1,00
Espinacas enlatadas	98
Espinacas hervidas	126,00
Espinacas natural	126,00
Fabada asturiana Litoral	118,30

Alimentos ricos en Ca Ordenados alfabéticamente	mg/100g
Faisán	13,00
Falda de vaca cocida	17,00
Falda de vaca cruda	9,00
Faneca	30,00
Fécula de maíz	1,00
Feijoa cruda	14,00
Fibracao sanavi	22,10
Fideo	22
Filete de pescado McDonald	116,20
Filete de pollo	14
Filete de ternera	7,6
Filete de vaca	5,4
Flan de huevo Danone ligero	99,00
Flan de huevo Danone normal	86,00
Flan de vainilla	133,00
Flor de sal Marisol	60,00
Foie-gras	10,00
Frambuesas	41,00
Fresas	30,00
Fresón	21,00
Fríjol	54,00
Fuet de primera	11,00
Galantinas fiambre	14,00
Galleta tipo María	117,50
Galletas	115
Galletas saladas	82
Galletas sin gluten Noglu Santiveri	32,14
Gallevit sanavi	74,60
Gallina	10,00
Gallo	33,60
Gamba en lata	45,00
Gamba roja cruda	115,00
Gambas	120,00
Gambas y camarones	120,00
Ganso	12,00
Garbanzos	143,00
Garbanzos con callos Litoral	123,20
Garbanzos enlatados	35,5
Gaseosas	4
Gelatina	11,00
Gelatina de grosella	6,00
Germen de centeno	40,00
Germen de trigo	62,50
Girasol, pepitas	121,00
Gofio canario tostado	17,00

Alimentos ricos en Ca Ordenados alfabéticamente	mg/100g
Gofio de maíz	12,66
Granadas	8,00
Grelos	98,00
Grosella	36,00
Grosellas negras	60,00
Grosellas rojas	36,00
Guayabas	17,00
Guinda	8,00
Guindilla roja	16,00
Guindilla verde	30,00
Guisante	26,00
Guisante amarillo	51,00
Guisante seco	72,00
Guisantes congelados	25
Guisantes secos en conserva	25,7
Guisantes verdes	24
Guisantes verdes enlatados	18
Haba seca	100,00
Habas	23,00
Habas enlatadas	103
Halibut	29,00
Hamburguesa con queso	118,00
Harina de alforfón blanca	11,00
Harina de alforfón integral	33,00
Harina de arroz	24,00
Harina de avena	54,70
Harina de cebada	14,00
Harina de centeno	32,00
Harina de espelta	20,00
Harina de maíz	15,00
Harina de soja	210,00
Harina de soja integral	195,00
Harina de trigo	15,00
Harina integral de trigo	37,00
Helado	150,00
Helado cremoso Vainilla	130,00
Helados	150
Hígado	10
Hígado de buey	11,00
Hígado de cerdo	8,00
Hígado de cordero	8,00

Alimentos ricos en Ca Ordenados alfabéticamente	mg/100g
Hígado de pollo	12,00
Hígado de ternera	8,00
Hígado de vaca crudo	7,00
Higo	38,00
Higo chumbo	40,50
Higo seco	250,00
Hinojo	37,00
Horchata de chufa "che" Puleva	11,30
Huevo fresca	17,00
Huevo	51
Huevo de gallina	56,20
Huevo de pata crudo	63,00
Jabalí	12,00
Jaleas	10,00
Jamón cocido	9,60
Jamón curado con grasa	9,00
Jamón curado con grasa	9,00
Jamón curado sin grasa	11,00
Jamón de york	13
Jamón serrano ibérico	27,08
Jamón serrano magro	23,00
Jengibre	97,00
Judía lima	85,00
Judía negra seca remojada hervida	66,00
Judía verde congelada	47,00
Judía verde cruda	39,00
Judías blancas	126,00
Judías blancas enlatadas	87
Judías verdes enlatadas	38,6
Jurel	17,00
Kéfir	120
Ketchup	19,00
Kivis	32,00
L. desnatada A+D UHT Puleva	110,00
L. desnatada calcio UHT Puleva	160,00
L. semidesnatada Ca UHT Puleva	160,00
Langosta	60,00
Langostinos	120,00
Lasaña	23,00
Lasaña de carne y paté	164,20
La Cocinera	

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en Ca Ordenados alfabéticamente	mg/100g
Lec. de mujer (10 días postparto)	31,00
Leche	121
Leche acidificada	109,00
Leche concentrada	255,00
Leche condensada La Lechera	284,00
Leche de almendras	200,00
Leche de burra	110,00
Leche de cabra	110,00
Leche de coco	29,00
Leche de oveja	200,00
Leche de soja	21,00
Leche de vaca (entera)	121
Leche de vaca desnatada	165,00
Leche de vaca entera	160,00
Leche de yegua	110,00
Leche desnatada	130
Leche desnatada con Ca. A+D+E Leyma	140,00
Leche desnatada en polvo	1300,00
Leche desnatada vitaminada Lauki	123,00
Leche en polvo desnatada	1400,00
Leche en polvo entera	943,00
Leche en polvo semidesnatada	1050,00
Leche entera con Ca Puleva	160,00
Leche evaporada entera	255,00
Leche fermentada bifidobacterium desnatada natural	164,00
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	146,00
Leche pasteurizada	120,00
Leche UHT desnatada	116,00
Leche UHT entera	113,00
Lechecillas de ternera	11,7
Lechuga	40,00
Lengua	8
Lengua de cerdo	9,00
Lengua de cordero	19,00
Lengua de ternera	10,00
Lengua de ternera lechal	9,00
Lengua de vaca/buey	7,00
Lenguado	30,00
Lentejas	70,00
Lentejas con chorizo Litoral	107,30
Lentejas enlatadas	18,5
Levadura de cerveza (seca)	210

Alimentos ricos en Ca Ordenados alfabéticamente	mg/100g
Levadura seca	80,00
Licor de frutas	6,00
Liebre	9,05
Lija	8,00
Lima	17,00
Limón	12,00
Litchis	4,00
Llantén cocido	9,00
Llantén crudo	7,00
Lombarda	60,00
Lombarda enlatada	29,3
Lomo de cerdo	9,40
Lomo de ternera	9,20
Lomo embuchado	20,00
Lomo graso de cerdo	9,8
Lomo magro de cerdo	5,3
Longaniza	20,00
Lubina	20,00
Lucio al horno	46,00
Macarel	12
Macarrones	25,00
Magdalenas	82,00
Mahonesa congelado comercial	16,00
Maíz	15,00
Maíz inflado con miel	3,52
Mandarinas	36,00
Mango	10,00
Mango, néctar envasado	2,00
Manitas de cerdo	10,00
Manteca de cerdo	1,00
Mantequilla	15,00
Mantequilla con sal Puleva	15,00
Mantequilla de cacahuete	40,00
Mantequilla media sal	15,00
Mantequilla sin sal Puleva	15,00
Manzana	6
Manzana asada	4,2
Manzana granny smith	4,00
Manzana red delicious	4,00
Manzana tipo golden	5,50
Maracuyá	7,00
Maracuyá néctar envasado	2,00
Margarina	8,00
Margarina baja en calorías	12,00
Margarina vegetal	8

Alimentos ricos en Ca Ordenados alfabéticamente	mg/100g
Masa de hojaldre Findus	74,00
Masas fritas (churros)	7
Mastuerzo	105,00
Mazapán	74,00
Mejillón conserva	80,00
Mejillón crudo	63,00
Mejillón escabeche	45,30
Mejillón hervido	76,00
Melaza	273,00
Melocotón	8,00
Melocotón en almibar	6
Melocotón seco	42
Melocotón seco	36,00
Melón	15,60
Membrillo	14,00
Menestra de verduras conserva	26,00
Menta (infusión)	210,00
Merluza	33,10
Mermelada	25
Mermelada con fructosa de albaricoque Santiveri	8,12
Mermelada con fructosa de cereza Santiveri	7,64
Mermelada con fructosa de ciruela Santiveri	6,69
Mermelada con fructosa de fresa Santiveri	14,33
Mermelada con fructosa de manzana Santiveri	0,68
Mermelada con fructosa de melocotón Santiveri	4,24
Mermelada con fructosa de naranja Santiveri	19,08
Mermelada con fructosa de pera Santiveri	5,73
Mermelada con fructosa de piña Santiveri	11,52
Mero	14,00
Microcroquetas de bacalao Findus	73,00
Microcroquetas de jamón Findus	62,00
Microcroquetas de pollo Findus	66,00
Miel	5,00

Alimentos ricos en Ca Ordenados alfabéticamente	mg/100g
Mijo en grano descascarillado	20,00
Minestrón campbell	17,61
Molleja de ternera asada	3,00
Mollejas	8
Mora	29,00
Morcilla cruda	11,00
Morralla	2250,00
Morrillo de cerdo	252,00
Morrillo de ternera	13,00
Mortadela común	13,00
Mostaza	93,00
Mostmanzana santiveri	3,99
Mostuva santiveri	11,00
Mousse de chocolate	132,00
Mújol	18,00
Nabizas	98
Nabo	59,00
Nabos enlatados	55
Naranja	41,00
Naranja, néctar envasado	6,00
Nata	50,00
Nata líquida 30% grasas	80,00
Nata líquida cocinar	94,00
Nata líquida extra	75,00
Nata líquida montar	50,00
Nata Puleva pasterizada	75,00
Nata puleva UHT	75,00
Natillas	100,00
Navaja	124
Nécoras	30,00
Nécoras	30
Néctar de albaricoque Santiveri	7,67
Néctar de ciruela Santiveri	5,73
Néctar de frutas vitaminado Santiveri	2,13
Néctar de melocotón Santiveri	3,34
Néctar de naranja Santiveri	9,98
Néctar de pera Santiveri	5,67
Néctar de piña Santiveri	2,56
Néctar de pomelo Santiveri	1,14
Nectarina	4,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en Ca Ordenados alfabéticamente	mg/100g
Níscalo crudo	6,00
Níspero	30,00
Nuez cruda	93,00
Nuez de Brasil	130,00
Nuez sin cáscara	183,00
Oca sin piel asada	12,00
Ortiga, jugo	190,00
Ostra	130,00
Paella de marisco Frudesa	20,30
Paella marinera Frudesa	23,40
Paleta de cordero	6,00
Paletilla de cordero asada con grasa	10,00
Paletilla de cordero asada sin grasa	11,00
Paletilla de ternera cruda	12,00
Palitos de merluza Pescanova	39,20
Palmito conserva	44,00
Paloma	16
Palometa	25,00
Palomitas de maíz con aceite y sal	10,00
Palomitas de maíz sin aceite ni sal	10,00
Palosanto sin piel	21,00
Pan	19
Pan blanco de barra	56,00
Pan blanco de barra sin sal	20,00
Pan de avena	43,00
Pan de cebada	3,70
Pan de centeno	29,00
Pan de centeno sin sal	21
Pan de maíz	8,10
Pan de molde blanco	24,00
Pan de molde sándwich Bimbo	25,40
Pan de payés	22,00
Pan de trigo moreno	17,2
Pan de trigo moreno sin sal	172
Pan de trigo y centeno	26,00
Pan de Viena	110,00
Pan frito	10,1
Pan frito sin sal	10,1
Pan integral	21
Pan integral de centeno	43,00
Pan integral sin sal	21
Pan integral tostado	63,00
Pan integral trigo	58,00
Pan para diabéticos	12,30
Pan rallado	23,00

Alimentos ricos en Ca Ordenados alfabéticamente	mg/100g
Pan sin sal	19
Pan tostado de trigo	85,00
Pan tostado sin sal	13,5
Panceta de cerdo	6,00
Panecillo bocata Bimbo	24,30
Papaya	20,70
Pasas crudas	40,00
Pasionaria pelada	16,00
Pasta	22
Pasta al gluten Santiveri	13,80
Pasta al huevo hervida	40,00
Pasta alimenticia cruda	24,00
Pasta alimenticia hervida	7,00
Pasta con huevo cruda	31,00
Pasta con huevo hervida	10,00
Pasta de frutas	4,00
Pasta rellena hervida con carne	20,00
Pasta rellena hervida con queso	70,00
Pastas al huevo cruda	31,00
Pastas de té	48
Pastas sin gluten (Noglut) Santiveri	4,58
Pastel de carne	13
Pastel de pescado	44,7
Pastinaca	51,00
Patata	7,20
Patata asada	24,00
Patata asada	12
Patata cocida	6,1
Patata frita	20,00
Patata frita chips	52,00
Patata hervida	12,00
Patata seca	25,00
Paté	23
Paté de hígado de cerdo	23,00
Pato	10,00
Pavo sin piel asado	17,00
Pepinillos en vinagre conserva	14,00
Pepino	17,00
Pera	9,60
Pera asada	5
Pera enlatada	8,1
Pera néctar envasado	5,00
Perca	20,00
Percebes	8,00
Perdiz	46

Alimentos ricos en Ca Ordenados alfabéticamente	mg/100g
Perejil hojas	245,00
Perejil raíz	190,00
Pescadilla	43,40
Pescadilla congelada	18
Pescaditos	80
Pescado empanado	44,3
Pescados comidos enteros	2250,00
Pez espada	19,00
Picatostes	85,00
Pichón sin piel asado	15,00
Pierna de cerdo	8,00
Pierna de cordero con grasa asada	9,00
Pierna de cordero con grasa cruda	9,00
Pimentón en polvo	180,00
Pimienta blanca	270,00
Pimienta negra	430,00
Pimiento	12,00
Pimiento enlatado	8
Pintada	13,00
Piña	12,00
Piña en almíbar	17
Piñones sin cáscara	82,00
Pistacho	180,00
Pizza al atún claro La cocinera	87,13
Pizza americana cuatro quesos Findus	173,00
Pizza americana romana Findus	93,00
Pizza de atún Findus	82,00
Pizza margarita Findus	95,00
Pizza margarita merluza y gambas La cocinera	119,10
Pizza margarita queso y tomate La cocinera	138,20
Pizza romana Findus	76,00
Pizza romana La cocinera	89,80
Pizza tomate y queso	118,00
Plátano	7,30
Platija	45,00
Platija del Báltico ahumada	22,00
Pollo entero con piel asado	12,00
Pollo, muslo	12,40

Alimentos ricos en Ca Ordenados alfabéticamente	mg/100g
Pollo, pechuga	22,80
Pomelo	14,00
Pote gallego Litoral	98,40
Preparado panificable-repostería sin gluten Sanavi	88,20
Puerro bulbo	87,00
Puerro enlatado	60,5
Puerro hojas	120,00
Pulmones cerdo	3,00
Pulmones cordero	17,00
Pulmones ternera	13,00
Pulpo	144,00
Puré de merluza besamel Sandoz	66,67
Puré de patata	89
Puré de patatas con leche	31,00
Puré de pavo con arroz y zanahorias Sandoz	66,67
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	66,67
Puré de pollo con verduras Sandoz	66,67
Puré de ternera a la jardinera Sandoz	66,67
Puré de tomate	48,00
Quark	160
Quark Danone	120,00
Queso arzúa	559,00
Queso azul	526,00
Queso blanco desnatado	73,00
Queso blanco semigraso 20% MG	85,00
Queso bola	760,00
Queso brie	117,00
Queso burgos	186,00
Queso cabrales	700,00
Queso camembert	154,00
Queso cheddar	740,00
Queso de burgos sin sal	186
Queso de cabra curado	190,00
Queso de cabra fresco	543,00
Queso de vaca y oveja fresco	744,00
Queso edam	746,00
Queso Emmental	1080,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en Ca Ordenados alfabéticamente	mg/100g
Queso en porciones	98
Queso fresco desnatado Danone	120,00
Queso fundido extragrasso	261,00
Queso fundido graso	418,00
Queso gallego	560,00
Queso gervais	492
Queso gorgonzola	612,00
Queso gouda	854,00
Queso graso	150,00
Queso gruyére	900,00
Queso ibores	496,00
Queso idiazábal	757,00
Queso magro	1050
Queso mahón	559,00
Queso majorero	727,00
Queso manchego (curado)	1200
Queso manchego curado	1200
Queso manchego curado	848,00
Queso manchego fresco	170,00
Queso manchego poco curado	470
Queso manchego semicurado	835
Queso manchego semicurado	765,00
Queso munster	430,00
Queso parmesano	1275,00
Queso raclette	550,00
Queso roncal	753,00
Queso roquefort	600,00
Queso san simón	608,00
Queso semigraso	961
Queso tetilla	597,00
Queso Torta del Casar	1153,00
Queso zamorano	615,00
Quinoa cruda	79,00
Quisquilla congelada	130,00
Quisquilla cruda	80,00
Rabanito	35,00
Rábano	34,00
Rabo de buey	13,00
Rape	64,00
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	20,00
Raya	26,00
Redondo de ternera (filete) cocido	12,00
Refrescos	4
Regaliz	29,00

Alimentos ricos en Ca Ordenados alfabéticamente	mg/100g
Remolacha enlatada	27
Remolacha roja	29,00
Remolacha roja cocida	22,00
Remolacha roja zumo	2,00
Requesón	60,00
Requesón miraflores	300,00
Riñón de cerdo	7,00
Riñón de cordero	13,00
Riñón de ternera	10,00
Robezuelo en conserva	5,00
Robezuelo fresco	8,00
Robezuelo seco	85,00
Rodaballo	22,00
Rollitos de primavera fritos	27,00
Roscas glutinadas con lactitol Sanavi	24,30
Ruibarbo	93,00
Sal común	27,00
Sal de mar	110,00
Salami	17,00
Salavi sanavi	89,00
Salchicha de Frankfurt	13
Salchicha de queso y carne	4,00
Salchicha de ternera	14,00
Salchicha en lata	10,00
Salchichas de cerdo enlatadas	14
Salchichas de cerdo naturales	9,2
Salchichas de hígado	10,00
Salchichas de hígado sin grasa	41,00
Salchichas de vaca enlatadas	20,9
Salchichas de vaca naturales	18,4
Salchichas frescas	13,00
Salchichas frescas	13
Salchichas tipo Frankfurt	13,00
Salchichón	15,70
Salema	694,00
Salmón	21,00
Salmón ahumado	66,00
Salmón en lata	185,00
Salmón marino ahumado	20,00
Salmón marino en aceite	31,00
Salmonete	30,00
Salsa agrídulce McDonald	34,06
Salsa barbacoa	19,00
Salsa bearnesa	170,00

Alimentos ricos en Ca Ordenados alfabéticamente	mg/100g
Salsa besamel	116,00
Salsa boloñesa Gallo	47,70
Salsa de soja	18,00
Salsa de tomate	18,00
Salsa holandesa	41,00
Salsa mahonesa	16
Salsa mahonesa	16
Salsa mornay	184,00
Salsa mostaza caliente McDonald	50,00
Salsa napolitana Gallo	33,40
Salsa siciliana picante Gallo	35,60
Salsifí conserva	34,00
Salvado de trigo	43,00
San jacobó Findus	31,10
Sandía	7,00
Sangre de cerdo	5,00
Sangre de vaca	8
Sardina	50,40
Sardina en lata	354,00
Sardinias en aceite	314,00
Sardinias en escabeche	30,00
Sardinias en salsa de tomate	390,00
Sargo	30,00
Satsu mas	22,00
Saúco	37,00
Semilla de girasol sin sal	100,00
Semilla de sésamo	150,00
Sémola de alforfón	12,00
Sémola de arroz	13,9
Sémola de avena	67,00
Sémola de cebada	16,00
Sémola de maíz	4,00
Sémola de trigo cruda	20,00
Sémola de trigo hervida	3,00
Sepia cruda	32,00
Sésamo	783
Sesos	12
Sesos de cerdo	10,00
Sesos de cordero	11,00
Sesos de ternera	11,00
Setas	9

Alimentos ricos en Ca Ordenados alfabéticamente	mg/100g
Sidra dulce	8,00
Sidra seca	9,00
Sobrasada	15,00
Soja (en grano)	280
Soja fresca	99,00
Soja germinada	32,00
Soja seca	240,00
Solla	45,00
Solomillo de buey	5,00
Solomillo de cerdo	5,80
Solomillo de ternera asado	17,00
Solomillo de ternera crudo sin grasa	13,00
Sopa de cebolla	104,00
Sopa de cebolla Campbell	17,61
Sopa de pollo	11,00
Sopa de tomate Campbell	0,32
Sopa de vegetales Campbell	12,32
Sopa de verduras	20,00
Sorbete	15,00
Suero de queso endulzado	68,00
Surimi	13,00
Tallarines carbonara Frudesa	214,20
Tamarindo	77,00
Tapioca cruda	11,00
Tapioca hervida	11,00
Té (infusión)	0,30
Tenca	31,00
Tocino de cerdo	6,00
Tofu	200,00
Tomate	10,60
Tomate al natural enlatado	10
Tomate frito Orlando	49,40
Toronja	17,00
Tortellini italiana Frudesa	111,40
Tortilla a la francesa (omelette)	63,00
Tostadas sin gluten (Noglut)	61,50
Santiveri	
Trigo candeal	34,00
Trigo sarraceno sin cascarilla	21,00
Trigo, grano entero	43,70

Alimentos ricos en Ca Ordenados alfabéticamente	mg/100g
Trucha	26,00
Trufa blanca	24,00
Trufa de Périgord	24,00
Tupinambo	10,00
Turrón blando almendrado con fructosa Santiveri	153,60
Turrón de avellanas al cacao con fructosa Santiveri	53,41
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa Santiveri	104,50
Turrón de mazapán con fructosa Santiveri	151,20
Turrón de yema con fructosa Santiveri	143,00
Turrón de yema quemada c/ fructosa Santiveri	139,76
Turrón duro de almendras con fructosa Santiveri	152,40
Turrón mazapán, nueces c. fructosa Santiveri	128,90
Turrones	127,00
Tziki	1400
Uva blanca	17,00
Uva espina	24,00
Uva espina en almibar	11,00
Uva negra	4,00
Uva pasa	40,00
Valerianela	32,00
Varitas merluza empanadas Pescanova	35,30
Venado	7,00
Verdolaga	95,00
Verduras crudas	49
Vermut	8,00
Vermut negro dulce	5,00
Vieira	120,00
Vieja	865,00
Vinagre	15,00
Vino de Madeira botella llena	8,00
Vino de mesa	8,70
Vino dulce	4,00
Vino fino	8,00
Vitadiab sanavi	245,00
Volador	61,00
Wakame	1300

Alimentos ricos en Ca Ordenados alfabéticamente	mg/100g
Yema de huevo	140,00
Yema de huevo desecada	282,00
Yogur bio sabores	124,00
Yogur desnatado	140,00
Yogur desnatado con frutas	150,00
Yogur enriquecido	157,00
Yogur líquido	106,10
Yogur natural	142,00
Yogur sabores	178,00
Yogurvi sanavi	245,00
Zanahoria	13,00
Zanahoria en conserva	24,00
Zanahoria hervida	33,00
Zanahoria seca	256,00
Zarzamora	44,00
Zumo de cítricos	7
Zumo de fresa	27
Zumo de frutas	9
Zumo de frutas exóticas envasado	15,00
Zumo de lima envasado	12,00
Zumo de limón envasado	16,00
Zumo de manzana	6
Zumo de manzana envasado	6,00
Zumo de melocotón	4,5
Zumo de naranja	22
Zumo de naranja envasado	7,00
Zumo de pera envasado	5,00
Zumo de pomelo envasado	10,00
Zumo de saúco	5,00
Zumo de tomate envasado	13,00
Zumo de uva	8
Zumo de uva envasado	17,00
Zumo de zanahoria envasado	24,00
Zumo de zarzamora	12,00

alimentos ricos en carbohidratos. Por orden de riqueza. Véase: alimentos para diabéticos. En la tabla el contenido en carbohidratos de algunos alimentos, por **orden decreciente de su contenido**. Véase en la relación que le sigue a esta, la enumeración **por orden alfabético**.

Alimentos ricos en carbohidratos Por orden de riqueza	g
Azúcar blanco	100,00
Fructosa	100,00
Azúcar refinado	99,50
Azúcar de uva	99,00
Azúcar moreno	97,60
Flan con fructosa Sanavi	96,70
Goma de mascar con azúcar	95,20
Caramelos	94,00
Cereales desayuno (con miel)	91,3
Maíz inflado con miel	90,14
Pastas sin gluten (Noglut) Santiveri	90,00
Fécula de maíz	88,00
Tabletas energéticas Santiveri	88,00
Trigo inflado con miel Pascual	88,00
Copos de arroz con miel Pascual	87,00
Arroz pulido, sin cáscara	86,80
Almidón de trigo	86,10
Arroz	86,00
Almidón de maíz	85,90
Tapioca cruda	85,70
Cereales desayuno (no dulces)	85,3
Almidón de arroz	85,00
Almidón de tapioca	84,90
Malta	84,8
Tostadas sin gluten (Noglut) Santiveri	84,60
Corn flakes (maíz)	84,4
Almidón de patata	83,10
Copos de maíz tostado	83,00
Gofio de maíz	82,62
Pastas italianas sin gluten Santiveri	82,10
Fideo	82
Pasta	82
Gofio de trigo	81,57
Harina de alforfón blanca	80,20
Harina de arroz	80,10
Harina de trigo	80,00
Donut	79,1
Preparado panificable-repostería sin gluten Sanavi	79,00
Sémola de arroz	79

Alimentos ricos en carbohidratos Por orden de riqueza	g
Bizcocho	77,20
Miel	76,40
Arroz blanco crudo	76,20
Harina de centeno	75,90
Galletas saladas	75,8
Macarrones	75,80
Harina de maíz	75,71
Biscotes glutinados con harina de malta Sanavi	75,66
Harina de espelta	75,30
Patata seca	75,00
Lasaña	74,80
Sémola de alforfón	74,50
Espaguetis	74,10
Galletas	74
Galletas sin gluten vainilla Sanavi	74,00
Arroz integral crudo	73,90
Sémola de maíz	73,50
Puré de patata	73,2
Biscote	73,00
Sémola de cebada	73,00
Regaliz	71,50
Bizcochos sin gluten con chocolate Sanavi	71,40
Harina de alforfón integral	71,30
Trigo sarraceno sin cascarilla	71,30
Dátil	71,00
Pasta alimenticia cruda	70,90
Sémola de trigo cruda	70,40
Arroz vaporizado	70,00
Batido energético de cacao Santiveri	70,00
Mermelada	70
Confituras	69,2
Pasta con huevo cruda	69,20
Pastas al huevo cruda	69,20
Castaña seca	69,00
Galleta tipo María	69,00
Mijo en grano descascarillado	69,00
Harina integral de trigo	68,80
Pan tostado sin sal	68,5
Leche en polvo entera	68,10

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en carbohidratos Por orden de riqueza	g
Confitura de frutas	68,00
Huevo de pava	68,00
Harina de avena	67,87
Pan rallado	67,50
Cacao en polvo azucarado	67,10
Uva pasa	66,50
Gelatina de grosella	66,30
Bombones	66,00
Pasas crudas	65,80
Magdalenas	65,50
Copos de avena instantáneo	65,40
Pasta al gluten Santiveri	65,30
Espelta en grano	65,20
Chocolate negro	65,00
Copos tostados de trigo integral	65,00
Jaleas	65,00
Gofio canario tostado	64,80
Maíz	64,66
Cebada	64,00
Sémola de avena	63,40
Melocotón seco	63
Roscas sin gluten sabor nata Sanavi	63,00
Palomitas de maíz sin aceite ni sal	62,90
Harina de cebada	62,20
Trigo candeal	61,40
Avena en grano sin cascarilla	61,20
Copos de avena integral	61,20
Copos de centeno	61,00
Trigo, grano entero	60,97
Centeno	60,71
Guisante amarillo	60,70
Barrita proteica Santiveri	60,00
Galletas sin gluten Noglú Santiveri	60,00
Leche de almendras	60,00
Melaza	60,00
Avena	59,80
Crema de almendras, envasada, sin reconstituir	59,70
Pan tostado de trigo	59,20
Zarzamora confitura	58,70
Chocolate blanco	58,30
Copos de cacahuete	58,00
Pan	58
Pan sin sal	58
Picatostes	57,90

Alimentos ricos en carbohidratos Por orden de riqueza	g
Caprichos de fresa Sanavi	57,40
Turrone	57,40
Dátil seco	57,10
Almendrado	57,00
Dulce de membrillo	57
Mari diet Sanavi	57,00
Vitadiab sanavi	56,80
Yogurvi sanavi	56,80
Tamarindo	56,50
Chocolate	56,40
Chocolate amargo	56,4
Guisante seco	56,00
Leche condensada La Lechera	56,00
Garbanzos	55,80
Lazos de hojaldre dietét. Con fructosa Sanavi	55,75
Albaricoque seco	55,70
Barrita energética Santiveri	55,70
Chocolate con leche Nestlé	55,50
Confitura de frutas baja en calorías	55,00
Judías blancas	54,80
Lentejas	54,80
Roscas glutinadas con lactitol Sanavi	54,50
Pan de payés	54,40
Chocolitos sanavi	54,18
Panecillo bocata Bimbo	53,34
Pan de molde sándwich Bimbo	53,03
Leche desnatada en polvo	53,00
Melocotón seco	53,00
Pan blanco de barra sin sal	53,00
Biscochos glutinados con fructosa Sanavi	52,97
Cebolla seca	52,90
Leche en polvo desnatada	52,90
Caprichos de cacao Sanavi	52,80
Bimbocao	52,56
Pasta de frutas	52,30
Pan de Viena	52,20
Higo seco	52,00
Mazapán	52,00
Mantecados dietéticos con fructosa Sanavi	51,90
Buñuelos	51,60
Buñuelos fritos	51,6

Alimentos ricos en carbohidratos Por orden de riqueza	g
Pan frito	51
Pan frito sin sal	51
Pan de trigo moreno	50,5
Pan de trigo moreno sin sal	50,5
Bizcocho de chocolate	50,40
Chocolate con leche desnatada, sin azúcar, bajo en calorías Sanavi	50,20
Bollos	50
Judía lima	50,00
Chocolate bitter, sin azúcares, bajo en calorías Sanavi	49,70
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa Santiveri	49,70
Salavi sanavi	49,30
Pastas de té	49,2
Quinoa cruda	49,20
Pan de trigo y centeno	49,00
Pan integral	49
Pan integral sin sal	49
Pan integral trigo	48,90
Pan integral tostado	48,70
Bocadillos de pescado Findus	48,60
Pan de centeno sin sal	47,9
Tortas granadinas dietét. C/ fructosa Sanavi	47,90
Pan para diabéticos	47,80
Palomitas de maíz con aceite y sal	47,20
Pan blanco de barra	47,00
Licor de café	46,84
Cereales integrales Kelloggs	46,00
Chufa	45,70
Pan de molde blanco	45,70
Pan de centeno	45,00
Arame	44,70
Fibracao sanavi	44,00
Leche en polvo semidesnatada	43,90
Robezuelo seco	43,90
Pan de maíz	43,80
Gallevit sanavi	43,70
Salsa agridulce McDonald	43,13
Mermelada con fructosa de albaricoque Santiveri	43,00

Alimentos ricos en carbohidratos Por orden de riqueza	g
Galletas dietéticas con salvado Sanavi	42,90
Mermelada con fructosa de cereza Santiveri	42,50
Mermelada con fructosa de ciruela Santiveri	42,30
Mermelada con fructosa de melocotón Santiveri	42,30
Copos de salvado	42,00
Mermelada con fructosa de piña Santiveri	42,00
Mermelada con fructosa de manzana Santiveri	41,80
Turrón mazapán, nueces c/fructosa Santiveri	41,70
Alubia blanca cruda	41,60
Turrón de yema con fructosa Santiveri	41,50
Turrón de yema quemada c/fructosa Santiveri	41,50
Mermelada con fructosa de pera Santiveri	41,20
Pan integral de centeno	41,00
Zanahoria seca	41,00
Mermelada con fructosa de fresa Santiveri	40,70
Pan de avena	40,70
Patata frita chips	40,50
Ciruelas secas	40,00
Masas fritas (churros)	40
Pan de cebada	39,90
Mermelada con fructosa de naranja Santiveri	39,80
Col repollo seca	39,00
Croissant	38,40
Cacahuete	38
Empanadillas	38
Pimentón en polvo	38,00
Verduras crudas	38
Mousse de chocolate	37,80
Turrón de mazapán con fructosa Santiveri	37,50

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en carbohidratos Por orden de riqueza	g
Castañas	36,60
Pastas glutinadas con lactitol Santiveri	36,10
Turrón duro de almendras con fructosa Santiveri	36,00
Licor de frutas	35,00
Turrón blando almendrado con fructosa Santiveri	35,00
Masa de hojaldre Findus	34,10
Turrón de avellanas al cacao con fructosa Santiveri	33,50
Haba seca	32,50
Llantén cocido	31,10
Sorbete	31,00
Tapioca hervida	31,00
Pizza margarita queso y tomate La cocinera	30,23
Empanadillas de atún Findus	29,74
Patata asada	29,4
Patata frita	29,20
Hamburguesa con queso	28,40
Delicias de jamón y queso Findus	28,34
Llantén crudo	28,30
Pizza americana cuatro quesos Findus	28,00
Microcroquetas de pollo Findus	27,80
Pizza americana romana Findus	27,70
Licor	27,6
Microcroquetas de jamón Findus	27,50
Empanadillas de bonito La cocinera	27,38
Salsa mostaza caliente McDonald	27,33
Manzana asada	27
Pizza margarita Findus	26,90
Crema de pollo Campbell	26,69
Filete de pescado McDonald	26,69
Pizza romana La cocinera	26,47
Arroz blanco hervido	26,30
Calamares a la romana Findus	26,30
Batata enlatada	26
Germen de centeno	26,00
Altramuz sin pelar	25,60
Pizza de atún Findus	25,50
Helado	25,40
Helados	25,4
Harina de soja desgrasada	25,30

Alimentos ricos en carbohidratos Por orden de riqueza	g
Pera enlatada	25,2
San jacobó Findus	25,16
Paella de marisco Frudesa	25,13
Ensalada de frutas enlatada	25,00
Microcroquetas de bacalao Findus	25,00
Patata asada	25,00
Pizza romana Findus	24,80
Arroz integral hervido	24,60
Delicias de queso Findus	24,50
Ajo	24,30
Empanadillas de carne Findus	24,20
Croquetas de queso Findus	23,90
Calamares a la romana La cocinera	23,8
Germen de trigo	23,58
Croquetas de bacalao Findus	23,50
Harina de soja	23,50
Harina de soja integral	23,50
Croquetas de marisco Findus	23,30
Boniato crudo	23,00
Pasta al huevo hervida	22,90
Pasta con huevo hervida	22,90
Pera asada	22,6
Arroz tres delicias Frudesa	22,58
Croquetas de jamón Findus	22,30
Croquetas de jamón La cocinera	22,23
Pasta alimenticia hervida	22,20
Pizza tomate y queso	22,20
Sopa de guisantes verdes Campbell	22,01
Melocotón en almíbar	22
Palitos de merluza Pescanova	21,95
Croquetas de bacalao La cocinera	21,89
Uva espina en almíbar	21,80
Ketchup	21,70
Flan de huevo Danone normal	21,60
Batata	21,50
Helado cremoso Vainilla	21,00
Piña en almíbar	21
Varitas merluza empanadas Pescanova	20,92
Croquetas de calamar La cocinera	20,83
Croquetas de pollo Findus	20,80
Plátano	20,80
Habas enlatadas	20,6
Croquetas de pollo La cocinera	20,43
Delicias de merluza Pescanova	20,41

Alimentos ricos en carbohidratos Por orden de riqueza	g
Flan de vainilla	20,20
Pizza margarita merluza y gambas La cocinera	20,04
Chirimoya	20,00
Girasol, pepitas	20,00
Lentejas enlatadas	19,5
Escaramujo	19,30
Arroz tres delicias Findus	19,00
Guisantes secos en conserva	18,7
Crema de judías con bacón Camp- bell	18,49
Judías blancas enlatadas	18,3
Garbanzos enlatados	18,1
Albaricoque enlatado	18,00
Higo	18,00
Natillas	18,00
Yogur desnatado con frutas	18,00
Compota	17,30
Nectarina	17,10
Yogur sabores	17,00
Empanadillas de carne	16,90
Pizza al atún claro La cocinera	16,46
Arroz con leche	16,40
Salvado de centeno	16,30
Pasta rellena hervida con queso	16,20
Pastel de pescado	16,1
Patata	16,10
Pescado empanado	16,1
Uva blanca	16,10
Breva	16,00
Caqui	16,00
Soja seca	15,80
Alubia blanca conserva	15,70
Pera néctar envasado	15,70
Pistacho	15,66
Albóndigas con chorizo "Litoral"	15,65
Uva negra	15,50
Patata cocida	15,4
Patata hervida	15,40
Mango	15,30
Palosanto sin piel	15,30

Alimentos ricos en carbohidratos Por orden de riqueza	g
Arroz a la marinera "Findus"	15,20
Zumo de uva envasado	15,00
Requesón miraflores	14,80
Cocido español Litoral	14,78
Mostuva santiveri	14,70
Canelones de atún claro Frudesa	14,57
Arroz a la cazuela "Findus"	14,50
Tortellini italiana Frudesa	14,39
Lasaña de carne y paté La Cocinera	14,38
Garbanzos con callos Litoral	14,32
Tallarines carbonara Frudesa	14,16
Lentejas con chorizo Litoral	13,95
Calamares a la romana	13,80
Vermut negro dulce	13,80
Zumo de manzana	13,8
Canelones Rosini La cocinera	13,70
Judía negra seca remojada hervida	13,70
Mango, néctar envasado	13,7
Puré de patatas con leche	13,70
Salchichas de vaca enlatadas	13,6
Cereza	13,50
Vermut	13,50
Fabada asturiana Litoral	13,42
Canelones de carne La cocinera	13,40
Pasionaria pelada	13,40
Yogur líquido	13,40
Zumo de melocotón	13,4
Zumo de frutas exóticas envasado	13,20
Canelones a la italiana Findus	13,10
Guisantes verdes	13,1
Melón	13,10
Trufa de Périgord	13,00
Vino dulce	13,00
Maracuyá néctar envasado	12,80
Semilla de girasol sin sal	12,80
Pasta rellena hervida con carne	12,70
Raviolis de carne, con salsa de toma- te conserva	12,70
Chirivía	12,50
Guisante	12,40
Callos a la madrileña La tila	12,38

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en carbohidratos Por orden de riqueza	g
Sopa de vegetales Campbell	12,32
Horchata de chufa "che" Puleva	12,20
Kivis	12,10
Feijoa cruda	12,00
Leche evaporada entera	12,00
Mantequilla de cacahuete	12,00
Manzana	12
Puré de tomate	12,00
Manzana red delicious	11,70
Mastuerzo	11,70
Pera	11,70
Mahonesa baja en calorías	11,60
Salsa barbacoa	11,60
Piña	11,50
Zumo de frutas	11,5
Crema de pollo y champiñón Campbell	11,44
Minestrón campbell	11,44
Alcachofa hervida	11,40
Yogur bio sabores	11,40
Puré de ternera a la jardinera Sandoz	11,30
Ciruela	11,00
Jengibre	11,00
Mostmanzana santiveri	11,00
Sémola de trigo hervida	11,00
Zumo de manzana envasado	11,00
Batido de cacao	10,90
Batidos de leche	10,9
Puré de pavo con arroz y zanahorias Sandoz	10,80
Zumo de pera envasado	10,70
Guisantes verdes enlatados	10,6
Níspero	10,60
Crema de patatas Campbell	10,56
Sopa de cebolla Campbell	10,56
Bitter	10,5
Coca cola	10,5
Gaseosas	10,5
Guinda	10,50
Manzana granny smith	10,50
Manzana tipo golden	10,50
Refrescos	10,5
Salchichas de vaca naturales	10,5
Puré de pollo con verduras Sandoz	10,40
Uva espina	10,40

Alimentos ricos en carbohidratos Por orden de riqueza	g
Soja fresca	10,30
Croquetas de pescado frito	10,20
Zumo de cítricos	10,1
Zumo de naranja	10,1
Guisantes congelados	10
Salvado de trigo	10,00
Semilla de sésamo	10,00
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	9,90
Perejil hojas	9,80
Salchichas de cerdo naturales	9,8
Tomate frito Orlando	9,76
Carambola sin piel cruda	9,60
Pote gallego Litoral	9,58
Albaricoque	9,50
Alcachofa cruda	9,50
Puré de merluza besamel Sandoz	9,50
Higo chumbo	9,30
Leche concentrada	9,20
Cerezas enlatadas	9,1
Limón	9,00
Mandarinas	9,00
Melocotón	9,00
Zumo de naranja envasado	9,00
Batido de cacao y leche descremada	8,90
Cacahuete tostado	8,90
Litchis	8,90
Naranja	8,90
Remolacha enlatada	8,9
Zumo de fresa	8,9
Crema de espárragos Campbell	8,80
Sopa de buey Campbell	8,80
Sopa de ternera y vegetales Campbell	8,80
Zumo de pomelo envasado	8,80
Zarzamora	8,70
Habas	8,60
Cacahuete sin cáscara	8,50
Cacahuete tostado	8,5
Chirivía enlatada	8,5
Menestra de verduras conserva	8,50
Remolacha roja	8,50
Maracuyá	8,30
Adormidera	8,00
Ají	8,00

Alimentos ricos en carbohidratos Por orden de riqueza	g
Frambuesas	8,00
Palmito conserva	8,00
Remolacha roja zumo	8,00
Toronja	8,00
Zumo de uva	8
Salema	7,93
Sopa de pavo y fideos Campbell	7,92
Flan de huevo Danone ligero	7,90
Zumo de zarzamora	7,80
Granadas	7,50
Salsa de soja	7,50
Zumo de saúco	7,50
Salsa mornay	7,40
Saúco	7,40
Trufa blanca	7,40
Zanahoria	7,30
Diente de león	7,20
Sopa de verduras	7,10
Crema de apio Campbell	7,04
Crema de camarón Campbell	7,04
Crema de champiñones Campbell	7,04
Sopa de pollo y vegetales Campbell	7,04
Almendras tostadas	7,00
Fresas	7,00
Leche de mujer (10 días postparto)	7,00
Salchichas de cerdo enlatadas	7
Arándano	6,90
Fríjol	6,90
Mortadela con aceitunas	6,90
Zumo de zanahoria envasado	6,80
Albóndigas preparadas enlatadas "La Tila"	6,75
Breca	6,70
Guayabas	6,70
Paella marinera Frudesa	6,69
Grosellas negras	6,60
Arroz tostado infladokrispis	6,50
Salsa napolitana Gallo	6,45
Coco rallado	6,40
Membrillo	6,30
Yogur desnatado	6,30

Alimentos ricos en carbohidratos Por orden de riqueza	g
Almendra cruda	6,20
Cebolla fresca	6,20
Leche de yegua	6,20
Leche de burra	6,10
Surimi	6,10
Zanahoria en conserva	6,10
Zanahoria hervida	6,10
Cabeza de medusa	6,00
Calabacín	6,00
Cuajada	6,00
Mora	6,00
Pomelo	6,00
Satsu mas	6,00
Semilla de lino sin pelar	6,00
Semilla de lino sin pelar	6,00
Sidra dulce	6,00
Rollitos de primavera fritos	5,80
Salsa de tomate	5,80
Caldo en cubitos	5,7
Leche de vaca desnatada	5,60
Leche desnatada calcio UHT Pileva	5,60
Calet	5,57
Crema de tomate	5,50
Fresón	5,50
Leche de vaca entera	5,50
Leche fermentada bifidobacterium desnatada natural	5,50
Calabaza	5,40
Leche desnatada con Ca. A+D+E Leyma	5,40
Avellana sin cáscara	5,30
Carne picada	5,3
Cerveza oscura 8°-9°	5,30
Hígado de ternera	5,30
Menta (infusión)	5,30
Néctar de piña Santiveri	5,30
Robezuelo en conserva	5,30
Salsa siciliana picante Gallo	5,23
Cardillo	5,2
Espinacas enlatadas	5,2
Leche entera con Ca Pileva	5,20

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en carbohidratos Por orden de riqueza	g
Yogur natural	5,20
Cebolletas	5,1
Col de bruselas enlatada	5,1
Leche de oveja	5,10
Grosella	5,00
Leche	5
Leche desnatada	5
Leche desnatada vitaminada Lauki	5,00
Leche semidesnatada Ca UHT Pule- va	5,00
Mostaza	5,00
Nabo	5,00
Paté	5
Remolacha roja cocida	5,00
Leche de coco	4,90
Leche desnatada A+D UHT Puleva	4,90
Puerro enlatado	4,9
Vieja	4,90
Calabaza enlatada	4,8
Kéfir	4,80
Cerveza sin alcohol	4,70
Leche UHT entera	4,70
Nabos enlatados	4,7
Ostra	4,70
Suero de queso endulzado	4,70
Cabrilla	4,67
Fiambre york	4,60
Leche UHT desnatada	4,60
Acelgas	4,50
Leche de cabra	4,50
Leche pasteurizada	4,50
Pimiento enlatado	4,5
Salchichón	4,50
Sandía	4,50
Grosellas rojas	4,40
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	4,40
Sopa de ostras cocidas Campbell	4,40
Apio hojas	4,30
Cebolla enlatada	4,3
Néctar de naranja Santiveri	4,30
Brécol enlatado	4,2
Camarón	4,2
Guindilla roja	4,20
Queso magro	4,2

Alimentos ricos en carbohidratos Por orden de riqueza	g
Col ácida	4,1
Colinabo crudo	4,10
Colirrábano crudo	4,10
Crema de leche 10% grasa	4,10
Judía verde congelada	4,10
Salsifí conserva	4,10
Aceituna negra en salmuera	4,00
Aceitunas negras	4,00
Calamares fritos	4,00
Caviar natural	4,00
Leche acidificada	4,00
Néctar de frutas vitaminado Santive- ri	4,00
Néctar de melocotón Santiveri	4,00
Nuez sin cáscara	4,00
Piñones sin cáscara	4,00
Queso camembert	4,00
Queso de burgos sin sal	4
Setas	4
Tupinambo	4,00
Nata líquida montar	3,90
Col de Bruselas fresca	3,80
Col repollo	3,80
Espárragos enlatados	3,8
Boleto anillado	3,70
Coco desecado	3,70
Coco fresco	3,70
Judía verde cruda	3,70
Lombarda	3,70
Pimiento	3,70
Cardo enlatado	3,6
Endibia	3,60
Perejil raíz	3,60
Yogur enriquecido	3,60
Acerola	3,57
Almendra sin cáscara	3,50
Berenjena	3,50
Cardo	3,50
Carne empanada	3,5
Col repollo cocida	3,50
Colinabo hervido	3,50
Colinabo hervido	3,50
Colirrábano hervido	3,50
Hígado de vaca crudo	3,50
Levadura seca	3,50

Alimentos ricos en carbohidratos Por orden de riqueza	g
Pastel de carne	3,5
Puerro bulbo	3,50
Tomate	3,50
Chirla	3,4
Coles	3,4
Espárrago enlatado	3,40
Nata líquida 30% grasas	3,40
Nata líquida cocinar	3,40
Nata Puleva pasterizada	3,40
Nata puleva UHT	3,40
Néctar de albaricoque Santiveri	3,40
Néctar de ciruela Santiveri	3,40
Néctar de pomelo Santiveri	3,40
Puerro hojas	3,40
Quark Danone	3,40
Salsa boloñesa Gallo	3,36
Tenca	3,31
Coliflor congelada	3,30
Nuez cruda	3,30
Pastinaca	3,30
Queso blanco desnatado	3,30
Queso fresco desnatado Danone	3,30
Tofu	3,30
Berenjena hervida	3,20
Coliflor hervida	3,20
Judías verdes enlatadas	3,2
Mejillón hervido	3,20
Nata líquida extra	3,20
Zumo de lima envasado	3,20
Apionabo crudo	3,10
Col de Bruselas cocida	3,00
Coliflor enlatada	3
Escarola	3,00
Foie-gras	3,00
Morcilla cruda	3,00
Mortadela común	3,00
Néctar de pera Santiveri	3,00
Queso graso	3,00
Queso semigraso	3
Robezuelo fresco	3,00
Salchicha de Frankfurt	3

Alimentos ricos en carbohidratos Por orden de riqueza	g
Salchichas tipo Frankfurt	3,00
Vino fino	3,00
Zumo de limón envasado	3,00
Berro silvestre	2,90
Hígado de pollo	2,90
Zumo de tomate envasado	2,90
Achicoria	2,80
Alioli	2,80
Apionabo hervido	2,80
Lombarda enlatada	2,8
Queso fundido graso	2,80
Caviar de lumpo	2,70
Caviar sucedáneo	2,70
Caviar sustituto	2,70
Coliflor fresca	2,70
Mejillón crudo	2,70
Rábano	2,70
Col enlatada	2,6
Paté de hígado de cerdo	2,60
Anís	2,50
Crema de nata 40% grasa	2,50
Queso burgos	2,50
Sidra seca	2,50
Berro de jardín	2,40
Cardillo enlatado	2,4
Nata	2,40
Queso fundido extragrasso	2,40
Hinojo	2,30
Nuez de Brasil	2,30
Tomate al natural enlatado	2,3
Carne de ballena	2,22
Coliflor cogelada hervida	2,20
Leche de soja	2,20
Apio enlatado	2,10
Cerveza rubia 4°-5°	2,10
Pavo, pechuga	2,10
Pepinillos en vinagre conserva	2,10
Salsa bearnesa	2,10
Salsa besamel	2,10
Sopa de cebolla	2,10
Yema de huevo desecada	2,10

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en carbohidratos Por orden de riqueza	g
Acedera	2,00
Batido proteico de cacao Santiveri	2,00
Mejillón conserva	2,00
Queso bola	2,00
Queso cabrales	2,00
Queso gallego	2,00
Queso gervais	2
Rabanito	2,00
Cebollino	1,90
Pepino	1,90
Queso villalón	1,90
Brécol	1,80
Chanquete	1,80
Col fermentada escurrida	1,80
Fiambre Lomo adobado	1,80
Morralla	1,80
Pescaditos	1,8
Pescados comidos enteros	1,80
Requesón	1,80
Salami	1,80
Espárrago natural	1,70
Lechuga	1,70
Lengua de cordero	1,70
Lengua de vaca/buey	1,65
Calabacín enlatado	1,6
Hígado	1,6
Berberecho crudo	1,50
Chopped de pavo	1,50
Hígado de cerdo	1,50
Pulpo	1,50
Queso gruyére	1,50
Verdolaga	1,50
Queso blanco semigraso 20% MG	1,44
Congrio	1,40
Croquetas de merluza	1,35
Aguacate	1,30
Jamón cocido	1,30
Rodaballo	1,30
Salchichas tipo Viena	1,30
Chopped de cerdo	1,20
Col rizada fresca	1,20
Espinacas natural	1,20
Acedera enlatada	1,10
Apio pencas	1,10
Queso de cabra fresco	1,10

Alimentos ricos en carbohidratos Por orden de riqueza	g
Vino de mesa	1,10
Sopa de pavo y vegetales Campbell	1,04
Bacón	1,00
Faneca	1,00
Hígado de cordero	1,00
Pez espada	1,00
Queso manchego curado	1
Sargo	1,00
Vino de Madeira botella llena	1,00
Chistorra cruda	0,90
Lengua de ternera lechal	0,90
Caballa	0,80
Cabeza de cerdo	0,80
Café (infusión)	0,80
Chicharro	0,8
Col china	0,80
Col rizada hervida	0,80
Jamón de york	0,8
Jurel	0,80
Mújol	0,80
Pescadilla congelada	0,8
Raya	0,80
Ruibarbo	0,80
Sardinas en escabeche	0,80
Sesos de ternera	0,80
Queso azul	0,72
Bogavante crudo	0,70
Clara de huevo	0,70
Guindilla verde	0,70
Pulmones cordero	0,70
Sesos de cerdo	0,70
Valerianela	0,70
Huevo de gallina	0,68
Queso gorgonzola	0,62
Ciervo	0,6
Lima	0,60
Lubina	0,60
Salsa holandesa	0,60
Sobrasada	0,60
Vinagre	0,60
Yema de huevo	0,60
Champiñón cultivado	0,54
Queso manchego curado	0,51
Boquerón	0,50
Calamar enlatado	0,5

Alimentos ricos en carbohidratos Por orden de riqueza	g
Calamares y similares (conserva)	0,50
Chorizo	0,50
Espinacas en jugo	0,50
Lengua de cerdo	0,50
Lenguado	0,50
Manitas de cerdo	0,50
Mantequilla con sal Puleva	0,50
Mantequilla sin sal Puleva	0,50
Margarina baja en calorías	0,50
Paloma	0,5
Pato	0,50
Queso manchego semicurado	0,50
Queso manchego semicurado	0,5
Sardinias en salsa de tomate	0,50
Anchoas enlatadas en aceite	0,40
Carne de oveja	0,4
Mantequilla	0,40
Té (infusión)	0,40
Tortilla a la francesa (omelette)	0,40
Butifarra cocida	0,30
Jamón curado sin grasa	0,30
Lomo embuchado	0,30
Papaya	0,30
Cabeza de jabalí. Fiambre	0,20
Carne de carnero	0,2
Jamón curado con grasa	0,20
Jamón curado con grasa	0,20
Margarina	0,20
Queso emmental	0,20
Salsa vinagreta	0,20
Callos de vaca	0,15
Cava	0,15
Espinacas congeladas	0,10
Espinacas en conserva	0,10
Espinacas hervidas	0,10
Grelos	0,10
Mahonesa congelado comercial	0,10
Nabizas	0,1
Naranja, néctar envasado	0,10
Níscalo crudo	0,10
Salsa mahonesa	0,1

Alimentos ricos en carbohidratos Por orden de riqueza	g
Sangre de vaca	0,1
Perca	0,06
Sangre de cerdo	0,06

alimentos ricos en carbohidratos. Véase: alimentos para diabéticos. En la tabla el contenido en carbohidratos de algunos alimentos, por **orden alfabético**: véase, en la relación previa, el **orden decreciente** de su **contenido**.

Alimentos ricos en carbohidratos Por orden alfabético	g
Acedera	2,00
Acedera enlatada	1,10
Aceituna negra en salmuera	4,00
Aceitunas negras	4,00
Acelgas	4,50
Acerola	3,57
Achicoria	2,80
Adormidera	8,00
Aguacate	1,30
Ají	8,00
Ajo	24,30
Albaricoque	9,50
Albaricoque enlatado	18,00
Albaricoque seco	55,70
Albóndigas con chorizo "Litoral"	15,65
Albóndigas preparadas enlatadas "La Tila"	6,75
Alcachofa cruda	9,50
Alcachofa hervida	11,40
Alioli	2,80
Almendra cruda	6,20
Almendra sin cáscara	3,50
Almendrado	57,00
Almendras tostadas	7,00
Almidón de arroz	85,00
Almidón de maíz	85,90
Almidón de patata	83,10
Almidón de tapioca	84,90

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en carbohidratos Por orden alfabético	g
Almidón de trigo	86,10
Altramuz sin pelar	25,60
Alubia blanca conserva	15,70
Alubia blanca cruda	41,60
Anchoas enlatadas en aceite	0,40
Anís	2,50
Apio enlatado	2,10
Apio hojas	4,30
Apio pencas	1,10
Apionabo crudo	3,10
Apionabo hervido	2,80
Arame	44,70
Arándano	6,90
Arroz	86,00
Arroz a la cazuela "Findus"	14,50
Arroz a la marinera "Findus"	15,20
Arroz blanco crudo	76,20
Arroz blanco hervido	26,30
Arroz con leche	16,40
Arroz integral crudo	73,90
Arroz integral hervido	24,60
Arroz pulido, sin cáscara	86,80
Arroz tostado infladokrispis	6,50
Arroz tres delicias Findus	19,00
Arroz tres delicias Frudesa	22,58
Arroz vaporizado	70,00
Avellana sin cáscara	5,30
Avena	59,80
Avena en grano sin cascarilla	61,20
Azúcar blanco	100,00
Azúcar de uva	99,00
Azúcar moreno	97,60
Azúcar refinado	99,50
Bacón	1,00
Barrita energética Santiveri	55,70
Barrita proteica Santiveri	60,00
Batata	21,50
Batata enlatada	26
Batido de cacao	10,90
Batido de cacao y leche descremada	8,90
Batido energético de cacao Santiveri	70,00
Batido proteico de cacao Santiveri	2,00
Batidos de leche	10,9
Berberecho crudo	1,50

Alimentos ricos en carbohidratos Por orden alfabético	g
Berenjena	3,50
Berenjena hervida	3,20
Berro de jardín	2,40
Berro silvestre	2,90
Bimbocao	52,56
Biscote	73,00
Biscotes glutinados con harina de malta Sanavi	75,66
Bitter	10,5
Bizcocho	77,20
Bizcocho de chocolate	50,40
Bizcochos glutinados con fructosa Sanavi	52,97
Bizcochos sin gluten con chocolate Sanavi	71,40
Bocadillos de pescado Findus	48,60
Bogavante crudo	0,70
Boleto anillado	3,70
Bollos	50
Bombones	66,00
Boniato crudo	23,00
Boquerón	0,50
Breca	6,70
Brécol	1,80
Brécol enlatado	4,2
Breva	16,00
Buñuelos	51,60
Buñuelos fritos	51,6
Butifarra cocida	0,30
Caballa	0,80
Cabeza de cerdo	0,80
Cabeza de jabalí. Fiambre	0,20
Cabeza de medusa	6,00
Cabrilla	4,67
Cacahuete	38
Cacahuete sin cáscara	8,50
Cacahuete tostado	8,90
Cacahuete tostado	8,5
Cacao en polvo azucarado	67,10
Café (infusión)	0,80
Calabacín	6,00
Calabacín enlatado	1,6
Calabaza	5,40
Calabaza enlatada	4,8
Calamar enlatado	0,5

Alimentos ricos en carbohidratos Por orden alfabético	g
Calamares a la romana	13,80
Calamares a la romana Findus	26,30
Calamares a la romana La cocinera	23,8
Calamares fritos	4,00
Calamares y similares (conserva)	0,50
Caldo en cubitos	5,7
Calet	5,57
Callos a la madrileña La tila	12,38
Callos de vaca	0,15
Camarón	4,2
Canelones a la italiana Findus	13,10
Canelones de atún claro Frudesa	14,57
Canelones de carne La cocinera	13,40
Canelones Rosini La cocinera	13,70
Caprichos de cacao Sanavi	52,80
Caprichos de fresa Sanavi	57,40
Caqui	16,00
Carambola sin piel cruda	9,60
Caramelos	94,00
Cardillo	5,2
Cardillo enlatado	2,4
Cardo	3,50
Cardo enlatado	3,6
Carne de ballena	2,22
Carne de carnero	0,2
Carne de oveja	0,4
Carne empanada	3,5
Carne picada	5,3
Castaña seca	69,00
Castañas	36,60
Cava	0,15
Caviar de lumpo	2,70
Caviar natural	4,00
Caviar sucedáneo	2,70
Caviar sustituto	2,70
Cebada	64,00
Cebolla enlatada	4,3
Cebolla fresca	6,20
Cebolla seca	52,90
Cebolletas	5,1
Cebollino	1,90

Alimentos ricos en carbohidratos Por orden alfabético	g
Centeno	60,71
Cereales desayuno (con miel)	91,3
Cereales desayuno (no dulces)	85,3
Cereales integrales Kelloggs	46,00
Cereza	13,50
Cerezas enlatadas	9,1
Cerveza oscura 8°-9°	5,30
Cerveza rubia 4°-5°	2,10
Cerveza sin alcohol	4,70
Ciervo	0,6
Ciruela	11,00
Ciruelas secas	40,00
Clara de huevo	0,70
Coca cola	10,5
Cocido español Litoral	14,78
Coco desecado	3,70
Coco fresco	3,70
Coco rallado	6,40
Col ácida	4,1
Col china	0,80
Col de Bruselas cocida	3,00
Col de bruselas enlatada	5,1
Col de Bruselas fresca	3,80
Col enlatada	2,6
Col fermentada escurrida	1,80
Col repollo	3,80
Col repollo cocida	3,50
Col repollo seca	39,00
Col rizada fresca	1,20
Col rizada hervida	0,80
Coles	3,4
Coliflor cogelada hervida	2,20
Coliflor congelada	3,30
Coliflor enlatada	3
Coliflor fresca	2,70
Coliflor hervida	3,20
Colinabo crudo	4,10
Colinabo hervido	3,50
Colinabo hervido	3,50
Colirrábano crudo	4,10
Colirrábano hervido	3,50

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en carbohidratos Por orden alfabético	g
Compota	17,30
Confitura de frutas	68,00
Confitura de frutas baja en calorías	55,00
Confituras	69,2
Congrio	1,40
Copos de arroz con miel Pascual	87,00
Copos de avena instantáneo	65,40
Copos de avena integral	61,20
Copos de cacahuete	58,00
Copos de centeno	61,00
Copos de maíz tostado	83,00
Copos de salvado	42,00
Copos tostados de trigo integral	65,00
Corn flakes (maíz)	84,4
Crema de almendras, envasada, sin reconstituir	59,70
Crema de apio Campbell	7,04
Crema de camarón Campbell	7,04
Crema de champiñones Campbell	7,04
Crema de espárragos Campbell	8,80
Crema de judías con bacón Campbell	18,49
Crema de leche 10% grasa	4,10
Crema de nata 40% grasa	2,50
Crema de patatas Campbell	10,56
Crema de pollo Campbell	26,69
Crema de pollo y champiñón Camp- bell	11,44
Crema de tomate	5,50
Croissant	38,40
Croquetas de bacalao Findus	23,50
Croquetas de bacalao La cocinera	21,89
Croquetas de calamar La cocinera	20,83
Croquetas de jamón Findus	22,30
Croquetas de jamón La cocinera	22,23
Croquetas de marisco Findus	23,30
Croquetas de merluza	1,35
Croquetas de pescado frito	10,20
Croquetas de pollo Findus	20,80
Croquetas de pollo La cocinera	20,43
Croquetas de queso Findus	23,90
Cuajada	6,00
Champiñón cultivado	0,54
Chanquete	1,80
Chicharro	0,8
Chirimoya	20,00

Alimentos ricos en carbohidratos Por orden alfabético	g
Chirivía	12,50
Chirivía enlatada	8,5
Chirla	3,4
Chistorra cruda	0,90
Chocolate	56,40
Chocolate amargo	56,4
Chocolate bitter, sin azúcares, bajo en calorías Sanavi	49,70
Chocolate blanco	58,30
Chocolate con leche desnatada, sin azúcar, bajo en calorías Sanavi	50,20
Chocolate negro	65,00
Chocolitos sanavi	54,18
Chocolote con leche Nestlé	55,50
Chopped de cerdo	1,20
Chopped de pavo	1,50
Chorizo	0,50
Chufa	45,70
Dátil	71,00
Dátil seco	57,10
Delicias de jamón y queso Findus	28,34
Delicias de merluza Pescanova	20,41
Delicias de queso Findus	24,50
Diente de león	7,20
Donut	79,1
Dulce de membrillo	57
Empanadillas	38
Empanadillas de atún Findus	29,74
Empanadillas de bonito La cocinera	27,38
Empanadillas de carne	16,90
Empanadillas de carne Findus	24,20
Endibia	3,60
Ensalada de frutas enlatada	25,00
Escaramujo	19,30
Escarola	3,00
Espaguetis	74,10
Espárrago enlatado	3,40
Espárrago natural	1,70
Espárragos enlatados	3,8
Espelta en grano	65,20
Espinacas congeladas	0,10
Espinacas en conserva	0,10
Espinacas en jugo	0,50
Espinacas enlatadas	5,2
Espinacas hervidas	0,10

Alimentos ricos en carbohidratos Por orden alfabético	g
Espinacas natural	1,20
Fabada asturiana Litoral	13,42
Faneca	1,00
Fécula de maíz	88,00
Feijoa cruda	12,00
Fiambre Lomo adobado	1,80
Fiambre york	4,60
Fibracao sanavi	44,00
Fideo	82
Filete de pescado McDonald	26,69
Flan con fructosa Sanavi	96,70
Flan de huevo Danone ligero	7,90
Flan de huevo Danone normal	21,60
Flan de vainilla	20,20
Foie-gras	3,00
Frambuesas	8,00
Fresas	7,00
Fresón	5,50
Fríjol	6,90
Fructosa	100,00
Galleta tipo María	69,00
Galletas	74
Galletas dietéticas con salvado Sa- navi	42,90
Galletas saladas	75,8
Galletas sin gluten Noglu Santiveri	60,00
Galletas sin gluten vainilla Sanavi	74,00
Gallevit sanavi	43,70
Garbanzos	55,80
Garbanzos con callos Litoral	14,32
Garbanzos enlatados	18,1
Gaseosas	10,5
Gelatina de grosella	66,30
Germen de centeno	26,00
Germen de trigo	23,58
Girasol, pepitas	20,00
Gofio canario tostado	64,80
Gofio de maíz	82,62
Gofio de trigo	81,57
Goma de mascar con azúcar	95,20
Granadas	7,50

Alimentos ricos en carbohidratos Por orden alfabético	g
Grelos	0,10
Grosella	5,00
Grosellas negras	6,60
Grosellas rojas	4,40
Guayabas	6,70
Guinda	10,50
Guindilla roja	4,20
Guindilla verde	0,70
Guisante	12,40
Guisante amarillo	60,70
Guisante seco	56,00
Guisantes congelados	10
Guisantes secos en conserva	18,7
Guisantes verdes	13,1
Guisantes verdes enlatados	10,6
Haba seca	32,50
Habas	8,60
Habas enlatadas	20,6
Hamburguesa con queso	28,40
Harina de alforfón blanca	80,20
Harina de alforfón integral	71,30
Harina de arroz	80,10
Harina de avena	67,87
Harina de cebada	62,20
Harina de centeno	75,90
Harina de espelta	75,30
Harina de maíz	75,71
Harina de soja	23,50
Harina de soja desgrasada	25,30
Harina de soja integral	23,50
Harina de trigo	80,00
Harina integral de trigo	68,80
Helado	25,40
Helado cremoso Vainilla	21,00
Helados	25,4
Hígado	1,6
Hígado de cerdo	1,50
Hígado de cordero	1,00
Hígado de pollo	2,90
Hígado de ternera	5,30
Hígado de vaca crudo	3,50

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en carbohidratos Por orden alfabético	g
Higo	18,00
Higo chumbo	9,30
Higo seco	52,00
Hinojo	2,30
Horchata de chufa "che" Puleva	12,20
Huevo de gallina	0,68
Huevo de pava	68,00
Jaleas	65,00
Jamón cocido	1,30
Jamón curado con grasa	0,20
Jamón curado con grasa	0,20
Jamón curado sin grasa	0,30
Jamón de york	0,8
Jengibre	11,00
Judía lima	50,00
Judía negra seca remojada hervida	13,70
Judía verde congelada	4,10
Judía verde cruda	3,70
Judías blancas	54,80
Judías blancas enlatadas	18,3
Judías verdes enlatadas	3,2
Jurel	0,80
Kéfir	4,80
Ketchup	21,70
Kivis	12,10
Lasaña	74,80
Lasaña de carne y paté La Cocinera	14,38
Lazos de hojaldre dietét. Con fructosa Sanavi	55,75
Leche	5
Leche acidificada	4,00
Leche concentrada	9,20
Leche condensada La Lechera	56,00
Leche de almendras	60,00
Leche de burra	6,10
Leche de cabra	4,50
Leche de coco	4,90
Leche de mujer (10 días postparto)	7,00
Leche de oveja	5,10
Leche de soja	2,20
Leche de vaca desnatada	5,60
Leche de vaca entera	5,50
Leche de yegua	6,20
Leche desnatada	5
Leche desnatada A+D UHT Puleva	4,90

Alimentos ricos en carbohidratos Por orden alfabético	g
Leche desnatada calcio UHT Puleva	5,60
Leche desnatada con Ca. A+D+E Leyma	5,40
Leche desnatada en polvo	53,00
Leche desnatada vitaminada Lauki	5,00
Leche en polvo desnatada	52,90
Leche en polvo entera	68,10
Leche en polvo semidesnatada	43,90
Leche entera con Ca Puleva	5,20
Leche evaporada entera	12,00
Leche fermentada bifidobacterium desnatada natural	5,50
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	4,40
Leche pasteurizada	4,50
Leche semidesnatada Ca UHT Puleva	5,00
Leche UHT desnatada	4,60
Leche UHT entera	4,70
Lechuga	1,70
Lengua de cerdo	0,50
Lengua de cordero	1,70
Lengua de ternera lechal	0,90
Lengua de vaca/buey	1,65
Lenguado	0,50
Lentejas	54,80
Lentejas con chorizo Litoral	13,95
Lentejas enlatadas	19,5
Levadura seca	3,50
Licor	27,6
Licor de café	46,84
Licor de frutas	35,00
Lima	0,60
Limón	9,00
Litchis	8,90
Lombarda	3,70
Lombarda enlatada	2,8
Lomo embuchado	0,30
Lubina	0,60
Llantén cocido	31,10
Llantén crudo	28,30
Macarrones	75,80
Magdalenas	65,50
Mahonesa baja en calorías	11,60
Mahonesa congelado comercial	0,10

Alimentos ricos en carbohidratos Por orden alfabético	g
Maíz	64,66
Maíz inflado con miel	90,14
Malta	84,8
Mandarinas	9,00
Mango	15,30
Mango, néctar envasado	13,7
Manitas de cerdo	0,50
Mantecados dietéticos con fructosa Sanavi	51,90
Mantequilla	0,40
Mantequilla con sal Puleva	0,50
Mantequilla de cacahuete	12,00
Mantequilla sin sal Puleva	0,50
Manzana	12
Manzana asada	27
Manzana granny smith	10,50
Manzana red delicious	11,70
Manzana tipo golden	10,50
Maracuyá	8,30
Maracuyá néctar envasado	12,80
Margarina	0,20
Margarina baja en calorías	0,50
Mari diet Sanavi	57,00
Masa de hojaldre Findus	34,10
Masas fritas (churros)	40
Mastuerzo	11,70
Mazapán	52,00
Mejillón conserva	2,00
Mejillón crudo	2,70
Mejillón hervido	3,20
Melaza	60,00
Melocotón	9,00
Melocotón en almibar	22
Melocotón seco	63
Melocotón seco	53,00
Melón	13,10
Membrillo	6,30
Menestra de verduras conserva	8,50
Menta (infusión)	5,30
Mermelada	70
Mermelada con fructosa de albarico- que Santiveri	43,00

Alimentos ricos en carbohidratos Por orden alfabético	g
Mermelada con fructosa de cereza Santiveri	42,50
Mermelada con fructosa de ciruela Santiveri	42,30
Mermelada con fructosa de fresa Santiveri	40,70
Mermelada con fructosa de manzana Santiveri	41,80
Mermelada con fructosa de meloco- tón Santiveri	42,30
Mermelada con fructosa de naranja Santiveri	39,80
Mermelada con fructosa de pera San- tiveri	41,20
Mermelada con fructosa de piña San- tiveri	42,00
Microcroquetas de bacalao Findus	25,00
Microcroquetas de jamón Findus	27,50
Microcroquetas de pollo Findus	27,80
Miel	76,40
Mijo en grano descascarillado	69,00
Minestrón campbell	11,44
Mora	6,00
Morcilla cruda	3,00
Morralla	1,80
Mortadela común	3,00
Mortadela con aceitunas	6,90
Mostaza	5,00
Mostmanzana santiveri	11,00
Mostuva santiveri	14,70
Mousse de chocolate	37,80
Mújol	0,80
Nabizas	0,1
Nabo	5,00
Nabos enlatados	4,7
Naranja	8,90
Naranja, néctar envasado	0,10
Nata	2,40
Nata líquida 30% grasas	3,40
Nata líquida cocinar	3,40
Nata líquida extra	3,20
Nata líquida montar	3,90

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en carbohidratos Por orden alfabético	g
Nata Puleva pasteurizada	3,40
Nata puleva UHT	3,40
Natillas	18,00
Néctar de albaricoque Santiveri	3,40
Néctar de ciruela Santiveri	3,40
Néctar de frutas vitaminado Santiveri	4,00
Néctar de melocotón Santiveri	4,00
Néctar de naranja Santiveri	4,30
Néctar de pera Santiveri	3,00
Néctar de piña Santiveri	5,30
Néctar de pomelo Santiveri	3,40
Nectarina	17,10
Níscalo crudo	0,10
Níspero	10,60
Nuez cruda	3,30
Nuez de Brasil	2,30
Nuez sin cáscara	4,00
Ostra	4,70
Paella de marisco Frudesa	25,13
Paella marinera Frudesa	6,69
Palitos de merluza Pescanova	21,95
Palmito conserva	8,00
Paloma	0,5
Palomitas de maíz con aceite y sal	47,20
Palomitas de maíz sin aceite ni sal	62,90
Palosanto sin piel	15,30
Pan	58
Pan blanco de barra	47,00
Pan blanco de barra sin sal	53,00
Pan de avena	40,70
Pan de cebada	39,90
Pan de centeno	45,00
Pan de centeno sin sal	47,9
Pan de maíz	43,80
Pan de molde blanco	45,70
Pan de molde sándwich Bimbo	53,03
Pan de payés	54,40
Pan de trigo moreno	50,5
Pan de trigo moreno sin sal	50,5
Pan de trigo y centeno	49,00
Pan de Viena	52,20
Pan frito	51
Pan frito sin sal	51
Pan integral	49

Alimentos ricos en carbohidratos Por orden alfabético	g
Pan integral de centeno	41,00
Pan integral sin sal	49
Pan integral tostado	48,70
Pan integral trigo	48,90
Pan para diabéticos	47,80
Pan rallado	67,50
Pan sin sal	58
Pan tostado de trigo	59,20
Pan tostado sin sal	68,5
Panecillo bocata Bimbo	53,34
Papaya	0,30
Pasas crudas	65,80
Pasionaria pelada	13,40
Pasta	82
Pasta al gluten Santiveri	65,30
Pasta al huevo hervida	22,90
Pasta alimenticia cruda	70,90
Pasta alimenticia hervida	22,20
Pasta con huevo cruda	69,20
Pasta con huevo hervida	22,90
Pasta de frutas	52,30
Pasta rellena hervida con carne	12,70
Pasta rellena hervida con queso	16,20
Pastas al huevo cruda	69,20
Pastas de té	49,2
Pastas glutinadas con lactitol Santiveri	36,10
Pastas italianas sin gluten Santiveri	82,10
Pastas sin gluten (Noglut) Santiveri	90,00
Pastel de carne	3,5
Pastel de pescado	16,1
Pastinaca	3,30
Patata	16,10
Patata asada	29,4
Patata asada	25,00
Patata cocida	15,4
Patata frita	29,20
Patata frita chips	40,50
Patata hervida	15,40
Patata seca	75,00
Paté	5
Paté de hígado de cerdo	2,60
Pato	0,50
Pavo, pechuga	2,10
Pepinillos en vinagre conserva	2,10

Alimentos ricos en carbohidratos Por orden alfabético	g
Pepino	1,90
Pera	11,70
Pera asada	22,6
Pera enlatada	25,2
Pera néctar envasado	15,70
Perca	0,06
Perejil hojas	9,80
Perejil raíz	3,60
Pescadilla congelada	0,8
Pescaditos	1,8
Pescado empanado	16,1
Pescados comidos enteros	1,80
Pez espada	1,00
Picatostes	57,90
Pimentón en polvo	38,00
Pimiento	3,70
Pimiento enlatado	4,5
Piña	11,50
Piña en almíbar	21
Piñones sin cáscara	4,00
Pistacho	15,66
Pizza al atún claro La cocinera	16,46
Pizza americana cuatro quesos Findus	28,00
Pizza americana romana Findus	27,70
Pizza de atún Findus	25,50
Pizza margarita Findus	26,90
Pizza margarita merluza y gambas La cocinera	20,04
Pizza margarita queso y tomate La cocinera	30,23
Pizza romana Findus	24,80
Pizza romana La cocinera	26,47
Pizza tomate y queso	22,20
Plátano	20,80
Pomelo	6,00
Pote gallego Litoral	9,58
Preparado panificable-repostería sin gluten Sanavi	79,00
Puerro bulbo	3,50
Puerro enlatado	4,9

Alimentos ricos en carbohidratos Por orden alfabético	g
Puerro hojas	3,40
Pulmones cordero	0,70
Pulpo	1,50
Puré de merluza besamel Sandoz	9,50
Puré de patata	73,2
Puré de patatas con leche	13,70
Puré de pavo con arroz y zanahorias Sandoz	10,80
Puré de pollo con pasta y champiño- nes Sandoz	9,90
Puré de pollo con verduras Sandoz	10,40
Puré de ternera a la jardinera Sandoz	11,30
Puré de tomate	12,00
Quark Danone	3,40
Queso azul	0,72
Queso blanco desnatado	3,30
Queso blanco semigraso 20% MG	1,44
Queso bola	2,00
Queso burgos	2,50
Queso cabrales	2,00
Queso camembert	4,00
Queso de burgos sin sal	4
Queso de cabra fresco	1,10
Queso emmental	0,20
Queso fresco desnatado Danone	3,30
Queso fundido extragrasso	2,40
Queso fundido graso	2,80
Queso gallego	2,00
Queso gervais	2
Queso gorgonzola	0,62
Queso graso	3,00
Queso gruyére	1,50
Queso magro	4,2
Queso manchego curado	1
Queso manchego curado	0,51
Queso manchego semicurado	0,50
Queso manchego semicurado	0,5
Queso semigraso	3
Queso villalón	1,90
Quinoa cruda	49,20
Rabanito	2,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en carbohidratos Por orden alfabético	g
Rábano	2,70
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	12,70
Raya	0,80
Refrescos	10,5
Regaliz	71,50
Remolacha enlatada	8,9
Remolacha roja	8,50
Remolacha roja cocida	5,00
Remolacha roja zumo	8,00
Requesón	1,80
Requesón miraflores	14,80
Robezuelo en conserva	5,30
Robezuelo fresco	3,00
Robezuelo seco	43,90
Rodaballo	1,30
Rollitos de primavera fritos	5,80
Roscas glutinadas con lactitol Sanavi	54,50
Roscas sin gluten sabor nata Sanavi	63,00
Ruibarbo	0,80
Salami	1,80
Salavi sanavi	49,30
Salchicha de Frankfurt	3
Salchichas de cerdo enlatadas	7
Salchichas de cerdo naturales	9,8
Salchichas de vaca enlatadas	13,6
Salchichas de vaca naturales	10,5
Salchichas tipo Frankfurt	3,00
Salchichas tipo Viena	1,30
Salchichón	4,50
Salema	7,93
Salsa agridulce McDonald	43,13
Salsa barbacoa	11,60
Salsa bearnesa	2,10
Salsa besamel	2,10
Salsa boloñesa Gallo	3,36
Salsa de soja	7,50
Salsa de tomate	5,80
Salsa holandesa	0,60
Salsa mahonesa	0,1
Salsa mornay	7,40
Salsa mostaza caliente McDonald	27,33
Salsa napolitana Gallo	6,45
Salsa siciliana picante Gallo	5,23

Alimentos ricos en carbohidratos Por orden alfabético	g
Salsa vinagreta	0,20
Salsifí conserva	4,10
Salvado de centeno	16,30
Salvado de trigo	10,00
San jacobó Findus	25,16
Sandía	4,50
Sangre de cerdo	0,06
Sangre de vaca	0,1
Sardinias en escabeche	0,80
Sardinias en salsa de tomate	0,50
Sargo	1,00
Satsu mas	6,00
Saúco	7,40
Semilla de girasol sin sal	12,80
Semilla de lino sin pelar	6,00
Semilla de lino sin pelar	6,00
Semilla de sésamo	10,00
Sémola de alforfón	74,50
Sémola de arroz	79
Sémola de avena	63,40
Sémola de cebada	73,00
Sémola de maíz	73,50
Sémola de trigo cruda	70,40
Sémola de trigo hervida	11,00
Sesos de cerdo	0,70
Sesos de ternera	0,80
Setas	4
Sidra dulce	6,00
Sidra seca	2,50
Sobrasada	0,60
Soja fresca	10,30
Soja seca	15,80
Sopa de buey Campbell	8,80
Sopa de cebolla	2,10
Sopa de cebolla Campbell	10,56
Sopa de guisantes verdes Campbell	22,01
Sopa de ostras cocidas Campbell	4,40
Sopa de pavo y fideos Campbell	7,92
Sopa de pavo y vegetales Campbell	1,04
Sopa de pollo y vegetales Campbell	7,04
Sopa de ternera y vegetales Campbell	8,80
Sopa de vegetales Campbell	12,32
Sopa de verduras	7,10
Sorbete	31,00

Alimentos ricos en carbohidratos Por orden alfabético	g
Suero de queso endulzado	4,70
Surimi	6,10
Tabletas energéticas Santiveri	88,00
Tallarines carbonara Frudesa	14,16
Tamarindo	56,50
Tapioca cruda	85,70
Tapioca hervida	31,00
Té (infusión)	0,40
Tenca	3,31
Tofu	3,30
Tomate	3,50
Tomate al natural enlatado	2,3
Tomate frito Orlando	9,76
Toronja	8,00
Tortas granadinas dietét. C/ fructosa Sanavi	47,90
Tortellini italiana Frudesa	14,39
Tortilla a la francesa (omelette)	0,40
Tostadas s/gluten (Noglut) Santiveri	84,60
Trigo candeal	61,40
Trigo inflado con miel Pascual	88,00
Trigo sarraceno sin cascarilla	71,30
Trigo, grano entero	60,97
Trufa blanca	7,40
Trufa de Périgord	13,00
Tupinambo	4,00
Turrón blando almendrado con fruc- tosa Santiveri	35,00
Turrón de avellanas al cacao con fructosa Santiveri	33,50
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa Santiveri	49,70
Turrón de mazapán con fructosa Santiveri	37,50
Turrón de yema con fructosa Santi- verí	41,50
Turrón de yema quemada c/fructosa Santiveri	41,50
Turrón duro de almendras con fruc- tosa Santiveri	36,00
Turrón mazapán, nueces c/fructosa Santiveri	41,70

Alimentos ricos en carbohidratos Por orden alfabético	g
Turrones	57,40
Uva blanca	16,10
Uva espina	10,40
Uva espina en almibar	21,80
Uva negra	15,50
Uva pasa	66,50
Valerianela	0,70
Varitas merluza empanadas Pesca- nova	20,92
Verdolaga	1,50
Verduras crudas	38
Vermut	13,50
Vermut negro dulce	13,80
Vieja	4,90
Vinagre	0,60
Vino de Madeira botella llena	1,00
Vino de mesa	1,10
Vino dulce	13,00
Vino fino	3,00
Vitadiab sanavi	56,80
Yema de huevo	0,60
Yema de huevo desecada	2,10
Yogur bio sabores	11,40
Yogur desnatado	6,30
Yogur desnatado con frutas	18,00
Yogur enriquecido	3,60
Yogur líquido	13,40
Yogur natural	5,20
Yogur sabores	17,00
Yogurvi sanavi	56,80
Zanahoria	7,30
Zanahoria en conserva	6,10
Zanahoria hervida	6,10
Zanahoria seca	41,00
Zarzamora	8,70
Zarzamora confitura	58,70
Zumo de cítricos	10,1
Zumo de fresa	8,9
Zumo de frutas	11,5
Zumo de frutas exóticas envasado	13,20
Zumo de lima envasado	3,20

Alimentos ricos en carbohidratos Por orden alfabético	g
Zumo de limón envasado	3,00
Zumo de manzana	13,8
Zumo de manzana envasado	11,00
Zumo de melocotón	13,4
Zumo de naranja	10,1
Zumo de naranja envasado	9,00
Zumo de pera envasado	10,70
Zumo de pomelo envasado	8,80
Zumo de saúco	7,50
Zumo de tomate envasado	2,90
Zumo de uva	8
Zumo de uva envasado	15,00
Zumo de zanahoria envasado	6,80
Zumo de zarzamora	7,80

alimentos ricos en cinc. En la tabla el contenido en algunos alimentos: En **orden decreciente de su contenido**. Expresado en miligramos de cinc por cien gramos de porción comestible. Véase más abajo la **relación alfabética**.

Alimentos ricos en cinc. Ordenado por riqueza	mg
Sopa de tomate Campbell	598,60
Ostra	52,00
Sopa de ostras cocidas Campbell	30,77
Germen de trigo	14,50
Sopa de vegetales Campbell	12,32
Piñones sin cáscara	9,80
Almeja cruda	9,00
Levadura seca	8,00
Almendra sin cáscara	7,30
Hígado de cerdo	6,90
Girasol, pepitas	6,30
Yema de huevo desecada	6,15
Pierna de cordero con grasa cruda	6,10
Carne de caballo	6,00
Cangrejo buey hervido	5,50
Cangrejo de río crudo	5,50
Centolla	5,50
Paletilla de cordero asada sin grasa	5,30
Queso Parmesano	5,30
Semilla de sésamo	5,30

Alimentos ricos en cinc. Ordenado por riqueza	mg
Maíz inflado con miel	5,28
Lengua de vaca/buey	5,10
Semilla de girasol sin sal	5,10
Hígado de ternera	4,80
Leche en polvo entera	4,75
Gallevit Sanavi	4,63,00
Entrecot de vaca con grasa Parrilla	4,60
Pierna de cordero con grasa asada	4,60
Avena	4,50
Caracoles	4,40
Leche desnatada en polvo	4,40
Salavi Sanavi	4,40
Cacahuete sin cáscara	4,30
Hígado de buey	4,30
Paletilla de cordero asada con grasa	4,30
Soja seca	4,30
Leche en polvo desnatada	4,10
Leche en polvo semidesnatada	4,10
Pimentón en polvo	4,10
Trigo, grano entero	4,10
Hígado de vaca crudo	4,00
Queso Emmental	4,00
Queso manchego semicurado	4,00
Vitadiab Sanavi	4,00
Yema de huevo	4,00
Yogurvi Sanavi	4,00
Harina de soja	3,90
Hígado de cordero	3,90
Jabalí	3,90
Liebre	3,90
Cangrejos	3,80
Cangrejos, nécoras y similares	3,80
Carne magra de ternera	3,80
Nécoras	3,80
Alubia blanca cruda	3,70
Lentejas	3,70
Almendra cruda	3,60
Camarones	3,60
Cigala	3,60
Falda de vaca cruda	3,60
Gambas	3,60
Gambas y camarones	3,60
Langostinos	3,60
Mejillón crudo	3,60
Chuletas de ternera	3,50

Alimentos ricos en cinc. Ordenado por riqueza	mg
Corazón de vaca cocido	3,50
Guisante seco	3,50
Judías blancas	3,50
Lomo de ternera	3,50
Anchoas enlatadas en aceite	3,40
Chuletas de cordero parrilla	3,40
Hígado de pollo	3,40
Gofio de trigo	3,35
Almendras tostadas	3,30
Cebada	3,30
Queso bola	3,30
Quinoa cruda	3,30
Queso Gruyère	3,20
Queso manchego curado	3,20
Corazón de pollo	3,10
Haba seca	3,10
Queso Mahón	3,10
Queso Zamorano	3,10
Solomillo de ternera crudo sin grasa	3,10
Jamón serrano ibérico	3,04
Anguila	3,00
Castañas	3,00
Harina de centeno	3,00
Queso Camembert	3,00
Queso manchego fresco	3,00
Avellana sin cáscara	2,90
Mortadela común	2,90
Queso de cabra curado	2,90
Queso Roncal	2,90
Jamón cocido	2,80
Pistacho	2,80
Queso Inores	2,80
Riñón de cordero	2,80
Sardinas en aceite	2,80
Nuez cruda	2,70
Pato	2,70
Queso de vaca y oveja fresco	2,70
Queso Munster	2,70
Copos tostados de trigo integral	2,60
Lomo embuchado	2,60
Manitas de cerdo	2,60

Alimentos ricos en cinc. Ordenado por riqueza	mg
Oca sin piel asada	2,60
Queso Edad	2,60
Queso Majorero	2,60
Queso San Simón	2,60
Bogavante crudo	2,50
Bogavante hervido	2,50
Maíz	2,50
Pierna de cerdo	2,50
Queso azul	2,50
Queso Idiazábal	2,50
Gofio de maíz	2,47
Carne de ciervo	2,40
Pavo, muslo	2,40
Alubia blanca conserva	2,30
Fuet de primera	2,30
Judía negra seca remojada hervida	2,30
Langosta	2,30
Mejillón hervido	2,30
Paté de hígado de cerdo	2,30
Queso Arzúa	2,30
Queso Cabrales	2,30
Queso Cheddar	2,30
Queso Raclette	2,30
Solomillo de cerdo	2,30
Bacón ahumado, a la parrilla	2,20
Bígaro hervido	2,2
Chuletas de cordero cruda	2,20
Corazón de cerdo	2,20
Hamburguesa con queso	2,20
Jamón curado sin grasa	2,20
Queso Brie	2,20
Queso Gorda	2,20
Sepia cruda	2,20
Corazón de cordero	2,12
Turrón blando almendrado con fructosa Santiveri	2,11
Costillas de ternera	2,10
Jamón curado con grasa	2,10
Jamón curado con grasa	2,10
Molleja de ternera asada	2,10
Paletilla de ternera cruda	2,10

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en cinc. Ordenado por riqueza	mg
Pan integral tostado	2,10
Pavo sin piel asado	2,10
Redondo de ternera (filete) cocido	2,10
Solomillo de ternera asado	2,10
Corazón de vaca crudo	2,00
Magdalenas	2,00
Pizza romana La cocinera	2,00
Queso Burgos	2,00
Queso de cabra fresco	2,00
Queso gallego	2,00
Queso Torta del Casar	2,00
Turrón de yema con fructosa Santiveri	1,99
Costillas de cordero	1,90
Harina integral de trigo	1,90
Pan de molde sándwich Bimbo	1,90
Pizza margarita queso y tomate La cocinera	1,90
Riñón de ternera	1,90
Panecillo bocata Bimbo	1,84
Angula	1,80
Arroz integral crudo	1,80
Bacón	1,80
Corazón de buey	1,80
Empanadillas de carne	1,80
Mejillón conserva	1,80
Salchichón	1,80
Solomillo de buey	1,80
Foie-gras	1,70
Palomitas de maíz con aceite y sal	1,70
Palomitas de maíz sin aceite ni sal	1,70
Arroz blanco crudo	1,60
Butifarra cocida	1,60
Chuletas de cerdo	1,60
Cochayuyo deshidratado	1,6
Lomo de cerdo	1,60
Mejillón escabeche	1,60
Queso Roquefort	1,60
Queso Tetilla	1,60
Sesos de cerdo	1,60
Salsa napolitana Gallo	1,54
Callos de ternera	1,50
Espaguetis	1,50
Huevo de gallina	1,50
Lasaña	1,50

Alimentos ricos en cinc. Ordenado por riqueza	mg
Macarrones	1,50
Panceta de cerdo	1,50
Pasta alimenticia cruda	1,50
Queso fundido graso	1,50
Quisquilla cruda	1,50
Ancas de rana	1,40
Cabeza de jabalí. Fiambre	1,40
Chistorra cruda	1,40
Conejo	1,40
Falda de vaca cocida	1,40
Huevo de pata crudo	1,40
Paleta de cordero	1,40
Pimienta negra	1,40
Pollo, pechuga	1,40
Salchichas tipo Frankfurt	1,40
Sesos de cordero	1,40
Tostadas sin gluten (Noglut) Santiveri	1,38
Salsa boloñesa Gallo	1,37
Turrón mazapán, nueces c/fructosa Santiveri	1,32
Almejas	1,30
Almejas, berberechos y similares en conserva	1,30
Arroz pulido, sin cáscara	1,30
Berberchos	1,30
Berberchos al natural	1,30
Butifarra cruda	1,30
Cabeza de cerdo	1,30
Calamares y similares	1,30
Centeno	1,30
Chirlas	1,30
Costillas de cerdo	1,30
Galantinas fiambre	1,30
Pastas al huevo cruda	1,30
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	1,30
Tortilla a la francesa (omelette)	1,30
Vieira	1,30
Puré de merluza besamel Sandoz	1,25
Puré de pavo con arroz y zanahorias Sandoz	1,25
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	1,25
Puré de pollo con verduras Sandoz	1,25

Alimentos ricos en cinc. Ordenado por riqueza	mg
Puré de ternera a la jardinera Sandoz	1,25
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa Santiveri	1,22
Caprichos de fresa Sanavi	1,21
Berberecho crudo	1,20
Biscote	1,20
Bizcocho de chocolate	1,20
Chorizo	1,20
Pan rallado	1,20
Pasta con huevo cruda	1,20
Picatostes	1,20
Salchichas frescas	1,20
Sesos de ternera	1,20
Sobrasada	1,20
Fibracao Sanavi	1,17
Tomate frito Orlando	1,13
Ajo	1,10
Atún	1,10
Atún en aceite	1,10
Atún enlatado en agua	1,10
Bonito	1,10
Bonito del norte en aceite de soja	1,10
Bonito en aceite	1,10
Gamba roja cruda	1,10
Leche concentrada	1,10
Pimienta blanca	1,10
Pizza americana cuatro quesos Findus	1,10
Quisquilla congelada	1,10
Turrón de yema quemada c/fructosa Santiveri	1,07
Cocido español Litoral	1,03
galletas sin gluten Noglu Santiveri	1,03
Lasaña de carne y paté La Cocinera	1,03
Salsa siciliana picante Gallo	1,03
Turrón duro de almendras con fructosa Santiveri	1,02
Turrón de mazapán con fructosa Santiveri	1,01
Almendrado	1,00
Atún en escabeche	1,00
Barrita proteica Santiveri	1,00

Alimentos ricos en cinc. Ordenado por riqueza	mg
Bonito en escabeche	1,00
Caballa en escabeche	1,00
Chocolote con leche Nestlé	1,00
Garbanzos	1,00
Leche condensada La Lechera	1,00
Mostaza	1,00
Faisán	0,96
Caviar natural	0,95
Calamares a la romana	0,90
Calamares fritos	0,90
Castaña seca	0,90
Chocolate blanco	0,90
Croissant	0,90
Leche evaporada entera	0,90
Miel	0,90
Nuez sin cáscara	0,90
Pan de trigo y centeno	0,90
Pizza al atún claro La cocinera	0,90
Pizza tomate y queso	0,90
Pollo entero con piel asado	0,90
Rollitos de primavera fritos	0,90
Sardina	0,89
Garbanzos con callos Litoral	0,84
Turrón de avellanas al cacao con fructosa Santiveri	0,84
Pastas glutinadas con lactitol Santiveri	0,82
Roscos glutinados con lactitol Sanavi	0,82
Pote gallego Litoral	0,81
Caballa en aceite	0,80
Harina de trigo	0,80
Lubina	0,80
Melocotón seco	0,80
Mújol	0,80
Pan de Viena	0,80
Pizza americana romana Findus	0,80
Pizza margarita Findus	0,80
Pollo, muslo	0,80
Salmón ahumado	0,80
Trucha	0,80

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en cinc. Ordenado por riqueza	mg
Turrone	0,80
Lentejas con chorizo Litoral	0,77
Pasta al gluten Santiveri	0,74
Callos a la madrileña La tila	0,73
Canelones de atún claro Frudesa	0,73
Albaricoque seco	0,70
Arroz blanco hervido	0,70
Arroz integral hervido	0,70
Bonito del norte crudo	0,70
Crema de almendras, envasada, sin reconstituir	0,70
Gofio canario tostado	0,70
Guisante	0,70
Habas	0,70
Higo seco	0,70
Pichón sin piel asado	0,70
Pizza de atún Findus	0,70
Puré de tomate	0,70
Queso fundido extragrasso	0,70
Tofu	0,70
Trigo candeal	0,70
Sopa de guisantes verdes Campbell	0,68
Crema de pollo Campbell	0,63
Crema de pollo y champiñón Campbell	0,63
Fabada asturiana Litoral	0,63
Filete de pescado McDonald	0,63
Sopa de ternera y vegetales Campbell	0,63
Brécol	0,60
Chanquete	0,60
Higo chumbo	0,60
Leche de oveja	0,60
Morralla	0,60
Pan blanco de barra	0,60
Pan blanco de barra sin sal	0,60
Pan de payés	0,60
Pan tostado de trigo	0,60
Pescados comidos enteros	0,60
Pizza romana Findus	0,60
Queso blanco desnatado	0,60
Salmón	0,60
Salsa besamel	0,60
Sopa de cebolla	0,60
Yogur desnatado con frutas	0,60

Alimentos ricos en cinc. Ordenado por riqueza	mg
Yogur enriquecido	0,60
Yogur sabores	0,60
Galleta tipo María	0,59
Yogur natural	0,59
Albóndigas con chorizo "Litoral"	0,56
Guayabas	0,55
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	0,55
Leche UHT entera	0,55
Leche UHT desnatada	0,54
Canelones de carne La cocinera	0,52
Espárrago natural	0,51
Níscalo crudo	0,51
Arenque	0,50
Arenque ahumado	0,50
Arenque salado	0,50
Batido de cacao	0,50
Besugo	0,50
Caballa	0,50
Coco fresco	0,50
Cuajada	0,50
Delicias de queso Findus	0,50
Dorada	0,50
Faneca	0,50
Hinojo	0,50
Jurel	0,50
Leche fermentada bifidobacterium desnatada natural	0,50
Maracuyá	0,50
Masa de hojaldre Findus	0,50
Membrillo	0,50
Mero	0,50
Palometa	0,50
Pan de molde blanco	0,50
Pasta alimenticia hervida	0,50
Pasta rellena hervida con carne	0,50
Pasta rellena hervida con queso	0,50
Percebes	0,50
Platija	0,50
Queso blanco semigrasso 20% MG	0,50
Rape	0,50
Raya	0,50
Requesón	0,50
Rodaballo	0,50
Salmonete	0,50

Alimentos ricos en cinc. Ordenado por riqueza	mg
Sargo	0,50
Sémola de trigo hervida	0,50
Solla	0,50
Croquetas de jamón La cocinera	0,48
Boquerón	0,46
Champiñón cultivado	0,46
Yogur líquido	0,45
Croquetas de bacalao La cocinera	0,44
Yogur desnatado	0,44
Albóndigas preparadas enlatadas "La Tila"	0,43
Croquetas de calamar La cocinera	0,43
Delicias de jamón y queso Findus	0,43
Arroz tres delicias Frudesa	0,41
Crema de judías con bacón Campbell	0,41
Leche pasterizada	0,41
Sémola de trigo cruda	0,41
Abadejo	0,40
Bacaladilla	0,40
Bacalao ahumado	0,40
Bacalao fresco	0,40
Bizcocho	0,40
Canelones Rosini La cocinera	0,40
Cebollino	0,40
Ciruelas secas	0,40
Croquetas de marisco Findus	0,40
Croquetas de pescado frito	0,40
Croquetas de pollo Findus	0,40
Croquetas de queso Findus	0,40
Flan de vainilla	0,40
Gallo	0,40
Grelos	0,40
Guindilla verde	0,40
Halibut	0,40
Helado	0,40
Leche de cabra	0,40
Lenguado	0,40
Lija	0,40
Mahonesa congelado comercial	0,40
Microcroquetas de pollo Findus	0,40
Mousse de chocolate	0,40

Alimentos ricos en cinc. Ordenado por riqueza	mg
Pez espada	0,40
Regaliz	0,40
Sardinas en escabeche	0,40
Sopa de pavo y vegetales Campbell	0,40
Sopa de pollo y vegetales Campbell	0,40
Sorbete	0,40
Tocino de cerdo	0,40
Croquetas de merluza	0,39
Empanadillas de atún Findus	0,39
Pescadilla	0,38
Crema de espárragos Campbell	0,37
Merluza	0,37
Riñón de cerdo	0,37
Tortellini italiana Frudesa	0,33
Delicias de merluza Pescanova	0,32
Espárrago enlatado	0,32
Pizza margarita merluza y gambas La cocinera	0,32
Crema de camarón Campbell	0,31
Empanadillas de bonito La cocinera	0,31
Salsa mostaza caliente McDonald	0,31
Aguacate	0,30
Arroz con leche	0,30
Batata	0,30
Breva	0,30
Calamares a la romana La cocinera	0,30
Canelones a la italiana Findus	0,30
Cava	0,30
Chirivía	0,30
Croquetas de bacalao Findus	0,30
Croquetas de jamón Findus	0,30
Dátil	0,30
Dátil seco	0,30
Empanadillas de carne Findus	0,30
Endibia	0,30
Escarola	0,30
Granadas	0,30
Grosellas negras	0,30
Guindilla roja	0,30
Helado cremoso Vainilla	0,30
Leche de mujer (10 días postparto)	0,30

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en cinc. Ordenado por riqueza	mg
Leche desnatada con Ca. A+D+E Leyma	0,30
Leche desnatada vitaminada Lauki	0,30
Microcroquetas de bacalao Findus	0,30
Microcroquetas de jamón Findus	0,30
Morcilla cruda	0,30
Pasas crudas	0,30
Pasta al huevo hervida	0,30
Pasta con huevo hervida	0,30
Pepinillos en vinagre conserva	0,30
Tapioca cruda	0,30
Croquetas de pollo La cocinera	0,29
Melón	0,29
San jacobó Findus	0,29
Varitas merluza empanadas Pescanova	0,29
Patata	0,27
Vino fino	0,27
Crema de champiñones Campbell	0,26
Crema de patatas Campbell	0,26
Higo	0,25
Sopa de cebolla Campbell	0,25
Paella marinera Frudesa	0,24
Sopa de pavo y fideos Campbell	0,24
Nata líquida montar	0,23
Pera	0,23
Palitos de merluza Pescanova	0,21
Plátano	0,21
Aceite de soja	0,20
Achicoria	0,20
Arándano	0,20
Bocadillos de pescado Findus	0,2,00
Boniato crudo	0,20
Calabacín	0,20
Calabaza	0,20
Calamares a la romana Findus	0,20
Chocolate	0,20
Confitura de frutas	0,20
Corazón de ternera	0,20
Crema de tomate	0,20
Fresón	0,20
Grosellas rojas	0,20
Judía verde congelada	0,20
Judía verde cruda	0,20
Lechuga	0,20

Alimentos ricos en cinc. Ordenado por riqueza	mg
Litchis	0,20
Menestra de verduras conserva	0,20
Nata	0,20
Nata líquida cocinar	0,20
Nectarina	0,20
Pimiento	0,20
Puré de patatas con leche	0,20
Rábano	0,20
Salsa bearnesa	0,20
Salsa de soja	0,20
Sopa de verduras	0,20
Zanahoria	0,20
Zumo de limón envasado	0,20
Paella de marisco Frudesa	0,19
Níspero	0,18
Tallarines carbonara Frudesa	0,18
Pomelo	0,17
Pepino	0,16
Tomate	0,16
Bombones	0,15
Mantequilla	0,15
Naranja	0,15
Piña	0,15
Manzana tipo golden	0,13
Cereza	0,12
Limón	0,12
Papaya	0,12
Mostuva Santiveri	0,11
Albaricoque	0,10
Alioli	0,10
Arroz a la marinera "Findus"	0,10
Azúcar blanco	0,10
Azúcar moreno	0,10
Caqui	0,10
Carambola sin piel cruda	0,10
Feijoa cruda	0,10
Frambuesas	0,10
Ketchup	0,10
Leche de coco	0,10
Leche entera con Ca Puleva	0,10
Lima	0,10
Lombarda	0,10
Lucio al horno	0,10
Mandarinas	0,10
Mango	0,10

Alimentos ricos en cinc. Ordenado por riqueza	mg
Mermelada con fructosa de naranja Santiveri	0,10
Mora	0,10
Mostmanzana Santiveri	0,10
Pasta de frutas	0,10
Ruibarbo	0,10
Sal común	0,10
Sal de mar	0,10
Sandía	0,10
Satsu mas	0,10
Surimi	0,10
Uva blanca	0,10
Uva negra	0,10
Vino de mesa	0,10
Zumo de frutas exóticas envasado	0,10
Zumo de tomate envasado	0,10
Zumo de uva envasado	0,10
Flor de sal Marisol	0,09
Fresas	0,09
Melocotón	0,08
Nabo	0,08
Salsa holandesa	0,08
Crema de apio Campbell	0,07
Mermelada con fructosa de pera Santiveri	0,07
Mermelada con fructosa de piña Santiveri	0,07
Néctar de pera Santiveri	0,07
Vino de Madeira botella llena	0,07
Salsa Mornay	0,06
Mermelada con fructosa de albaricoque Santiveri	0,05
Mermelada con fructosa de fresa Santiveri	0,04
Néctar de albaricoque Santiveri	0,04
Salsa agridulce McDonald	0,04
Fécula de maíz	0,03
Licor de café	0,03
Mermelada con fructosa de melocotón Santiveri	0,03
Néctar de melocotón Santiveri	0,03
Néctar de piña Santiveri	0,03

Alimentos ricos en cinc. Ordenado por riqueza	mg
Pastas sin gluten (Noglut) Santiveri	0,03
Acelgas	0,02
Clara de huevo	0,02
Mermelada con fructosa de manzana Santiveri	0,02
Néctar de frutas vitaminado Santiveri	0,02
Néctar de pomelo Santiveri	0,01

alimentos ricos en cinc. En la tabla el contenido en algunos alimentos. En orden **alfabético**. Véase la tabla previa para el **orden decreciente de contenido**.

Alimentos ricos en cinc. Ordenados alfabéticamente	mg
Abadejo	0,40
Aceite de soja	0,20
Acelgas	0,02
Achicoria	0,20
Aguacate	0,30
Ajo	1,10
Albaricoque	0,10
Albaricoque seco	0,70
Albóndigas con chorizo "Litoral"	0,56
Albóndigas preparadas enlatadas "La Tila"	0,43
Alioli	0,10
Almeja cruda	9,00
Almejas	1,30
Almejas, berberechos y similares en conserva	1,30
Almendra cruda	3,60
Almendra sin cáscara	7,30
Almendrado	1,00
Almendras tostadas	3,30
Alubia blanca conserva	2,30
Alubia blanca cruda	3,70
Ancas de rana	1,40
Anchoas enlatadas en aceite	3,40
Anguila	3,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en cinc. Ordenados alfabéticamente	mg
Angula	1,80
Arándano	0,20
Arenque	0,50
Arenque ahumado	0,50
Arenque salado	0,50
Arroz a la marinera "Findus"	0,10
Arroz blanco crudo	1,60
Arroz blanco hervido	0,70
Arroz con leche	0,30
Arroz integral crudo	1,80
Arroz integral hervido	0,70
Arroz pulido, sin cáscara	1,30
Arroz tres delicias Frudesa	0,41
Atún	1,10
Atún en aceite	1,10
Atún en escabeche	1,00
Atún enlatado en agua	1,10
Avellana sin cáscara	2,90
Avena	4,50
Azúcar blanco	0,10
Azúcar moreno	0,10
Bacaladilla	0,40
Bacalao ahumado	0,40
Bacalao fresco	0,40
Bacón	1,80
Bacón ahumado, a la parrilla	2,20
Barrita proteica Santiveri	1,00
Batata	0,30
Batido de cacao	0,50
Berberchos	1,30
Berberecho crudo	1,20
Berberechos al natural	1,30
Besugo	0,50
Bígaro hervido	2,2
Biscote	1,20
Bizcocho	0,40
Bizcocho de chocolate	1,20
Bocadillos de pescado Findus	0,2,00
Bogavante crudo	2,50
Bogavante hervido	2,50
Bombones	0,15
Boniato crudo	0,20
Bonito	1,10
Bonito del norte crudo	0,70
Bonito del norte en aceite de soja	1,10

Alimentos ricos en cinc. Ordenados alfabéticamente	mg
Bonito en aceite	1,10
Bonito en escabeche	1,00
Boquerón	0,46
Brécol	0,60
Breva	0,30
Butifarra cocida	1,60
Butifarra cruda	1,30
Caballa	0,50
Caballa en aceite	0,80
Caballa en escabeche	1,00
Cabeza de cerdo	1,30
Cabeza de jabalí. Fiambre	1,40
Cacahuete sin cáscara	4,30
Calabacín	0,20
Calabaza	0,20
Calamares a la romana	0,90
Calamares a la romana Findus	0,20
Calamares a la romana La cocinera	0,30
Calamares fritos	0,90
Calamares y similares	1,30
Callos a la madrileña La tila	0,73
Callos de ternera	1,50
Camarones	3,60
Canelones a la italiana Findus	0,30
Canelones de atún claro Frudesa	0,73
Canelones de carne La cocinera	0,52
Canelones Rosini La cocinera	0,40
Cangrejo buey hervido	5,50
Cangrejo de río crudo	5,50
Cangrejos	3,80
Cangrejos, nécoras y similares	3,80
Caprichos de fresa Sanavi	1,21
Caqui	0,10
Caracoles	4,40
Carambola sin piel cruda	0,10
Carne de caballo	6,00
Carne de ciervo	2,40
Carne magra de ternera	3,80
Castaña seca	0,90
Castañas	3,00
Cava	0,30
Caviar natural	0,95
Cebada	3,30
Cebollino	0,40
Centeno	1,30

Alimentos ricos en cinc. Ordenados alfabéticamente	mg
Centolla	5,50
Cereza	0,12
Champiñón cultivado	0,46
Chanquete	0,60
Chirivía	0,30
Chirlas	1,30
Chistorra cruda	1,40
Chocolate	0,20
Chocolate blanco	0,90
Chocolote con leche Nestlé	1,00
Chorizo	1,20
Chuletas de cerdo	1,60
Chuletas de cordero cruda	2,20
Chuletas de cordero parrilla	3,40
Chuletas de ternera	3,50
Cigala	3,60
Ciruelas secas	0,40
Clara de huevo	0,02
Cochayuyo deshidratado	1,6
Cocido español Litoral	1,03
Coco fresco	0,50
Conejo	1,40
Confitura de frutas	0,20
Copos tostados de trigo integral	2,60
Corazón de buey	1,80
Corazón de cerdo	2,20
Corazón de cordero	2,12
Corazón de pollo	3,10
Corazón de ternera	0,20
Corazón de vaca cocido	3,50
Corazón de vaca crudo	2,00
Costillas de cerdo	1,30
Costillas de cordero	1,90
Costillas de ternera	2,10
Crema de almendras, envasada, sin reconstituir	0,70
Crema de apio Campbell	0,07
Crema de camarón Campbell	0,31
Crema de champiñones Campbell	0,26
Crema de espárragos Campbell	0,37
Crema de judías con bacón Campbell	0,41

Alimentos ricos en cinc. Ordenados alfabéticamente	mg
Crema de patatas Campbell	0,26
Crema de pollo Campbell	0,63
Crema de pollo y champiñón Campbell	0,63
Crema de tomate	0,20
Croissant	0,90
Croquetas de bacalao Findus	0,30
Croquetas de bacalao La cocinera	0,44
Croquetas de calamar La cocinera	0,43
Croquetas de jamón Findus	0,30
Croquetas de jamón La cocinera	0,48
Croquetas de marisco Findus	0,40
Croquetas de merluza	0,39
Croquetas de pescado frito	0,40
Croquetas de pollo Findus	0,40
Croquetas de pollo La cocinera	0,29
Croquetas de queso Findus	0,40
Cuajada	0,50
Dátil	0,30
Dátil seco	0,30
Delicias de jamón y queso Findus	0,43
Delicias de merluza Pescanova	0,32
Delicias de queso Findus	0,50
Dorada	0,50
Empanadillas de atún Findus	0,39
Empanadillas de bonito La cocinera	0,31
Empanadillas de carne	1,80
Empanadillas de carne Findus	0,30
Endibia	0,30
Entrecot de vaca con grasa Parrilla	4,60
Escarola	0,30
Espaguetis	1,50
Espárrago enlatado	0,32
Espárrago natural	0,51
Fabada asturiana Litoral	0,63
Faisán	0,96
Falda de vaca cocida	1,40
Falda de vaca cruda	3,60
Faneca	0,50
Fécula de maíz	0,03
Feijoa cruda	0,10

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en cinc. Ordenados alfabéticamente	mg
Fibracao Sanavi	1,17
Filete de pescado McDonald	0,63
Flan de vainilla	0,40
Flor de sal Marisol	0,09
Foie-gras	1,70
Frambuesas	0,10
Fresas	0,09
Fresón	0,20
Fuet de primera	2,30
Galantinas fiambre	1,30
Galleta tipo María	0,59
galletas sin gluten Noglu Santiveri	1,03
Gallevit Sanavi	4,63,00
Gallo	0,40
Gamba roja cruda	1,10
Gambas	3,60
Gambas y camarones	3,60
Garbanzos	1,00
Garbanzos con callos Litoral	0,84
Germen de trigo	14,50
Girasol, pepitas	6,30
Gofio canario tostado	0,70
Gofio de maíz	2,47
Gofio de trigo	3,35
Granadas	0,30
Grelos	0,40
Grosellas negras	0,30
Grosellas rojas	0,20
Guayabas	0,55
Guindilla roja	0,30
Guindilla verde	0,40
Guisante	0,70
Guisante seco	3,50
Haba seca	3,10
Habas	0,70
Halibut	0,40
Hamburguesa con queso	2,20
Harina de centeno	3,00
Harina de soja	3,90
Harina de trigo	0,80
Harina integral de trigo	1,90
Helado	0,40
Helado cremoso Vainilla	0,30
Hígado de buey	4,30
Hígado de cerdo	6,90

Alimentos ricos en cinc. Ordenados alfabéticamente	mg
Hígado de cordero	3,90
Hígado de pollo	3,40
Hígado de ternera	4,80
Hígado de vaca crudo	4,00
Higo	0,25
Higo chumbo	0,60
Higo seco	0,70
Hinojo	0,50
Huevo de gallina	1,50
Huevo de pata crudo	1,40
Jabalí	3,90
Jamón cocido	2,80
Jamón curado con grasa	2,10
Jamón curado con grasa	2,10
Jamón curado sin grasa	2,20
Jamón serrano ibérico	3,04
Judía negra seca remojada hervida	2,30
Judía verde congelada	0,20
Judía verde cruda	0,20
Judías blancas	3,50
Jurel	0,50
Ketchup	0,10
Langosta	2,30
Langostinos	3,60
Lasaña	1,50
Lasaña de carne y paté La Cocinera	1,03
Leche concentrada	1,10
Leche condensada La Lechera	1,00
Leche de cabra	0,40
Leche de coco	0,10
Leche de mujer (10 días postparto)	0,30
Leche de oveja	0,60
Leche desnatada con Ca. A+D+E Leyma	0,30
Leche desnatada en polvo	4,40
Leche desnatada vitaminada Lauki	0,30
Leche en polvo desnatada	4,10
Leche en polvo entera	4,75
Leche en polvo semidesnatada	4,10
Leche entera con Ca Puleva	0,10
Leche evaporada entera	0,90
Leche fermentada bifidobacterium desnatada natural	0,50
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	0,55

Alimentos ricos en cinc. Ordenados alfabéticamente	mg
Leche pasteurizada	0,41
Leche UHT desnatada	0,54
Leche UHT entera	0,55
Lechuga	0,20
Lengua de vaca/buey	5,10
Lenguado	0,40
Lentejas	3,70
Lentejas con chorizo Litoral	0,77
Levadura seca	8,00
Licor de café	0,03
Liebre	3,90
Lija	0,40
Lima	0,10
Limón	0,12
Litchis	0,20
Lombarda	0,10
Lomo de cerdo	1,60
Lomo de ternera	3,50
Lomo embuchado	2,60
Lubina	0,80
Lucio al horno	0,10
Macarrones	1,50
Magdalenas	2,00
Mahonesa congelado comercial	0,40
Maíz	2,50
Maíz inflado con miel	5,28
Mandarinas	0,10
Mango	0,10
Manitas de cerdo	2,60
Mantequilla	0,15
Manzana tipo golden	0,13
Maracuyá	0,50
Masa de hojaldre Findus	0,50
Mejillón conserva	1,80
Mejillón crudo	3,60
Mejillón escabeche	1,60
Mejillón hervido	2,30
Melocotón	0,08
Melocotón seco	0,80
Melón	0,29
Membrillo	0,50

Alimentos ricos en cinc. Ordenados alfabéticamente	mg
Menestra de verduras conserva	0,20
Merluza	0,37
Mermelada con fructosa de albaricoque Santiveri	0,05
Mermelada con fructosa de fresa Santiveri	0,04
Mermelada con fructosa de manzana Santiveri	0,02
Mermelada con fructosa de melocotón Santiveri	0,03
Mermelada con fructosa de naranja Santiveri	0,10
Mermelada con fructosa de pera Santiveri	0,07
Mermelada con fructosa de piña Santiveri	0,07
Mero	0,50
Microcroquetas de bacalao Findus	0,30
Microcroquetas de jamón Findus	0,30
Microcroquetas de pollo Findus	0,40
Miel	0,90
Molleja de ternera asada	2,10
Mora	0,10
Morcilla cruda	0,30
Morralla	0,60
Mortadela común	2,90
Mostaza	1,00
Mostmanzana Santiveri	0,10
Mostuva Santiveri	0,11
Mousse de chocolate	0,40
Mújol	0,80
Nabo	0,08
Naranja	0,15
Nata	0,20
Nata líquida cocinar	0,20
Nata líquida montar	0,23
Nécoras	3,80
Néctar de albaricoque Santiveri	0,04
Néctar de frutas vitaminado Santiveri	0,02
Néctar de melocotón Santiveri	0,03
Néctar de pera Santiveri	0,07

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en cinc. Ordenados alfabéticamente	mg
Néctar de piña Santiveri	0,03
Néctar de pomelo Santiveri	0,01
Nectarina	0,20
Níscalo crudo	0,51
Níspero	0,18
Nuez cruda	2,70
Nuez sin cáscara	0,90
Oca sin piel asada	2,60
Ostra	52,00
Paella de marisco Frudesa	0,19
Paella marinera Frudesa	0,24
Paleta de cordero	1,40
Paletilla de cordero asada con grasa	4,30
Paletilla de cordero asada sin grasa	5,30
Paletilla de ternera cruda	2,10
Palitos de merluza Pescanova	0,21
Palometa	0,50
Palomitas de maíz con aceite y sal	1,70
Palomitas de maíz sin aceite ni sal	1,70
Pan blanco de barra	0,60
Pan blanco de barra sin sal	0,60
Pan de molde blanco	0,50
Pan de molde sándwich Bimbo	1,90
Pan de payés	0,60
Pan de trigo y centeno	0,90
Pan de Viena	0,80
Pan integral tostado	2,10
Pan rallado	1,20
Pan tostado de trigo	0,60
Panceta de cerdo	1,50
Panecillo bocata Bimbo	1,84
Papaya	0,12
Pasas crudas	0,30
Pasta al gluten Santiveri	0,74
Pasta al huevo hervida	0,30
Pasta alimenticia cruda	1,50
Pasta alimenticia hervida	0,50
Pasta con huevo cruda	1,20
Pasta con huevo hervida	0,30
Pasta de frutas	0,10
Pasta rellena hervida con carne	0,50
Pasta rellena hervida con queso	0,50
Pastas al huevo cruda	1,30
Pastas glutinadas con lactitol Santiveri	0,82

Alimentos ricos en cinc. Ordenados alfabéticamente	mg
Pastas sin gluten (Noglut) Santiveri	0,03
Patata	0,27
Paté de hígado de cerdo	2,30
Pato	2,70
Pavo sin piel asado	2,10
Pavo, muslo	2,40
Pepinillos en vinagre conserva	0,30
Pepino	0,16
Pera	0,23
Percebes	0,50
Pescadilla	0,38
Pescados comidos enteros	0,60
Pez espada	0,40
Picatostes	1,20
Pichón sin piel asado	0,70
Pierna de cerdo	2,50
Pierna de cordero con grasa asada	4,60
Pierna de cordero con grasa cruda	6,10
Pimentón en polvo	4,10
Pimienta blanca	1,10
Pimienta negra	1,40
Pimiento	0,20
Piña	0,15
Piñones sin cáscara	9,80
Pistacho	2,80
Pizza al atún claro La cocinera	0,90
Pizza americana cuatro quesos Findus	1,10
Pizza americana romana Findus	0,80
Pizza de atún Findus	0,70
Pizza margarita Findus	0,80
Pizza margarita merluza y gambas La cocinera	0,32
Pizza margarita queso y tomate La cocinera	1,90
Pizza romana Findus	0,60
Pizza romana La cocinera	2,00
Pizza tomate y queso	0,90
Plátano	0,21
Platija	0,50
Pollo entero con piel asado	0,90
Pollo, muslo	0,80
Pollo, pechuga	1,40
Pomelo	0,17
Pote gallego Litoral	0,81

Alimentos ricos en cinc. Ordenados alfabéticamente	mg
Puré de merluza besamel Sandoz	1,25
Puré de patatas con leche	0,20
Puré de pavo con arroz y zanahorias Sandoz	1,25
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	1,25
Puré de pollo con verduras Sandoz	1,25
Puré de ternera a la jardinera Sandoz	1,25
Puré de tomate	0,70
Queso Arzúa	2,30
Queso azul	2,50
Queso blanco desnatado	0,60
Queso blanco semigraso 20% MG	0,50
Queso bola	3,30
Queso Brie	2,20
Queso Burgos	2,00
Queso Cabrales	2,30
Queso Camembert	3,00
Queso Cheddar	2,30
Queso de cabra curado	2,90
Queso de cabra fresco	2,00
Queso de vaca y oveja fresco	2,70
Queso Edad	2,60
Queso Emmental	4,00
Queso fundido extragrasso	0,70
Queso fundido graso	1,50
Queso gallego	2,00
Queso Gorda	2,20
Queso Gruyère	3,20
Queso Idiazábal	2,50
Queso Inores	2,80
Queso Mahón	3,10
Queso Majorero	2,60
Queso manchego curado	3,20
Queso manchego fresco	3,00
Queso manchego semicurado	4,00
Queso Munster	2,70
Queso Parmesano	5,30
Queso Raclette	2,30
Queso Roncal	2,90
Queso Roquefort	1,60

Alimentos ricos en cinc. Ordenados alfabéticamente	mg
Queso San Simón	2,60
Queso Tetilla	1,60
Queso Torta del Casar	2,00
Queso Zamorano	3,10
Quinoa cruda	3,30
Quisquilla congelada	1,10
Quisquilla cruda	1,50
Rábano	0,20
Rape	0,50
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	1,30
Raya	0,50
Redondo de ternera (filete) cocido	2,10
Regaliz	0,40
Requesón	0,50
Riñón de cerdo	0,37
Riñón de cordero	2,80
Riñón de ternera	1,90
Rodaballo	0,50
Rollitos de primavera fritos	0,90
Roscas glutinados con lactitol Sanavi	0,82
Ruibarbo	0,10
Sal común	0,10
Sal de mar	0,10
Salavi Sanavi	4,40
Salchichas frescas	1,20
Salchichas tipo Frankfurt	1,40
Salchichón	1,80
Salmón	0,60
Salmón ahumado	0,80
Salmonete	0,50
Salsa agrídulce McDonald	0,04
Salsa bearnesa	0,20
Salsa besamel	0,60
Salsa boloñesa Gallo	1,37
Salsa de soja	0,20
Salsa holandesa	0,08
Salsa Mornay	0,06
Salsa mostaza caliente McDonald	0,31
Salsa napolitana Gallo	1,54

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en cinc. Ordenados alfabéticamente	mg
Salsa siciliana picante Gallo	1,03
San jacobó Findus	0,29
Sandía	0,10
Sardina	0,89
Sardinas en aceite	2,80
Sardinas en escabeche	0,40
Sargo	0,50
Satsu mas	0,10
Semilla de girasol sin sal	5,10
Semilla de sésamo	5,30
Sémola de trigo cruda	0,41
Sémola de trigo hervida	0,50
Sepia cruda	2,20
Sesos de cerdo	1,60
Sesos de cordero	1,40
Sesos de ternera	1,20
Sobrasada	1,20
Soja seca	4,30
Solla	0,50
Solomillo de buey	1,80
Solomillo de cerdo	2,30
Solomillo de ternera asado	2,10
Solomillo de ternera crudo sin grasa	3,10
Sopa de cebolla	0,60
Sopa de cebolla Campbell	0,25
Sopa de guisantes verdes Campbell	0,68
Sopa de ostras cocidas Campbell	30,77
Sopa de pavo y fideos Campbell	0,24
Sopa de pavo y vegetales Campbell	0,40
Sopa de pollo y vegetales Campbell	0,40
Sopa de ternera y vegetales Campbell	0,63
Sopa de tomate Campbell	598,60
Sopa de vegetales Campbell	12,32
Sopa de verduras	0,20
Sorbete	0,40
Surimi	0,10
Tallarines carbonara Frudesa	0,18
Tapioca cruda	0,30
Tocino de cerdo	0,40
Tofu	0,70
Tomate	0,16
Tomate frito Orlando	1,13
Tortellini italiana Frudesa	0,33
Tortilla a la francesa (omelette)	1,30

Alimentos ricos en cinc. Ordenados alfabéticamente	mg
Tostadas sin gluten (Noglut) Santiveri	1,38
Trigo candeal	0,70
Trigo, grano entero	4,10
Trucha	0,80
Turrón blando almendrado con fructosa Santiveri	2,11
Turrón de avellanas al cacao con fructosa Santiveri	0,84
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa Santiveri	1,22
Turrón de mazapán con fructosa Santiveri	1,01
Turrón de yema con fructosa Santiveri	1,99
Turrón de yema quemada c/fructosa Santiveri	1,07
Turrón duro de almendras con fructosa Santiveri	1,02
Turrón mazapán, nueces c/fructosa Santiveri	1,32
Turrones	0,80
Uva blanca	0,10
Uva negra	0,10
Varitas merluza empanadas Pescanova	0,29
Vieira	1,30
Vino de Madeira botella llena	0,07
Vino de mesa	0,10
Vino fino	0,27
Vitadiab Sanavi	4,00
Yema de huevo	4,00
Yema de huevo desecada	6,15
Yogur desnatado	0,44
Yogur desnatado con frutas	0,60
Yogur enriquecido	0,60
Yogur líquido	0,45
Yogur natural	0,59
Yogur sabores	0,60
Yogurvi Sanavi	4,00
Zanahoria	0,20
Zumo de frutas exóticas envasado	0,10
Zumo de limón envasado	0,20
Zumo de tomate envasado	0,10
Zumo de uva envasado	0,10

alimentos ricos en cistina. Relacionamos, en **orden decreciente**, el contenido en cistina de diversos alimentos, expresado en mg por 100 gramos de porción comestible:

Alimentos ricos en cistina Ordenados por riqueza.	mg/100g
Cochayuyo	1830
Bacalao (seco)	673
Almendra	474
Cacahuete	360
Nueces	349
Atún (en aceite)	311
Queso gruyere y Emmental	307
Yema de huevo	294
Jamón cocido	293
Queso parmesano	280
Soja (en grano)	268
Tofu	218
Guisantes (congelados)	199

alimentos ricos en cistina. Relacionamos, en **orden alfabético**, el contenido en cistina de diversos alimentos, expresado en mg por 100 gramos de porción comestible:

Alimentos ricos en cistina Ordenados alfabéticamente.	mg/100g
Almendra	474
Atún (en aceite)	311
Bacalao (seco)	673
Cacahuete	360
Cochayuyo	1830
Guisantes (congelados)	199
Jamón cocido	293
Nueces	349
Queso gruyere y Emmental	307
Queso parmesano	280
Soja (en grano)	268
Tofu	218
Yema de huevo	294

alimentos ricos en colesterol. Relacionamos, en **orden descende**, el contenido en colesterol de diversos alimentos, expresado en mg por 100 gramos de porción comestible: Véase en la tabla posterior la **relación alfabética**.

Alimentos ricos en colesterol Ordenados por riqueza	mg/100g
Aceite de girasol	4500,00
Yema de huevo desecada	2430,00
Sesos	2200
Sesos de cordero	2200,00
Sesos de cerdo	2000,00
Sesos de ternera	2000,00
Yema de huevo	1480,00
Sangre de vaca	800
Huevo de pata crudo	680,00
Huevo	512
Hueva fresca	500,00
Molleja de ternera asada	469,00
Paté	450
Caviar natural	440,00
Huevo de gallina	410,00
Caviar en conserva	409
Foie-gras	380,00
Riñón de cordero	375,00
Riñón de cerdo	365,00
Hígado de cerdo	360,00
Pulmones ternera	350,00
Tortilla a la francesa (omelette)	350,00
Caviar sucedáneo	310,00
Caviar sustituto	310,00
Hígado	300
Hígado de cordero	300,00
Hígado de pollo	300,00
Hígado de ternera	300,00
Hígado de vaca crudo	300,00
Lengua de vaca/buey	265,00
Mahonesa congelado comercial	260,00
Mantequilla media sal	250,00
Mantequilla	230,00
Confituras	225
Calamares y similares (conserva)	222,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en colesterol Ordenados por riqueza	mg/100g
Calamares fritos	220,00
Almeja enlatada	200,00
Berberecho enlatado	200
Caviar de lumpo	200,00
Corazón de vaca cocido	200,00
Navaja	200
Salsa holandesa	200,00
Gamba roja cruda	185,00
Salchichas de cerdo enlatadas	180
Salchichas de cerdo naturales	180
Quisquilla cruda	174,00
Nécoras	172
Queso en porciones	171
Calamar enlatado	170
Camarón	170
Corazón de pollo	170,00
Salchichas frescas	168
Salchichas de vaca enlatadas	160
Salchichas de vaca naturales	160
Cangrejo de río crudo	158,00
Queso manchego curado	153
Sepia cruda	152,00
Camarones	150,00
Cigala	150,00
Corazón de cerdo	150,00
Gambas	150,00
Gambas y camarones	150,00
Langosta	150,00
Langostinos	150,00
Salchichas de hígado	150,00
Calamares a la romana	145,00
Corazón de ternera	145,00
Corazón de vaca crudo	140,00
Lengua de cerdo	140,00
Lengua de ternera lechal	140,00
Nata	140,00
Queso semigraso	140
Riñón de ternera	140,00
Solomillo de buey	140,00
Salchicha de Frankfurt	132
Sardinas en aceite	132,00
Crema de nata 40% grasa	131,00
Donut	130
Galletas saladas	130
Magdalenas	130,00

Alimentos ricos en colesterol Ordenados por riqueza	mg/100g
Quisquilla congelada	130,00
Queso manchego semicurado	127
Carne empanada	125
Pastel de carne	125
Nata líquida extra	124,00
Bizcocho de chocolate	121,00
Carne semigrasa de cerdo	121
Lomo graso de cerdo	120
Sardinas enlatadas	120,00
Almeja blanda	113,00
Bogavante crudo	112,00
Bogavante hervido	110,00
Cangrejo buey hervido	110,00
Corzo espalda	110,00
Corzo pierna	110,00
Nata líquida montar	110,00
Queso cheddar	110,00
Queso gouda	110,00
Queso magro	110
Venado	110,00
Nata líquida 30% grasas	109,00
Lengua de ternera	108,00
Bígaro hervido	105,00
Queso manchego poco curado	102
Paté de hígado de cerdo	101,50
Bacón	100,00
Butifarra cocida	100,00
Cangrejos	100,00
Cangrejos, nécoras y similares	100,00
Caracoles	100,00
Carne picada	100
Centolla	100,00
Chicharrones	100,00
Empanadillas de carne	100,00
Gambas enlatadas	100,00
Grasa de carnero	100,00
Grasa de ganso	100,00
Grasa de ternera	100,00
Jabalí	100,00
Leche en polvo entera	100,00
Mejillón conserva	100,00
Nécoras	100,00
Queso de cabra curado	100,00
Queso emmental	100,00
Queso fundido extragrasso	100,00

Alimentos ricos en colesterol Ordenados por riqueza	mg/100g
Queso gruyère	100,00
Queso roquefort	100,00
Salchichas enlatadas	100,00
Salsa mahonesa	100
Sardinas en escabeche	100,00
Solomillo de ternera asado	98,00
Queso camembert	92,00
Paletilla de cordero asada con grasa	91,00
Sobrasada	91,00
Carne semigrasa de vaca	90
Costillas grasas de cordero	90
Lengua	90
Pollo entero con piel asado	90,00
Queso arzúa	90,00
Queso cabrales	90,00
Queso gervais	90
Queso ibores	90,00
Queso idiazábal	90,00
Queso mahón	90,00
Queso munster	90,00
Queso raclette	90,00
Queso roncal	90,00
Queso san simón	90,00
Queso tetilla	90,00
Queso Torta del Casar	90,00
Queso zamorano	90,00
Salmón ahumado	90,00
Longaniza	88,50
Queso azul	88,00
Queso manchego semicurado	87,80
Fuet de primera	87,50
Lomo embuchado	86,50
Queso bola	85,00
Queso gallego	85,00
Salchicha de queso y carne	85,00
Salchicha de ternera	85,00
Salchichas de hígado sin grasa	85,00
Sardinas en salsa de tomate	85,00
Pierna de cordero con grasa asada	84,00
Chuletas de cordero parrilla	83,00

Alimentos ricos en colesterol Ordenados por riqueza	mg/100g
Paletilla de ternera cruda	81,00
Pastas de té	81
Atún en escabeche	80,00
Bacón ahumado, a la parrilla	80,00
Bonito en escabeche	80,00
Caballa	80,00
Caballa en escabeche	80,00
Cabeza de jabalí. Fiambre	80,00
Capón	80
Carne magra de cerdo	80
Costillas de cerdo	80,00
Cuello de cordero	80
Falda de vaca cocida	80,00
Filete de pollo	80
Filete de ternera	80
Leche en polvo semidesnatada	80,00
Lechecillas de ternera	80
Lomo magro de cerdo	80
Paloma	80
Queso brie	80,00
Queso de vaca y oveja fresco	80,00
Queso edam	80,00
Queso majorero	80,00
Queso parmesano	80,00
Salami	80,00
Sardina	79,80
Chuletas de cordero cruda	79,00
Carne de caballo	78,00
Carne de cabra	78,00
Costillas de cordero	78,00
Queso de burgos sin sal	78
Pierna de cordero con grasa cruda	77,00
Chistorra cruda	76,00
Lija	76,00
Paleta de cordero	76,00
Pavo sin piel asado	76,00
Chuletas de cerdo	75,00
Ganso	75,00
Muslo de pavo	75,00
Oca sin piel asada	75,00
Pato	75,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en colesterol Ordenados por riqueza	mg/100g
Pavo, muslo	75,00
Pichón sin piel asado	75,00
Pintada	75,00
Salchichas tipo Viena	75,00
Salsa mornay	75,00
Sopa de pollo	75,00
Queso manchego curado	74,40
Mejillón crudo	74,00
Salsa bearnesa	74,00
Salsa besamel	74,00
Solomillo de ternera crudo sin grasa	74,00
Butifarra cruda	72,00
Cabeza de cerdo	72,00
Gallina	72,00
Mortadela común	72,00
Paletilla de cordero asada sin grasa	72,00
Perca	72,00
Salchichas frescas	72,00
Conejo	71,90
Pollo, pechuga	71,90
Anchoas enlatadas en aceite	70,60
Anguila	70,00
Arenque	70,00
Bonito en escabeche	70
Caballa en escabeche	70
Carne magra de vaca	70
Costillas de ternera	70,00
Entrecot de vaca con grasa Parrilla	70,00
Filete de vaca	70
Galantinas fiambre	70,00
Jamón curado con grasa	70,00
Jamón curado con grasa	70,00
Jamón de york	70
Manteca de cerdo	70,00
Morcilla cruda	70,00
Nata líquida cocinar	70,00
Queso fundido graso	70,00
Redondo de ternera (filete) cocido	70,00
Salmón marino ahumado	70,00
Boquerón	69,00
Pollo, muslo	68,30
Jamón curado sin grasa	68,00

Alimentos ricos en colesterol Ordenados por riqueza	mg/100g
Lubina	68,00
Lomo de ternera	67,50
Pierna de cerdo	67,50
Bizcocho	67,00
Merluza	67,00
Salchichón	67,00
Galleta tipo María	65,90
Morrillo de cerdo	65,10
Caballa en aceite	65,00
Carpa	65,00
Corazón de buey	65,00
Costillas magras de cordero	65
Chuletas de ternera	65,00
Falda de vaca cruda	65,00
Liebre	65,00
Salchichas tipo Frankfurt	65,00
Chopped de cerdo	64,00
Paleta de cerdo	62,50
Gallo	62,20
Berberecho crudo	61,00
Mejillón escabeche	61,00
Chorizo	60,50
Carne de carnero	60
Carne de oveja	60
Ciervo	60
Chicharro	60
Lenguado	60,00
Rodaballo	60,00
Lomo de cerdo	58,00
Lucio al horno	58,00
Almeja cruda	57,00
Tocino de cerdo	57,00
Pescadilla	56,80
Bacalao salado seco	56,00
Mollejas	56
Trucha	56,00
Atún	55,00
Atún enlatado en agua	55,00
Macarel	55
Pescaditos	55
Mejillón hervido	54,00
Solomillo de cerdo	54,00
Abadejo	50,00
Angula	50,00
Arenque ahumado	50,00

Alimentos ricos en colesterol Ordenados por riqueza	mg/100g
Bacalao fresco	50,00
Bacalao salado remojado	50,00
Barbo	50,00
Callos	50
Callos de ternera	50
Callos de vaca	50
Carne de ciervo	50,00
Mahonesa baja en calorías	50,00
Ostra	50,00
Pescadilla congelada	50
Rape	50,00
Salmón	50,00
Salmonete	49,00
Faneca	48,00
Mero	47,00
Bonito en aceite	46,70
Bacalao ahumado	46,00
Panceta de cerdo	46,00
Bonito del norte crudo	45,00
Jamón cocido	45,00
Raya	44,00
Codorniz	43,75
Fiambre Lomo adobado	43,00
Dorada	42,00
Platija	42,00
Solla	42,00
Berberechos al natural	41,00
Almejas	40,00
Almejas, berberechos y similares en conserva	40,00
Arroz con leche	40,00
Berberchos	40,00
Calamares y similares	40,00
Croquetas de pescado frito	40,00
Chirlas	40,00
Empanadillas	40
Sangre de cerdo	40,00
Vieira	40,00
Atún en aceite	39,80
Pez espada	39,00
Besugo	38,00

Alimentos ricos en colesterol Ordenados por riqueza	mg/100g
Sopa de ostras cocidas Campbell	36,27
Crema de pollo Campbell	35,21
Filete de pescado McDonald	35,21
Halibut	35,00
Rollitos de primavera fritos	35,00
Salmón en lata	35,00
Surimi	35,00
Hamburguesa con queso	34,00
Leche concentrada	34,00
Leche condensada La Lechera	34,00
Mortadela con aceitunas	34,00
Mújol	34,00
Bonito del norte en aceite de soja	33,00
Helado cremoso Vainilla	31,00
Pavo, pechuga	30,50
Leche evaporada entera	30,00
Pasta con huevo cruda	30,00
Pastas al huevo cruda	30,00
Pastel de pescado	30
Pescado empanado	30
Pasta rellena hervida con queso	26,00
Leche de mujer (10 días postparto)	25,00
Ancas de rana	24,00
Pasta rellena hervida con carne	23,00
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	23,00
Helado	21,00
Hígado de buey	20,00
Perdiz	20
Yogur enriquecido	20,00
Cuajada	19,00
Requesón	19,00
Fiambre york	18,50
Queso blanco semigraso 20% MG	17,00
Salsa mostaza caliente McDonald	16,67
Pizza tomate y queso	16,00
Queso de cabra fresco	16,00
Sopa de tomate Campbell	14,96
Leche pasteurizada	14,50
Queso burgos	14,50

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en colesterol Ordenados por riqueza	mg/100g
Batido de cacao	14,00
Leche	14
Leche entera con Ca Puleva	14,00
Leche UHT entera	14,00
Percebes	14,00
Sopa de cebolla	13,00
Sopa de cebolla Campbell	12,99
Sopa de vegetales Campbell	12,99
Sopa pollo y vegetales Campbell	12,01
Flan de vainilla	12,00
Leche de cabra	12,00
Leche de oveja	11,00
Puré de patatas con leche	11,00
Crema de camarón Campbell	10,49
Yogur natural	10,20
Batidos de leche	10
Caldo	10
Consomé	10
Helados	10
Crema de apio Campbell	9,51
Grasa de cerdo	8,60
Pasta al huevo hervida	8,00
Pasta con huevo hervida	8,00
Crema de champiñones Campbell	7,99
Aceite de linaza	7,00
Crema de tomate	7,00
Manitas de cerdo	6,20
Crema de espárragos Campbell	5,49
Yogur líquido	5,39
Chocolate con leche desnatada, sin azúcar, bajo en calorías Sa- navi	5,00
Natillas	5,00
Queso blanco desnatado	5,00
Sopa de pavo y vegetales Camp- bell	4,01
Leche acidificada	4,00
Puré de pollo con pasta y champi- ñones Sandoz	4,00
Yogur sabores	4,00
Crema de leche 10% grasa	3,40
Leche desnatada en polvo	3,00
Leche en polvo desnatada	3,00
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	3,00

Alimentos ricos en colesterol Ordenados por riqueza	mg/100g
Caldo en cubitos	2,5
Aceite de germen de algodón	2,00
Aceite de palma	2,00
Crema de patatas Campbell	2,00
Leche desnatada con Ca. A+D+E Leyma	2,00
Leche desnatada vitaminada Lau- ki	2,00
Leche UHT desnatada	2,00
Mantecados dietéticos con fructo- sa Sanavi	2,00
Sopa de pavo y fideos Campbell	2,00
Sopa de ternera y vegetales Campbell	2,00
Crema de pollo y champiñón Campbell	1,76
Galletas sin gluten Noglu Santive- ri	1,30
Batido de cacao y leche descre- mada	1,00
Crema de judías con bacón Camp- bell	1,00
Chocolate bitter, sin azúcares, ba- jo en calorías Sanavi	1,00
Leche fermentada bifidobacterium desnatada natural	1,00
Margarina baja en calorías	1,00
Yogur desnatado	1,00
Tortas granadinas dietét. C/ fruc- tosa Sanavi	0,80
Leche desnatada	0,5
Aceite de pepita de uva	0,01

alimentos ricos en colesterol. Relacionamos, en **orden alfabético**, el contenido en colesterol de diversos alimentos, expresado en mg por 100 gramos de porción comestible. Véase en la tabla previa la **relación ordenada por contenido**.

Alimentos ricos en colesterol Ordenados alfabéricamente	mg/100g
Abadejo	50,00
Aceite de germen de algodón	2,00
Aceite de girasol	4500,00

Alimentos ricos en colesterol Ordenados alfabéticamente	mg/100g
Aceite de linaza	7,00
Aceite de palma	2,00
Aceite de pepita de uva	0,01
Almeja blanda	113,00
Almeja cruda	57,00
Almeja enlatada	200,00
Almejas	40,00
Almejas, berberechos y similares en conserva	40,00
Ancas de rana	24,00
Anchoas enlatadas en aceite	70,60
Anguila	70,00
Angula	50,00
Arenque	70,00
Arenque ahumado	50,00
Arroz con leche	40,00
Atún	55,00
Atún en aceite	39,80
Atún en escabeche	80,00
Atún enlatado en agua	55,00
Bacalao ahumado	46,00
Bacalao fresco	50,00
Bacalao salado remojado	50,00
Bacalao salado seco	56,00
Bacón	100,00
Bacón ahumado, a la parrilla	80,00
Barbo	50,00
Batido de cacao	14,00
Batido de cacao y leche descremada	1,00
Batidos de leche	10
Berberchos	40,00
Berberecho crudo	61,00
Berberecho enlatado	200
Berberechos al natural	41,00
Besugo	38,00
Bígaro hervido	105,00
Bizcocho	67,00
Bizcocho de chocolate	121,00
Bogavante crudo	112,00
Bogavante hervido	110,00
Bonito del norte crudo	45,00

Alimentos ricos en colesterol Ordenados alfabéticamente	mg/100g
Bonito del norte en aceite de soja	33,00
Bonito en aceite	46,70
Bonito en escabeche	80,00
Bonito en escabeche	70
Boquerón	69,00
Butifarra cocida	100,00
Butifarra cruda	72,00
Caballa	80,00
Caballa en aceite	65,00
Caballa en escabeche	80,00
Caballa en escabeche	70
Cabeza de cerdo	72,00
Cabeza de jabalí. Fiambre	80,00
Calamar enlatado	170
Calamares a la romana	145,00
Calamares fritos	220,00
Calamares y similares	40,00
Calamares y similares (conserva)	222,00
Caldo	10
Caldo en cubitos	2,5
Callos	50
Callos de ternera	50
Callos de vaca	50
Camarón	170
Camarones	150,00
Cangrejo buey hervido	110,00
Cangrejo de río crudo	158,00
Cangrejos	100,00
Cangrejos, nécoras y similares	100,00
Capón	80
Caracoles	100,00
Carne de caballo	78,00
Carne de cabra	78,00
Carne de carnero	60
Carne de ciervo	50,00
Carne de oveja	60
Carne empanada	125
Carne magra de cerdo	80
Carne magra de vaca	70
Carne picada	100
Carne semigrasa de cerdo	121
Carne semigrasa de vaca	90

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en colesterol Ordenados alfabéticamente	mg/100g
Carpa	65,00
Caviar de lumpo	200,00
Caviar en conserva	409
Caviar natural	440,00
Caviar sucedáneo	310,00
Caviar sustituto	310,00
Centolla	100,00
Chicharro	60
Chicharrones	100,00
Chirlas	40,00
Chistorra cruda	76,00
Chocolate bitter, sin azúcares, bajo en calorías Sanavi	1,00
Chocolate c/ leche desnatada, sin azúcar, bajo en calorías Sanavi	5,00
Chopped de cerdo	64,00
Chorizo	60,50
Chuletas de cerdo	75,00
Chuletas de cordero cruda	79,00
Chuletas de cordero parrilla	83,00
Chuletas de ternera	65,00
Ciervo	60
Cigala	150,00
Codorniz	43,75
Conejo	71,90
Confituras	225
Consomé	10
Corazón de buey	65,00
Corazón de cerdo	150,00
Corazón de pollo	170,00
Corazón de ternera	145,00
Corazón de vaca cocido	200,00
Corazón de vaca crudo	140,00
Corzo espalda	110,00
Corzo pierna	110,00
Costillas de cerdo	80,00
Costillas de cordero	78,00
Costillas de ternera	70,00
Costillas grasas de cordero	90
Costillas magras de cordero	65
Crema de apio Campbell	9,51
Crema de camarón Campbell	10,49
Crema de champiñones Campbell	7,99
Crema de espárragos Campbell	5,49
Crema de judías con bacón Campbell	1,00

Alimentos ricos en colesterol Ordenados alfabéticamente	mg/100g
Crema de leche 10% grasa	3,40
Crema de nata 40% grasa	131,00
Crema de patatas Campbell	2,00
Crema de pollo Campbell	35,21
Crema de pollo y champiñón Campbell	1,76
Crema de tomate	7,00
Croquetas de pescado frito	40,00
Cuajada	19,00
Cuello de cordero	80
Donut	130
Dorada	42,00
Empanadillas	40
Empanadillas de carne	100,00
Entrecot de vaca con grasa Parrilla	70,00
Falda de vaca cocida	80,00
Falda de vaca cruda	65,00
Faneca	48,00
Fiambre Lomo adobado	43,00
Fiambre york	18,50
Filete de pescado McDonald	35,21
Filete de pollo	80
Filete de ternera	80
Filete de vaca	70
Flan de vainilla	12,00
Foie-gras	380,00
Fuet de primera	87,50
Galantinas fiambre	70,00
Galleta tipo María	65,90
Galletas saladas	130
Galletas sin gluten Noglu Santiveri	1,30
Gallina	72,00
Gallo	62,20
Gamba roja cruda	185,00
Gambas	150,00
Gambas enlatadas	100,00
Gambas y camarones	150,00
Ganso	75,00
Grasa de carnero	100,00
Grasa de cerdo	8,60
Grasa de ganso	100,00
Grasa de ternera	100,00
Halibut	35,00
Hamburguesa con queso	34,00
Helado	21,00

Alimentos ricos en colesterol Ordenados alfabéticamente	mg/100g
Helado cremoso Vainilla	31,00
Helados	10
Hígado	300
Hígado de buey	20,00
Hígado de cerdo	360,00
Hígado de cordero	300,00
Hígado de pollo	300,00
Hígado de ternera	300,00
Hígado de vaca crudo	300,00
Huevo fresca	500,00
Huevo	512
Huevo de gallina	410,00
Huevo de pata crudo	680,00
Jabalí	100,00
Jamón cocido	45,00
Jamón curado con grasa	70,00
Jamón curado con grasa	70,00
Jamón curado sin grasa	68,00
Jamón de york	70
Langosta	150,00
Langostinos	150,00
Leche	14
Leche acidificada	4,00
Leche concentrada	34,00
Leche condensada La Lechera	34,00
Leche de cabra	12,00
Leche mujer (10 días postparto)	25,00
Leche de oveja	11,00
Leche desnatada	0,5
Leche desnatada con Ca. A+D+E Leyma	2,00
Leche desnatada en polvo	3,00
Leche desnatada vitaminada Lauki	2,00
Leche en polvo desnatada	3,00
Leche en polvo entera	100,00
Leche en polvo semidesnatada	80,00
Leche entera con Ca Puleva	14,00
Leche evaporada entera	30,00
Leche fermentada bifidobacterium desnatada natural	1,00
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	3,00

Alimentos ricos en colesterol Ordenados alfabéticamente	mg/100g
Leche pasteurizada	14,50
Leche UHT desnatada	2,00
Leche UHT entera	14,00
Lechecillas de ternera	80
Lengua	90
Lengua de cerdo	140,00
Lengua de ternera	108,00
Lengua de ternera lechal	140,00
Lengua de vaca/buey	265,00
Lenguado	60,00
Liebre	65,00
Lija	76,00
Lomo de cerdo	58,00
Lomo de ternera	67,50
Lomo embuchado	86,50
Lomo graso de cerdo	120
Lomo magro de cerdo	80
Longaniza	88,50
Lubina	68,00
Lucio al horno	58,00
Macarel	55
Magdalenas	130,00
Mahonesa baja en calorías	50,00
Mahonesa congelado comercial	260,00
Manitas de cerdo	6,20
Manteca de cerdo	70,00
Mantecados dietéticos con fructo- sa Sanavi	2,00
Mantequilla	230,00
Mantequilla media sal	250,00
Margarina baja en calorías	1,00
Mejillón conserva	100,00
Mejillón crudo	74,00
Mejillón escabeche	61,00
Mejillón hervido	54,00
Merluza	67,00
Mero	47,00
Molleja de ternera asada	469,00
Mollejas	56
Morcilla cruda	70,00
Morrillo de cerdo	65,10
Mortadela común	72,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en colesterol Ordenados alfabéticamente	mg/100g
Mortadela con aceitunas	34,00
Mújol	34,00
Muslo de pavo	75,00
Nata	140,00
Nata líquida 30% grasas	109,00
Nata líquida cocinar	70,00
Nata líquida extra	124,00
Nata líquida montar	110,00
Natillas	5,00
Navaja	200
Nécoras	172
Nécoras	100,00
Oca sin piel asada	75,00
Ostra	50,00
Paleta de cerdo	62,50
Paleta de cordero	76,00
Paletilla de cordero asada con grasa	91,00
Paletilla de cordero asada sin grasa	72,00
Paletilla de ternera cruda	81,00
Paloma	80
Panceta de cerdo	46,00
Pasta al huevo hervida	8,00
Pasta con huevo cruda	30,00
Pasta con huevo hervida	8,00
Pasta rellena hervida con carne	23,00
Pasta rellena hervida con queso	26,00
Pastas al huevo cruda	30,00
Pastas de té	81
Pastel de carne	125
Pastel de pescado	30
Paté	450
Paté de hígado de cerdo	101,50
Pato	75,00
Pavo sin piel asado	76,00
Pavo, muslo	75,00
Pavo, pechuga	30,50
Perca	72,00
Percebes	14,00
Perdiz	20
Pescadilla	56,80
Pescadilla congelada	50
Pescaditos	55
Pescado empanado	30
Pez espada	39,00

Alimentos ricos en colesterol Ordenados alfabéticamente	mg/100g
Pichón sin piel asado	75,00
Pierna de cerdo	67,50
Pierna de cordero con grasa asada	84,00
Pierna de cordero con grasa cruda	77,00
Pintada	75,00
Pizza tomate y queso	16,00
Platija	42,00
Pollo entero con piel asado	90,00
Pollo, muslo	68,30
Pollo, pechuga	71,90
Pulmones ternera	350,00
Puré de patatas con leche	11,00
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	4,00
Queso arzúa	90,00
Queso azul	88,00
Queso blanco desnatado	5,00
Queso blanco semigraso 20% MG	17,00
Queso bola	85,00
Queso brie	80,00
Queso burgos	14,50
Queso cabrales	90,00
Queso camembert	92,00
Queso cheddar	110,00
Queso de burgos sin sal	78
Queso de cabra curado	100,00
Queso de cabra fresco	16,00
Queso de vaca y oveja fresco	80,00
Queso edam	80,00
Queso emmental	100,00
Queso en porciones	171
Queso fundido extragrasso	100,00
Queso fundido graso	70,00
Queso gallego	85,00
Queso gervais	90
Queso gouda	110,00
Queso gruyére	100,00
Queso ibores	90,00
Queso idiazábal	90,00
Queso magro	110
Queso mahón	90,00
Queso majorero	80,00
Queso manchego curado	153
Queso manchego curado	74,40
Queso manchego poco curado	102
Queso manchego semicurado	127

Alimentos ricos en colesterol Ordenados alfabéticamente	mg/100g
Queso manchego semicurado	87,80
Queso munster	90,00
Queso parmesano	80,00
Queso raclette	90,00
Queso roncal	90,00
Queso roquefort	100,00
Queso san simón	90,00
Queso semigraso	140
Queso tetilla	90,00
Queso Torta del Casar	90,00
Queso zamorano	90,00
Quisquilla congelada	130,00
Quisquilla cruda	174,00
Rape	50,00
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	23,00
Raya	44,00
Redondo de ternera (filete) cocido	70,00
Requesón	19,00
Riñón de cerdo	365,00
Riñón de cordero	375,00
Riñón de ternera	140,00
Rodaballo	60,00
Rollitos de primavera fritos	35,00
Salami	80,00
Salchicha de Frankfurt	132
Salchicha de queso y carne	85,00
Salchicha de ternera	85,00
Salchichas de cerdo enlatadas	180
Salchichas de cerdo naturales	180
Salchichas de hígado	150,00
Salchichas de hígado sin grasa	85,00
Salchichas de vaca enlatadas	160
Salchichas de vaca naturales	160
Salchichas enlatadas	100,00
Salchichas frescas	168
Salchichas frescas	72,00
Salchichas tipo Frankfurt	65,00
Salchichas tipo Viena	75,00
Salchichón	67,00
Salmón	50,00
Salmón ahumado	90,00

Alimentos ricos en colesterol Ordenados alfabéticamente	mg/100g
Salmón en lata	35,00
Salmón marino ahumado	70,00
Salmonete	49,00
Salsa bearnesa	74,00
Salsa besamel	74,00
Salsa holandesa	200,00
Salsa mahonesa	100
Salsa mornay	75,00
Salsa mostaza caliente McDonald	16,67
Sangre de cerdo	40,00
Sangre de vaca	800
Sardina	79,80
Sardinas en aceite	132,00
Sardinas en escabeche	100,00
Sardinas en salsa de tomate	85,00
Sardinas enlatadas	120,00
Sepia cruda	152,00
Sesos	2200
Sesos de cerdo	2000,00
Sesos de cordero	2200,00
Sesos de ternera	2000,00
Sobrasada	91,00
Solla	42,00
Solomillo de buey	140,00
Solomillo de cerdo	54,00
Solomillo de ternera asado	98,00
Solomillo de ternera crudo sin grasa	74,00
Sopa de cebolla	13,00
Sopa de cebolla Campbell	12,99
Sopa de ostras cocidas Campbell	36,27
Sopa de pavo y fideos Campbell	2,00
Sopa de pavo y vegetales Campbell	4,01
Sopa de pollo	75,00
Sopa de pollo y vegetales Campbell	12,01
Sopa de ternera y vegetales Campbell	2,00
Sopa de tomate Campbell	14,96
Sopa de vegetales Campbell	12,99
Surimi	35,00

Alimentos ricos en colesterol Ordenados alfabéticamente	mg/100g
Tocino de cerdo	57,00
Tortas granadinas dietét. C/ fructosa Sanavi	0,80
Tortilla a la francesa (omelette)	350,00
Trucha	56,00
Venado	110,00
Vieira	40,00
Yema de huevo	1480,00
Yema de huevo desecada	2430,00
Yogur desnatado	1,00
Yogur enriquecido	20,00
Yogur líquido	5,39
Yogur natural	10,20
Yogur sabores	4,00

alimentos ricos en energía. En las tablas siguientes se expone el valor energético de algunos alimentos en kilocalorías (kcal). (1 kJ = 0,239 kcal); (1 kcal= 4,187 kJ) por cada 100 g de porción comestible del alimento:

Alimentos ricos en energía Ordenados por riqueza	kcal
Aceite de cacahuete	899,10
Aceite de girasol	899,10
Aceite de hígado de bacalao	899,10
Aceite de maíz	899,10
Aceite de oliva	899,10
Aceite de pepita de uva	899,10
Aceite de soja	899,10
Aceite de cardo	899,00
Aceite de colza	899,00
Aceite de oliva virgen	899,00
Aceite de nuez	898,00
Grasa de cerdo	898,00
Aceite de germen de algodón	897,00
Aceite de linaza	896,00
Aceite de sésamo	896,00
Grasa de ganso	896,00
Aceite de trigo	895,50
Manteca de cerdo	891,00
Aceite de palma	883,00
Aceite de coco	878,00
Grasa de ternera	872,00

Alimentos ricos en energía Ordenados por riqueza	kcal
Alioli	795,00
Mantequilla con sal Puleva	756,18
Mantequilla sin sal Puleva	756,18
Mantequilla	750,90
Margarina	747,15
Grasa de carnero	747,00
Margarina vegetal	747
Mantequilla media sal	739,60
Mahonesa congelado comercial	717,68
Piñones sin cáscara	688,40
Salsa mahonesa	680
Tocino de cerdo	672,60
Yema de huevo desecada	668,38
Nuez de Brasil	668,00
Bacón	661,05
Sobrasada	651,75
Salsa vinagreta	647,00
Nuez cruda	645,00
Almendras tostadas	621,35
Salsa bearnesa	617,00
Salsa besamel	617,00
Coco rallado	606,00
Mantequilla de cacahuete	606,00
Nuez sin cáscara	602,00
Chicharrones	601,00
Semilla de girasol sin sal	594,00
Pistacho	593,69
Almendra cruda	589,00
Cacahuete tostado	586,00
Cacahuete tostado	581
Cacahuete sin cáscara	580,88
Almendra sin cáscara	574,63
Turrón de avellanas al cacao con fructosa Santiveri	568,00
Semilla de sésamo	566,00
Avellana sin cáscara	565,88
Anacardo	564,00
Girasol, pepitas	548,00
Pan frito	542
Pan frito sin sal	542
Cabeza de cerdo	540,00
Careta de cerdo	539,00
Patata frita chips	539,00
Turrón blando almendrado con fructosa Santiveri	537,00

Alimentos ricos en energía Ordenados por riqueza	kcal
Turrón duro de almendras con fructosa Santiveri	537,00
Chocolate negro	533,75
Chocolate blanco	528,23
Mantecados dietéticos con fructosa Sanavi	519,70
Chocolate	518,10
Chocolate amargo	518
Chistorra cruda	514,00
Palomitas de maíz con aceite y sal	513,00
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa Santiveri	513,00
Roscas sin gluten sabor nata Sanavi	509,00
Chocolote con leche Nestlé	507,43
Turrón mazapán, nueces c/fructosa Santiveri	506,00
Turrón de yema con fructosa Santiveri	504,00
Turrón de yema quemada c/fructosa Santiveri	504,00
Turrón de mazapán con fructosa Santiveri	500,00
Leche en polvo entera	498,00
Pastas glutinadas con lactitol Santiveri	496,50
Chocolate con leche desnatada, sin azúcar, bajo en calorías Sanavi	492
Queso Villalón	491,13
Barrita energética Santiveri	490,00
Copos de cacahuete	485,00
Galletas sin gluten Noglu Santiveri	484,00
Roscas glutinadas con lactitol Sanavi	483,30
Panceta de cerdo	482,00
Adormidera	481,00
Fuet de primera	476,63
Lazos de hojaldre dietét. Con fructosa Sanavi	475,15
Turrónes	470,35
Magdalenas	469,23
Queso manchego curado	467,19
Queso de cabra curado	467,00
Galleta tipo María	459,95

Alimentos ricos en energía Ordenados por riqueza	kcal
Salami	458,75
Bombones	457,50
Bizcocho de chocolate	456,20
Chocolitos sanavi	456,00
Donut	456
Harina de soja integral	453,00
Paté	453
Bizcochos sin gluten con chocolate Sanavi	451,00
Foie-gras	448,00
Queso roncal	448,00
Galletas sin gluten vainilla Sanavi	447,00
Mazapán	447,00
Nata	447,00
Harina de soja	446,83
Leche en polvo semidesnatada	441,00
Galletas saladas	440
Queso zamorano	438,00
Queso idiazábal	437,00
Galletas	436
Queso en porciones	435
Semilla de lino sin pelar	435,00
Semilla de lino sin pelar	435,00
Morcilla cruda	429,45
Altramuz sin pelar	428,00
Almendrado	427,00
Caprichos de cacao Sanavi	427,00
Queso inores	420,00
Queso manchego curado	420
Salchichas de hígado sin grasa	420,00
Chocolate bitter, sin azúcares, bajo en calorías Sanavi	419,00
Vitadiab sanavi	418,00
Yogurvi sanavi	418,00
Mari diet Sanavi	415,04
Queso gervais	415
Queso cheddar	413,60
Lomo graso de cerdo	412
Queso mahón	411,00
Maíz	410,84
Buñuelos fritos	408

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en energía Ordenados por riqueza	kcal
Chufa	402,78
Galletas dietéticas con salvado Sanavi	401,50
Queso gruyére	400,63
Azúcar blanco	400,00
Fructosa	400,00
Buñuelos	399,60
Queso Torta del Casar	399,00
Biscotes glutinados con harina de malta Sanavi	398,49
Queso tetilla	398,00
Batido energético de cacao Santiveri	395,00
Flan con fructosa Sanavi	395,00
Mahonesa baja en calorías	394,00
Queso manchego semicurado	391,48
Azúcar moreno	390,00
Queso cabrales	388,50
Bimbocao	388,20
Tostadas sin gluten (Noglut) Santiveri	388,00
Masa de hojaldre Findus	387,88
Pastas de té	387
Cereales desayuno (con miel)	386
Cereales desayuno (no dulces)	386
Azúcar refinado	385,00
Queso san simón	385,00
Copos de avena instantáneo	384,00
Licor	384
Bizcochos glutinados con fructosa Sanavi	383,90
Butifarra cocida	381,53
Bollos	381
Queso emmental	380,05
Pan rallado	380,00
Biscote	379,00
Margarina baja en calorías	378,18
Crema de nata 40% grasa	378,00
Gofio de maíz	377,20
Crema de almendras, envasada, sin reconstituir	376,00
Queso manchego semicurado	376
Salavi sanavi	375,00
Jamón serrano ibérico	374,40
Harina de avena	374,18
Fideo	373

Alimentos ricos en energía Ordenados por riqueza	kcal
Germen de centeno	373,00
Pasta	373
Gofio de trigo	371,41
Azúcar de uva	371,25
Arroz pulido, sin cáscara	371,20
Queso roquefort	370,90
Soja seca	370,25
Pastas sin gluten (Noglut) Santiveri	370,00
Queso parmesano	368,00
Salchichón	367,88
Caprichos de fresa Sanavi	365,80
Cacao en polvo azucarado	363,73
Yema de huevo	363,25
Batido proteico de cacao Santiveri	363,00
Copos de avena integral	363,00
Leche en polvo desnatada	363,00
Arroz	362,00
Sémola de arroz	361,00
Sémola de avena	361,00
Maíz inflado con miel	360,90
Queso gorgonzola	360,73
Arroz vaporizado	360,00
Harina de espelta	360,00
Salchichas de cerdo enlatadas	360
Croissant	359,53
Leche desnatada en polvo	359,25
Avena en grano sin cascarilla	359,00
Tabletas energéticas Santiveri	359,00
Pasta con huevo cruda	358,00
Pastas al huevo cruda	358,00
Queso raclette	358,00
Goma de mascar con azúcar	357,00
Caramelos	356,60
Copos de arroz con miel Pascual	355,65
Mijo en grano descascarillado	354,00
Queso azul	353,50
Fécula de maíz	353,00
Jamón de York	352
Queso gallego	351,50
Coco desecado	350,68
Coco fresco	350,68
Copos de maíz tostado	350,45
Corn flakes (maíz)	350
Harina de alforfón blanca	350,00
Arroz integral crudo	349,00

Alimentos ricos en energía Ordenados por riqueza	kcal
Queso bola	348,50
Macarrones	348,45
Harina de trigo	348,00
Masas fritas (churros)	348
Longaniza	347,50
Guisante amarillo	347,00
Leche de almendras	347,00
Pasta alimenticia cruda	347,00
Tapioca cruda	347,00
Lasaña	346,10
Nata líquida extra	346,00
Sémola de alforfón	345,00
Almidón de tapioca	344,00
Sémola de trigo cruda	343,00
Harina de maíz	342,35
Espaguetis	342,08
Ganso	342,00
Queso fundido extragrasso	342,00
Salchicha de sesos	342,00
Garbanzos	340,75
Nata Puleva pasterizada	340,65
Nata puleva UHT	340,65
Cacahuete	340
Gallevit sanavi	340,00
Harina de alforfón integral	340,00
Pasta al gluten Santiveri	340,00
Preparado panificable-repostería sin gluten Sanavi	340,00
Trigo sarraceno sin cascarilla	340,00
Arroz blanco crudo	339,00
Queso arzúa	339,00
Sémola de maíz	339,00
Queso Edam	338,00
Sémola de cebada	338,00
Gelatina	337,60
Palomitas de maíz sin aceite ni sal	337,00
Patata seca	337,00
Licor de café	336,20
Almidón de patata	336,00
Harina de centeno	335,43
Harina de soja desgrasada	335,00

Alimentos ricos en energía Ordenados por riqueza	kcal
Queso munster	335,00
Avena	334,82
Bizcocho	334,40
Harina de arroz	333,18
Espelta en grano	333,00
Queso manchego poco curado	333
Queso manchego fresco	332,60
Leche condensada La Lechera	332,50
Barrita proteica Santiveri	332,00
Nata líquida montar	330,00
Queso brie	329,90
Pimentón en polvo	328,00
Queso Gouda	328,00
Cuello de cordero	326
Almidón de trigo	325,74
Almidón de maíz	324,45
Gofio canario tostado	324,00
Harina integral de trigo	323,80
Almidón de arroz	321,79
Regaliz	321,00
Jamón curado con grasa	320,00
Jamón curado con grasa	320,00
Queso majorero	320,00
Salchicha de queso y carne	320,00
Castaña seca	319,45
Puré de patata	318
Guisante seco	317,10
Queso de vaca y oveja fresco	317,00
Bacalao salado seco	315,30
Empanadillas de carne	314,00
Pan tostado sin sal	314
Salchichas de hígado	314,00
Lentejas	312,80
Costillas grasas de cordero	312
Queso camembert	312,00
Mortadela común	310,25
Trigo candeal	310,00
Crema de pollo Campbell	309,9
Filete de pescado McDonald	309,90
Nata líquida 30% grasas	309,00
Copos de centeno	307,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en energía Ordenados por riqueza	kcal
Judías blancas	304,60
Quinoa cruda	302,00
Sardinias enlatadas	302,00
Copos tostados de trigo integral	301,75
Cebada	301,30
Malta	300
Salchichas de cerdo naturales	300
Picatostes	299,00
Queso de cabra fresco	299,00
Arenque salado	298,40
Anís	297,00
Arroz tostado infladokrispis	297,00
Salchicha de ternera	297,00
Pizza americana cuatro quesos Findus	296,10
Salchichas frescas	295
Salchichas frescas	294,60
Aceituna negra en salmuera	294,00
Trigo, grano entero	293,56
Aceitunas negras	293,00
Bacón ahumado, a la parrilla	293,00
Confituras	292
Paletilla de cordero asada con grasa	291,00
Manitas de cerdo	290,88
Empanadillas	290
Salsa holandesa	289,00
Miel	288,10
Harina de cebada	287,45
Judía lima	286,00
Salchichas tipo Viena	285,88
Pan tostado de trigo	284,90
Costillas de cerdo	280,80
Pasas crudas	278,00
Dátil	277,75
Germen de trigo	277,63
Caviar en conserva	276
Confitura de frutas	275,00
Oca sin piel asada	275,00
Queso fundido graso	275,00
Carne semigrasa de cerdo	273
Chorizo	271,88
Lomo magro de cerdo	271
Salmón en aceite	271,00
Queso graso	268,25
Alubia blanca cruda	268,00

Alimentos ricos en energía Ordenados por riqueza	kcal
Bonito en escabeche	268
Pizza americana romana Findus	266,08
Carne picada	265
Hamburguesa con queso	264,00
Patata frita	264,00
Uva pasa	263,88
Mermelada	263
Pan de payés	263,00
Pan de Viena	262,65
Cebolla seca	262,00
Panecillo bocata Bimbo	261,77
Robezuelo seco	261,00
Pastas italianas sin gluten Santiveri	260,00
Sardinias en salsa de tomate	259,88
Fibracao sanavi	259,00
Pan	258
Pan blanco de barra sin sal	258,00
Pan sin sal	258
Sopa de pollo	257,00
Carne semigrasa de vaca	256
Cereales integrales Kelloggs	256,00
Empanadillas de bonito La cocinera	253,37
Melocotón seco	253
Queso semigraso	253
Chuletas de ternera	252,50
Lomo de ternera	252,00
Pan de molde sándwich Bimbo	251,99
Pan integral tostado	251,93
Arenque ahumado	249,50
Gelatina de grosella	248,65
Empanadillas de carne Findus	248,25
Caviar natural	248,00
Pan de trigo moreno	246
Pan de trigo moreno sin sal	246
Haba seca	245,18
Lomo embuchado	245,13
Pan de molde blanco	245,00
Jaleas	244,55
Chuletas de cordero cruda	244,00
Mousse de chocolate	244,00
Ron	244,00
Galantinas fiambre	243,00
Butifarra cruda	242,70
Copos de salvado	240,00
Empanadillas de atún Findus	238,84

Alimentos ricos en energía Ordenados por riqueza	kcal
Whisky	238,00
Zarzamora confitura	237,00
Pan blanco de barra	236,00
Paleta de cordero	235,10
Brandy	235,00
Salchicha de Frankfurt	235
Vodka	235,00
Salchichas tipo Frankfurt	234,75
Albaricoque seco	234,38
Chuletas de cordero parrilla	234,00
Salsa mostaza caliente McDonald	233,30
Gallina	232,10
Melaza	232,00
Pan de centeno sin sal	232
Pan de trigo y centeno	232,00
Pan integral trigo	231,94
Sardinas en aceite	231,70
San jacobó Findus	230,97
Falda de vaca cocida	229,00
Salchichas enlatadas	228,00
Higo seco	227,18
Dátil seco	227,13
Lengua de cerdo	227,00
Costillas de cordero	225,00
Licor de frutas	224,00
Tamarindo	223,78
Aguardiente	222,00
Confitura de frutas baja en calorías	222,00
Pan de centeno	222,00
Pierna de cordero con grasa asada	222,00
Calamares a la romana Findus	221,13
Ginebra	221,00
Pan para diabéticos	220,35
Melocotón seco	219,55
Bonito en aceite	219,50
Col repollo seca	219,00
Anguila	218,00
Jamón serrano magro	217,90
Pasta de frutas	217,00
Pato	215,88
Dulce de membrillo	215

Alimentos ricos en energía Ordenados por riqueza	kcal
Pizza margarita Findus	214,68
Morrillo de cerdo	211,00
Pizza margarita queso y tomate La cocinera	210,67
Carne de carnero	210
Pizza tomate y queso	210,00
Salchichas de vaca enlatadas	210
Pizza de atún Findus	209,93
Delicias de jamón y queso Findus	208,48
Atún en aceite	208,15
Sardinas en escabeche	207,90
Pan de maíz	206,95
Cabeza de jabalí. Fiambre	206,00
Pan integral de centeno	206,00
Chuletas de cerdo	205,00
Angula	204,70
Bonito del norte en aceite de soja	204,00
Helados	204
Nata líquida cocinar	204,00
Zanahoria seca	204,00
Atún en escabeche	203,55
Bonito en escabeche	203,55
Caballa en escabeche	203,55
Queso burgos	203,48
Arenque	203,40
Entrecot de vaca con grasa Parrilla	202,00
Mortadela con aceitunas	200,88
Atún	200,00
Queso magro	200
Pan de avena	196,53
Microcroquetas de bacalao Findus	195,95
Anchoas enlatadas en aceite	194,80
Lengua de cordero	194,00
Falda de vaca cruda	193,00
Delicias de queso Findus	192,38
Pizza margarita merluza y gambas La cocinera	192,15
Calamares a la romana	191,00
Jamón curado sin grasa	191,00
Huevo de gallina	189,85
Varitas merluza empanadas Pescanova	188,02

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en energía Ordenados por riqueza	kcal
Helado cremoso Vainilla	187,00
Pizza romana Findus	187,00
Caballa en aceite	186,45
Croquetas de pescado frito	186,00
Lengua	186
Paletilla de cordero asada sin grasa	186,00
Pan de cebada	185,13
Helado	184,35
Rabo de buey	184,00
Bocadillos de pescado Findus	183,55
Pan integral	183
Pierna de cordero con grasa cruda	183,00
Calamares a la romana La cocinera	182,44
Palitos de merluza Pescanova	182,43
Microcroquetas de jamón Findus	182,03
Pizza al atún claro La cocinera	181,46
Salmón	179,80
Caldo en cubitos	179
Pastel de pescado	178
Pescado empanado	178
Mújol	177,40
Filete de vaca	177
Corazón de buey	176,20
Salvado de centeno	176,00
Delicias de merluza Pescanova	175,81
Chopped de cerdo	175,50
Pichón sin piel asado	175,00
Mermelada con fructosa de albaricoque Santiveri	174,00
Queso de burgos sin sal	174
Calamares fritos	172,00
Mermelada con fructosa de cereza Santiveri	172,00
Pierna de cerdo	171,00
Tortilla a la francesa (omelette)	171,00
Mermelada con fructosa de ciruela Santiveri	170,00
Mermelada con fructosa de melocotón Santiveri	170,00
Molleja de ternera asada	170,00
Salsa agridulce McDonald	169,87
Levadura seca	169,03
Mermelada con fructosa de piña Santiveri	169,00
Mejillón escabeche	168,80

Alimentos ricos en energía Ordenados por riqueza	kcal
Caballa en escabeche	168
Mermelada con fructosa de manzana Santiveri	168,00
Trigo inflado con miel Pascual	167,20
Mermelada con fructosa de pera Santiveri	166,00
Mermelada con fructosa de fresa Santiveri	165,00
Salmón en lata	165,00
Huevo de pava	164,60
Microcroquetas de pollo Findus	163,55
Ciruelas secas	163,20
Corazón de vaca cocido	163,00
Huevo de pata crudo	163,00
Pizza romana La cocinera	162,44
Vermut negro dulce	162,00
Requesón miraflores	161,70
Pollo entero con piel asado	161,00
Macarel	160
Mermelada con fructosa de naranja Santiveri	160,00
Croquetas de calamar La cocinera	159,73
Capón	158
Costillas magras de cordero	158
Corazón de cordero	157,20
Vino dulce	157,00
Salsa mornay	156,00
Carne magra de cerdo	155
Solomillo de ternera asado	155
Croquetas de jamón Findus	154,23
Salmón ahumado	153,80
Lija	153,70
Caballa	153,00
Sardina	153,00
Pintada	150,40
Albóndigas con chorizo "Litoral"	150,08
Garbanzos enlatados	150
Huevo	150
Leche evaporada entera	150,00
Salmón marino en aceite	150,00
Boga	149,49
Leche concentrada	149,20
Carne de cabra	149,00
Pasta rellena hervida con queso	149,00
Salvado de trigo	149,00

Alimentos ricos en energía Ordenados por riqueza	kcal
Croquetas de pollo La cocinera	147,61
Alacha	147,29
Canelones a la italiana Findus	147,03
Redondo de ternera (filete) cocido	147,00
Paleta de cerdo	146,25
Cocido español Litoral	145,49
Barbo ahumado	145,00
Tortas granadinas dietét. C/ fructosa Sanavi	143,60
Pavo sin piel asado	143,00
Carne empanada	141
Pastel de carne	141
Rollitos de primavera fritos	141,00
Sopa de guisantes verdes Campbell	141,00
Salchichas de vaca naturales	140
Albóndigas preparadas enlatadas "La Tila"	139,99
Croquetas de jamón La cocinera	139,44
Vermut	139,00
Lentejas con chorizo Litoral	138,46
Boquerón	138,28
Bonito	138,00
Pan integral sin sal	138
Soja fresca	136,63
Canelones de atún claro Frudesa	136,53
Croquetas de queso Findus	136,53
Bonito del norte crudo	136,00
Sorbete	136,00
Croquetas de bacalao La cocinera	135,33
Hígado de vaca crudo	135,00
Paloma	135
Pollo, pechuga	134,70
Hígado de cerdo	134,63
Croquetas de marisco Findus	134,08
Carne de oveja	134
Mostaza	134,00
Tallarines carbonara Frudesa	133,79
Lasaña de carne y paté La Cocinera	133,00
Morrillo de ternera	133,00
Canelones Rosini La cocinera	132,28
Carne de ballena	131,55

Alimentos ricos en energía Ordenados por riqueza	kcal
Carne magra de ternera	131,40
Hígado de cordero	131,25
Chopped de pavo	131,13
Carne magra de vaca	131
Mollejas	131
Hígado de ternera	130,08
Paletilla de ternera cruda	130,00
Hígado	₁₂ ⁹
Llantén cocido	129,00
Garbanzos con callos Litoral	128,30
Lengua de ternera lechal	128,00
Centolla	127,20
Chicharro	₁₂ ⁷
Jurel	127,00
Croquetas de bacalao Findus	126,23
Sesos de cerdo	126,03
Chirla	₁₂ ⁶
Callos a la madrileña La tila	125,97
Palometa	125,00
Sesos de cordero	125,00
Tapioca hervida	125,00
Croquetas de pollo Findus	124,70
Aguacate	124,28
Lengua de ternera	124,20
Lija ahumada	124,00
Nécoras	₁₂ ⁴
Pasta al huevo hervida	124,00
Pasta con huevo hervida	124,00
Vino fino	124,00
Cangrejos	123,90
Cangrejos, nécoras y similares	123,90
Nécoras	123,90
Canelones de carne La cocinera	123,40
Crema de judías con bacón Campbell	123,00
Crema de leche 10% grasa	123,00
Hígado de pollo	122,98
Corzo espalda	122,00
Sesos de ternera	122,00
Corazón de pollo	121,67
Flan de huevo Danone normal	121,30
Camarón	121

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en energía Ordenados por riqueza	kcal
Patata asada	121,00
Llantén crudo	119,00
Tofu	119,00
Carpa	118,80
Croquetas de merluza	118,21
Mero	118,00
Navaja	118
Aceitunas verdes	117,70
Calamares y similares (conserva)	117,58
Atún enlatado en agua	117,10
Caviar de lumpo	117,00
Tortellini italiana Frudesa	116,97
Faisán	116,40
Arroz blanco hervido	116,00
Ciervo	116
Pasta alimenticia hervida	116,00
Arroz integral hervido	115,00
Pavo, muslo	114,49
Ajo	114,40
Paella de marisco Frudesa	114,02
Muslo de pavo	114,00
Pulmones cerdo	114,00
Caviar sucedáneo	113,83
Caviar sustituto	113,83
Huevo fresca	113,40
Cabruto	113,20
Liebre	113,00
Sesos	113
Lengua de vaca/buey	112,89
Riñón de cerdo	112,80
Costillas de ternera	112,50
Arroz tres delicias Frudesa	112,23
Filete de pollo	112
Venado	112,00
Hígado de buey	111,30
Mejillón hervido	111,00
Pez espada	110,45
Aceituna verde en salmuera	110,00
Patata asada	110
Platija del Báltico ahumada	110,00
Queso blanco semigraso 20% MG	108,80
Pollo, muslo	108,60
Jabalí	108,42
Filete de ternera	108
Habas enlatadas	108

Alimentos ricos en energía Ordenados por riqueza	kcal
Salchicha de pollo	108,00
Solomillo de ternera crudo sin grasa	108,00
Jamón cocido	107,88
Bacalao salado remojado	107,60
Congrio	106,45
Codorniz	106,40
Perdiz	106
Castañas	105,05
Flan de vainilla	105,00
Vino de Madeira botella llena	105,00
Solomillo de buey	104,30
Corazón de ternera	104,00
Corazón de vaca crudo	104,00
Breca	103,87
Quark Danone	103,55
Sargo	103,35
Carne de ciervo	103,20
Halibut	103,10
Bogavante hervido	103,00
Cangrejo buey hervido	103,00
Ketchup	103,00
Lechecillas de ternera	103
Arroz tres delicias Findus	102,55
Lentejas enlatadas	102
Manzana asada	102
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	102,00
Rodaballo	101,68
Puré de pollo con verduras Sandoz	101,00
Puré de ternera a la jardinera Sandoz	101,00
Salema	100,03
Boniatto crudo	100,00
Corazón de cerdo	100,00
Pasta rellena hervida con carne	100,00
Fiambre Lomo adobado	99,45
Calet	99,03
Callos de ternera	99
Judías blancas enlatadas	99
Pulmones ternera	99,00
Batata enlatada	98
Batidos de leche	98
Lomo de cerdo	98,00
Salmón marino ahumado	98,00
Requesón	97,15
Arroz con leche	97,00

Alimentos ricos en energía Ordenados por riqueza	kcal
Corzo pierna	97,00
Puré de merluza besamel Sandoz	97,00
Callos de vaca	96
Ensalada de frutas enlatada	95,85
Camarones	95,70
Gambas	95,70
Gambas y camarones	95,70
Langostinos	95,70
Anchoa	95,00
Barbo	95,00
Pulmones cordero	95,00
Batido de cacao	94,78
Leche de oveja	94,30
Bígaro hervido	94,00
Lucio al horno	94,00
Natillas	94,00
Puré de patatas con leche	94,00
Puré de pavo con arroz y zanahorias Sandoz	94,00
Solomillo de cerdo	94,00
Arroz a la marinera "Findus"	93,28
Riñón de cordero	93,27
Yogur sabores	93,25
Carne de caballo	93,00
Berberechos al natural	92,35
Dorada	92,30
Alubia blanca conserva	92,00
Escaramujo	92,00
Gambas enlatadas	92,00
Yogur desnatado con frutas	91,50
Langosta	91,20
Salsa boloñesa Gallo	91,19
Guisantes secos en conserva	91
Batata	90,83
Bogavante crudo	90,00
Judía negra seca remojada hervida	90,00
Pera asada	90
Surimi	90,00
Uva espina en almíbar	90,00
Tenca	89,87
Trucha	89,80

Alimentos ricos en energía Ordenados por riqueza	kcal
Salmonete	89,70
Trufa de Périgord	89,25
Crema de apio Campbell	88,03
Crema de champiñones Campbell	88,03
Sopa de cebolla Campbell	88,03
Calamar enlatado	88
Gamba roja cruda	88,00
Riñón de ternera	87,40
Conejo	87,20
Yogur bio sabores	87,05
Volador	86,70
Fiambre york	86,60
Besugo	86,00
Quisquilla cruda	86,00
Rape	86,00
Lubina	85,95
Plátano	85,23
Cuajada	85,00
Vieira	84,10
Melocotón en almíbar	84
Cabrilla	83,49
Mejillón conserva	81,60
Vieja	81,40
Lenguado	81,38
Perca	81,03
Callos	81
Callos de ternera	80,90
Chirimoya	80,80
Gallo	80,30
Higo	80,00
Piña en almíbar	80
Raya	79,50
Arroz a la cazuela "Findus"	79,48
Platija	79,40
Solla	79,40
Chanquete	79,35
Morralla	79,35
Pescados comidos enteros	79,35
Crema de camarón Campbell	79,23
Sopa de tomate Campbell	79,23
Berberecho crudo	79,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en energía Ordenados por riqueza	kcal
Pescaditos	79
Sepia cruda	79,00
Centeno	78,32
Pavo, pechuga	78,18
Queso blanco desnatado	78,18
Guisantes verdes	78
Vino de mesa	78,00
Caracoles	77,80
Salsa de tomate	77,00
Sangre de vaca	77
Tomate frito Orlando	76,80
Abadejo	75,90
Bacaladilla	75,90
Sangre de cerdo	75,22
Pera enlatada	75
Bacalao fresco	74,40
Faneca	74,35
Pote gallego Litoral	74,25
Bacalao ahumado	74,10
Guisante	74,10
Flan de huevo Danone ligero	74,00
Quisquilla congelada	74,00
Salsa napolitana Gallo	73,91
Pimienta negra	73,30
Almeja cruda	73,00
Mejillón crudo	73,00
Sopa de vegetales Campbell	72,71
Patata	72,27
Albaricoque enlatado	72,00
Pescadilla congelada	72
Ostra	71,03
Pimienta blanca	70,90
Paella marinera Frudesa	70,53
Crema de espárragos Campbell	70,42
Crema de patatas Campbell	70,42
Crema de pollo y champiñón Campbell	70,42
Minestrón campbell	70,42
Sopa de buey Campbell	70,42
Patata hervida	70,00
Salsa barbacoa	70,00
Horchata de chufa "che" Puleva	69,75
Yogur líquido	69,37
Ancas de rana	68,70
Paté de hígado de cerdo	68,65

Alimentos ricos en energía Ordenados por riqueza	kcal
Leche de cabra	68,58
Puré de tomate	68,18
Pescadilla	67,60
Sopa de cebolla	67,00
Uva negra	66,83
Nectarina	66,62
Percebes	66,40
Cigala	66,30
Compota	66,08
Salsa siciliana picante Gallo	66,06
Cerveza oscura 8°-9°	66,00
Palosanto sin piel	66,00
Pasionaria pelada	66,00
Caqui	65,58
Leche de mujer (10 días postparto)	65,09
Breva	65,00
Cangrejo de río crudo	65,00
Cava	65,00
Leche	65
Patata cocida	65
Leche entera con Ca Puleva	64,90
Pera néctar envasado	64,00
Chirivía	63,98
Merluza	63,40
Sopa de ostras cocidas Campbell	63,14
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	63,00
Leche UHT entera	63,00
Uva blanca	62,77
Kéfir	62,70
Guisantes congelados	62
Zumo de uva envasado	62,00
Sopa de pavo y fideos Campbell	61,62
Sopa de pavo y vegetales Campbell	61,62
Sopa de pollo y vegetales Campbell	61,62
Sopa de ternera y vegetales Campbell	61,62
Jengibre	61,00
Leche de vaca entera	61,00
Mastuerzo	61,00
Yogur enriquecido	61,00
Yogur natural	60,83
Leche pasteurizada	60,78
Mango	60,28
Mostuva santiveri	60,00
Perejil hojas	60,00

Alimentos ricos en energía Ordenados por riqueza	kcal
Cereza	58,33
Guisantes verdes enlatados	58
Salsa de soja	58,00
Pulpo	57,03
Alcachofa hervida	56,00
Mango, néctar envasado	56,00
Trufa blanca	56,00
Habas	54,25
Kivis	54,24
Almeja blanda	54,00
Sémola de trigo hervida	54,00
Zumo de frutas exóticas envasado	54,00
Fabada asturiana Litoral	53,95
Zumo de pera envasado	53,00
Queso fresco desnatado Danone	52,48
Melón	52,40
Batido de cacao y leche descremada	52,00
Maracuyá néctar envasado	52,00
Zumo de manzana	52
Leche semidesnatada Ca UHT Puleva	51,00
Caldo	50
Consomé	50
Guinda	50,00
Zumo de melocotón	49,6
Alcachofa cruda	49,00
Crema de tomate	49,00
Zarzamora	49,00
Clara de huevo	48,43
Carambola sin piel cruda	48,00
Almejas	47,30
Almejas, berberechos y similares en conserva	47,30
Berberchos	47,30
Calamares y similares	47,30
Chirlas	47,30
Almeja enlatada	47,00
Berberecho enlatado	47
Leche de yegua	47,00
Mostmanzana santiveri	47,00
Uva espina	47,00

Alimentos ricos en energía Ordenados por riqueza	kcal
Pera	46,38
Piña	46,03
Manzana	46
Palmito conserva	46,00
Manzana red delicious	45,98
Níspero	45,85
Ciruela	45,00
Diente de león	45,00
Maracuyá	45,00
Saúco	45,00
Zumo de frutas	45
Yogur desnatado	44,51
Leche fermentada bifidobacterium desnatada natural	44,00
Menestra de verduras conserva	44,00
Naranja, néctar envasado	44,00
Zumo de manzana envasado	44,00
Zumo de naranja	44
Zumo de naranja envasado	43,00
Higo chumbo	42,48
Manzana granny smith	41,48
Menta (infusión)	41,38
Remolacha roja	41,00
Manzana tipo golden	40,57
Limón	40,25
Sopa de verduras	40,00
Zumo de fresa	40
Zumo de pomelo envasado	40,00
Leche de burra	39,97
Leche desnatada calcio UHT Pileva	39,30
Albaricoque	39,23
Berro de jardín	39,00
Bitter	39
Coca cola	39
Frambuesas	39,00
Gaseosas	39
Refrescos	39
Zumo de cítricos	39
Ají	38,00
Col de Bruselas fresca	38,00
Leche de vaca desnatada	38

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en energía Ordenados por riqueza	kcal
Zumo de saúco	38,00
Zumo de uva	38
Zumo de zarzamora	38,00
Melocotón	37,05
Cabeza de medusa	37,00
Sidra dulce	37,00
Mandarinas	36,95
Naranja	36,57
Litchis	36,28
Feijoa cruda	36,00
Leche de soja	36,00
Leche UHT desnatada	36,00
Remolacha roja zumo	36,00
Leche desnatada con Ca. A+D+E Leyma	35,25
Mora	35,10
Leche acidificada	35,00
Remolacha enlatada	35
Fresas	34,45
Leche desnatada A+D UHT Puleva	34,28
Toronja	34,20
Chirivía enlatada	34
Fríjol	34,00
Leche desnatada vitaminada Lauki	33,45
Guayabas	33,23
Cebolla fresca	33,00
Cerveza rubia 4°-5°	33,00
Col rizada fresca	33,00
Leche desnatada	33
Robezuelo en conserva	33,00
Zanahoria	32,78
Brécol	32,45
Sidra seca	32,00
Granadas	31,83
Perejil raíz	31,00
Zumo de zanahoria envasado	31,00
Arándano	30,08
Col de Bruselas cocida	30,00
Zanahoria en conserva	30,00
Zanahoria hervida	30,00
Calabacín	29,50
Grosellas negras	29,25
Coles	29
Judía verde congelada	29,00
Tupinambo	29,00

Alimentos ricos en energía Ordenados por riqueza	kcal
Acelgas	28,48
Col rizada hervida	28,00
Pomelo	27,60
Calabaza	27,25
Fresón	27,00
Judía verde cruda	27,00
Zumo de lima envasado	27,00
Papaya	26,52
Puerro bulbo	26,00
Soja germinada	26,00
Satsu mas	25,80
Guindilla roja	25,65
Membrillo	25,22
Boleto anillado	25,00
Cebolletas	25
Colinabo crudo	25,00
Colirrábano crudo	25,00
Puerro enlatado	25
Remolacha roja cocida	25,00
Salsifí conserva	25,00
Setas	25
Nabo	24,65
Cebollino	24,00
Grosella	24,00
Puerro hojas	24,00
Suero de queso endulzado	24,00
Zumo de limón envasado	24,00
Espárrago enlatado	23,05
Acedera	23,00
Apio hojas	23,00
Cerezas enlatadas	23
Cerveza sin alcohol	23,00
Col ácida	23
Coliflor fresca	23,00
Coliflor hervida	23,00
Robezuelo fresco	23,00
Verduras crudas	23
Leche de coco	22,28
Apionabo crudo	22,00
Col repollo	22,00
Coliflor congelada	22,00
Colinabo hervido	22,00
Colinabo hervido	22,00
Colirrábano hervido	22,00
Néctar de piña Santiveri	22,00

Alimentos ricos en energía Ordenados por riqueza	kcal
Pastinaca	22,00
Grosellas rojas	21,80
Endibia	21,66
Berenjena	21,00
Berro silvestre	21,00
Calabaza enlatada	21
Nabos enlatados	21
Lombarda	20,98
Cardo	20,53
Sandía	20,28
Cebolla enlatada	20,2
Champiñón cultivado	20,03
Apionabo hervido	20,00
Col de bruselas enlatada	20
Col repollo cocida	20,00
Coliflor enlatada	20
Espárragos enlatados	20
Espinacas enlatadas	20
Escarola	19,95
Guindilla verde	19,63
Pimiento	19,28
Berenjena hervida	19,00
Tomate	18,12
Espinacas natural	18,00
Néctar de frutas vitaminado Santiveri	18,00
Néctar de melocotón Santiveri	18,00
Néctar de naranja Santiveri	18,00
Pimiento enlatado	18
Espárrago natural	17,97
Achicoria	17,90
Brécol enlatado	17
Cardo enlatado	17
Coliflor cogelada hervida	17,00
Acerola	16,30
Col fermentada escurrida	16,00
Lechuga	16,00
Zumo de tomate envasado	16,00
Rábano	15,93
Cardillo	15
Col enlatada	15
Judías verdes enlatadas	15

Alimentos ricos en energía Ordenados por riqueza	kcal
Néctar de albaricoque Santiveri	15,00
Tomate al natural enlatado	15
Verdolaga	15,00
Hinojo	14,00
Néctar de ciruela Santiveri	14,00
Néctar de pomelo Santiveri	14,00
Níscalo crudo	14,00
Espinacas en conserva	13,00
Néctar de pera Santiveri	13,00
Rabanito	13,00
Apio pencas	12,00
Espinacas congeladas	12,00
Espinacas hervidas	12,00
Ortiga, jugo	12,00
Pepinillos en vinagre conserva	12,00
Valerianela	12,00
Pepino	11,73
Grelos	11,17
Col china	11,00
Nabizas	11
Cardillo enlatado	10
Lombarda enlatada	10
Apio enlatado	9,50
Espinacas en jugo	9,00
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	8,00
Ruibarbo	7,50
Lima	6,05
Calabacín enlatado	6
Acedera enlatada	5,00
Vinagre	3,85
Café (infusión)	2,00
Té (infusión)	2,00

alimentos ricos en energía. En las tablas siguientes se expone, alfabéticamente, el valor energético de algunos alimentos en kilocalorías (kcal). (1 kJ = 0,239 kcal); (1 kcal= 4,187 kJ) por cada 100 g de porción comestible del alimento:

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en energía Ordenados alfabéticamente	kcal
Abadejo	75,90
Acedera	23,00
Acedera enlatada	5,00
Aceite de cacahuete	899,10
Aceite de cardo	899,00
Aceite de coco	878,00
Aceite de colza	899,00
Aceite de germen de algodón	897,00
Aceite de girasol	899,10
Aceite de hígado de bacalao	899,10
Aceite de linaza	896,00
Aceite de maíz	899,10
Aceite de nuez	898,00
Aceite de oliva	899,10
Aceite de oliva virgen	899,00
Aceite de palma	883,00
Aceite de pepita de uva	899,10
Aceite de sésamo	896,00
Aceite de soja	899,10
Aceite de trigo	895,50
Aceituna negra en salmuera	294,00
Aceituna verde en salmuera	110,00
Aceitunas negras	293,00
Aceitunas verdes	117,70
Acelgas	28,48
Acerola	16,30
Achicoria	17,90
Adormidera	481,00
Aguacate	124,28
Aguardiente	222,00
Ají	38,00
Ajo	114,40
Alacha	147,29
Albaricoque	39,23
Albaricoque enlatado	72,00
Albaricoque seco	234,38
Albóndigas con chorizo "Litoral"	150,08
Albóndigas preparadas enlatadas "La Tila"	139,99
Alcachofa cruda	49,00
Alcachofa hervida	56,00
Alioli	795,00
Almeja blanda	54,00
Almeja cruda	73,00

Alimentos ricos en energía Ordenados alfabéticamente	kcal
Almeja enlatada	47,00
Almejas	47,30
Almejas, berberechos y similares en conserva	47,30
Almendra cruda	589,00
Almendra sin cáscara	574,63
Almendrado	427,00
Almendras tostadas	621,35
Almidón de arroz	321,79
Almidón de maíz	324,45
Almidón de patata	336,00
Almidón de tapioca	344,00
Almidón de trigo	325,74
Altramuz sin pelar	428,00
Alubia blanca conserva	92,00
Alubia blanca cruda	268,00
Anacardo	564,00
Ancas de rana	68,70
Anchoa	95,00
Anchoas enlatadas en aceite	194,80
Anguila	218,00
Angula	204,70
Anís	297,00
Apio enlatado	9,50
Apio hojas	23,00
Apio pencas	12,00
Apionabo crudo	22,00
Apionabo hervido	20,00
Arándano	30,08
Arenque	203,40
Arenque ahumado	249,50
Arenque salado	298,40
Arroz	362,00
Arroz a la cazuela "Findus"	79,48
Arroz a la marinera "Findus"	93,28
Arroz blanco crudo	339,00
Arroz blanco hervido	116,00
Arroz con leche	97,00
Arroz integral crudo	349,00
Arroz integral hervido	115,00
Arroz pulido, sin cáscara	371,20
Arroz tostado infladokrispis	297,00
Arroz tres delicias Findus	102,55
Arroz tres delicias Frudesa	112,23
Arroz vaporizado	360,00

Alimentos ricos en energía Ordenados alfabéticamente	kcal
Atún	200,00
Atún en aceite	208,15
Atún en escabeche	203,55
Atún enlatado en agua	117,10
Avellana sin cáscara	565,88
Avena	334,82
Avena en grano sin cascarilla	359,00
Azúcar blanco	400,00
Azúcar de uva	371,25
Azúcar moreno	390,00
Azúcar refinado	385,00
Bacaladilla	75,90
Bacalao ahumado	74,10
Bacalao fresco	74,40
Bacalao salado remojado	107,60
Bacalao salado seco	315,30
Bacón	661,05
Bacón ahumado, a la parrilla	293,00
Barbo	95,00
Barbo ahumado	145,00
Barrita energética Santiveri	490,00
Barrita proteica Santiveri	332,00
Batata	90,83
Batata enlatada	98
Batido de cacao	94,78
Batido de cacao y leche descremada	52,00
Batido energético de cacao Santiveri	395,00
Batido proteico de cacao Santiveri	363,00
Batidos de leche	98
Berberchos	47,30
Berberecho crudo	79,00
Berberecho enlatado	47
Berberechos al natural	92,35
Berenjena	21,00
Berenjena hervida	19,00
Berro de jardín	39,00
Berro silvestre	21,00
Besugo	86,00
Bígaro hervido	94,00

Alimentos ricos en energía Ordenados alfabéticamente	kcal
Bimbocao	388,20
Biscote	379,00
Biscotes glutinados con harina de malta Sanavi	398,49
Bitter	39
Bizcocho	334,40
Bizcocho de chocolate	456,20
Bizcochos glutinados con fructosa Sanavi	383,90
Bizcochos sin gluten con chocolate Sanavi	451,00
Bocadillos de pescado Findus	183,55
Boga	149,49
Bogavante crudo	90,00
Bogavante hervido	103,00
Boleto anillado	25,00
Bollos	381
Bombones	457,50
Boniato crudo	100,00
Bonito	138,00
Bonito del norte crudo	136,00
Bonito del norte en aceite de soja	204,00
Bonito en aceite	219,50
Bonito en escabeche	268
Bonito en escabeche	203,55
Boquerón	138,28
Brandy	235,00
Breca	103,87
Brécol	32,45
Brécol enlatado	17
Breva	65,00
Buñuelos	399,60
Buñuelos fritos	408
Butifarra cocida	381,53
Butifarra cruda	242,70
Caballa	153,00
Caballa en aceite	186,45
Caballa en escabeche	203,55
Caballa en escabeche	168
Cabeza de cerdo	540,00
Cabeza de jabalí. Fiambre	206,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en energía Ordenados alfabéticamente	kcal
Cabeza de medusa	37,00
Cabrilla	83,49
Cabrito	113,20
Cacahuete	340
Cacahuete sin cáscara	580,88
Cacahuete tostado	586,00
Cacahuete tostado	581
Cacao en polvo azucarado	363,73
Café (infusión)	2,00
Calabacín	29,50
Calabacín enlatado	6
Calabaza	27,25
Calabaza enlatada	21
Calamar enlatado	88
Calamares a la romana	191,00
Calamares a la romana Findus	221,13
Calamares a la romana La cocinera	182,44
Calamares fritos	172,00
Calamares y similares	47,30
Calamares y similares (conserva)	117,58
Caldo	50
Caldo en cubitos	179
Calet	99,03
Callos	81
Callos a la madrileña La tila	125,97
Callos de ternera	99
Callos de ternera	80,90
Callos de vaca	96
Camarón	121
Camarones	95,70
Canelones a la italiana Findus	147,03
Canelones de atún claro Frudesa	136,53
Canelones de carne La cocinera	123,40
Canelones Rosini La cocinera	132,28
Cangrejo buey hervido	103,00
Cangrejo de río crudo	65,00
Cangrejos	123,90
Cangrejos, nécoras y similares	123,90
Capón	158
Caprichos de cacao Sanavi	427,00
Caprichos de fresa Sanavi	365,80
Caqui	65,58
Caracoles	77,80
Carambola sin piel cruda	48,00
Caramelos	356,60

Alimentos ricos en energía Ordenados alfabéticamente	kcal
Cardillo	15
Cardillo enlatado	10
Cardo	20,53
Cardo enlatado	17
Careta de cerdo	539,00
Carne de ballena	131,55
Carne de caballo	93,00
Carne de cabra	149,00
Carne de carnero	210
Carne de ciervo	103,20
Carne de oveja	134
Carne empanada	141
Carne magra de cerdo	155
Carne magra de ternera	131,40
Carne magra de vaca	131
Carne picada	265
Carne semigrasa de cerdo	273
Carne semigrasa de vaca	256
Carpa	118,80
Castaña seca	319,45
Castañas	105,05
Cava	65,00
Caviar de lumpo	117,00
Caviar en conserva	276
Caviar natural	248,00
Caviar sucedáneo	113,83
Caviar sustituto	113,83
Cebada	301,30
Cebolla enlatada	20,2
Cebolla fresca	33,00
Cebolla seca	262,00
Cebolletas	25
Cebollino	24,00
Centeno	78,32
Centolla	127,20
Cereales desayuno (con miel)	386
Cereales desayuno (no dulces)	386
Cereales integrales Kelloggs	256,00
Cereza	58,33
Cerezas enlatadas	23
Cerveza oscura 8°-9°	66,00
Cerveza rubia 4°-5°	33,00
Cerveza sin alcohol	23,00
Ciervo	116
Cigala	66,30

Alimentos ricos en energía Ordenados alfabéticamente	kcal
Ciruela	45,00
Ciruelas secas	163,20
Clara de huevo	48,43
Coca cola	39
Cocido español Litoral	145,49
Coco desecado	350,68
Coco fresco	350,68
Coco rallado	606,00
Codorniz	106,40
Col ácida	23
Col china	11,00
Col de Bruselas cocida	30,00
Col de bruselas enlatada	20
Col de Bruselas fresca	38,00
Col enlatada	15
Col fermentada escurrida	16,00
Col repollo	22,00
Col repollo cocida	20,00
Col repollo seca	219,00
Col rizada fresca	33,00
Col rizada hervida	28,00
Coles	29
Coliflor cogelada hervida	17,00
Coliflor congelada	22,00
Coliflor enlatada	20
Coliflor fresca	23,00
Coliflor hervida	23,00
Colinabo crudo	25,00
Colinabo hervido	22,00
Colinabo hervido	22,00
Colirrábano crudo	25,00
Colirrábano hervido	22,00
Compota	66,08
Conejo	87,20
Confitura de frutas	275,00
Confitura de frutas baja en calorías	222,00
Confituras	292
Congrio	106,45
Consomé	50
Copos de arroz con miel Pascual	355,65
Copos de avena instantáneo	384,00

Alimentos ricos en energía Ordenados alfabéticamente	kcal
Copos de avena integral	363,00
Copos de cacahuete	485,00
Copos de centeno	307,00
Copos de maíz tostado	350,45
Copos de salvado	240,00
Copos tostados de trigo integral	301,75
Corazón de buey	176,20
Corazón de cerdo	100,00
Corazón de cordero	157,20
Corazón de pollo	121,67
Corazón de ternera	104,00
Corazón de vaca cocido	163,00
Corazón de vaca crudo	104,00
Corn flakes (maíz)	350
Corzo espalda	122,00
Corzo pierna	97,00
Costillas de cerdo	280,80
Costillas de cordero	225,00
Costillas de ternera	112,50
Costillas grasas de cordero	3 ₁₂
Costillas magras de cordero	158
Crema de almendras, envasada, sin reconstituir	376,00
Crema de apio Campbell	88,03
Crema de camarón Campbell	79,23
Crema de champiñones Campbell	88,03
Crema de espárragos Campbell	70,42
Crema de judías con bacón Campbell	123,00
Crema de leche 10% grasa	123,00
Crema de nata 40% grasa	378,00
Crema de patatas Campbell	70,42
Crema de pollo Campbell	309,9
Crema de pollo y champiñón Campbell	70,42
Crema de tomate	49,00
Croissant	359,53
Croquetas de bacalao Findus	126,23
Croquetas de bacalao La cocinera	135,33
Croquetas de calamar La cocinera	159,73
Croquetas de jamón Findus	154,23

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en energía Ordenados alfabéticamente	kcal
Croquetas de jamón La cocinera	139,44
Croquetas de marisco Findus	134,08
Croquetas de merluza	118,21
Croquetas de pescado frito	186,00
Croquetas de pollo Findus	124,70
Croquetas de pollo La cocinera	147,61
Croquetas de queso Findus	136,53
Cuajada	85,00
Cuello de cordero	326
Champiñón cultivado	20,03
Chanquete	79,35
Chicharro	127
Chicharrones	601,00
Chirimoya	80,80
Chirivía	63,98
Chirivía enlatada	34
Chirla	126
Chirlas	47,30
Chistorra cruda	514,00
Chocolate	518,10
Chocolate amargo	518
Chocolate bitter, sin azúcares, bajo en calorías Sanavi	419,00
Chocolate blanco	528,23
Chocolate con leche desnatada, sin azúcar, bajo en calorías Sanavi	492
Chocolate negro	533,75
Chocolitos sanavi	456,00
Chocolote con leche Nestlé	507,43
Chopped de cerdo	175,50
Chopped de pavo	131,13
Chorizo	271,88
Chufa	402,78
Chuletas de cerdo	205,00
Chuletas de cordero cruda	244,00
Chuletas de cordero parrilla	234,00
Chuletas de ternera	252,50
Dátil	277,75
Dátil seco	227,13
Delicias de jamón y queso Findus	208,48
Delicias de merluza Pescanova	175,81
Delicias de queso Findus	192,38
Diente de león	45,00
Donut	456
Dorada	92,30

Alimentos ricos en energía Ordenados alfabéticamente	kcal
Dulce de membrillo	215
Empanadillas	290
Empanadillas de atún Findus	238,84
Empanadillas de bonito La cocinera	253,37
Empanadillas de carne	314,00
Empanadillas de carne Findus	248,25
Endibia	21,66
Ensalada de frutas enlatada	95,85
Entrecot de vaca con grasa Parrilla	202,00
Escaramujo	92,00
Escarola	19,95
Espaguetis	342,08
Espárrago enlatado	23,05
Espárrago natural	17,97
Espárragos enlatados	20
Espelta en grano	333,00
Espinacas congeladas	12,00
Espinacas en conserva	13,00
Espinacas en jugo	9,00
Espinacas enlatadas	20
Espinacas hervidas	12,00
Espinacas natural	18,00
Fabada asturiana Litoral	53,95
Faisán	116,40
Falda de vaca cocida	229,00
Falda de vaca cruda	193,00
Faneca	74,35
Fécula de maíz	353,00
Feijoa cruda	36,00
Fiambre Lomo adobado	99,45
Fiambre york	86,60
Fibrao sanavi	259,00
Fideo	373
Filete de pescado McDonald	309,90
Filete de pollo	112
Filete de ternera	108
Filete de vaca	177
Flan con fructosa Sanavi	395,00
Flan de huevo Danone ligero	74,00
Flan de huevo Danone normal	121,30
Flan de vainilla	105,00
Foie-gras	448,00
Frambuesas	39,00
Fresas	34,45
Fresón	27,00

Alimentos ricos en energía Ordenados alfabéticamente	kcal
Fríjol	34,00
Fructosa	400,00
Fuet de primera	476,63
Galantinas fiambre	243,00
Galleta tipo María	459,95
Galletas	436
Galletas dietéticas con salvado Sanavi	401,50
Galletas saladas	440
Galletas sin gluten Noglu Santiveri	484,00
Galletas sin gluten vainilla Sanavi	447,00
Gallevit sanavi	340,00
Gallina	232,10
Gallo	80,30
Gamba roja cruda	88,00
Gambas	95,70
Gambas enlatadas	92,00
Gambas y camarones	95,70
Ganso	342,00
Garbanzos	340,75
Garbanzos con callos Litoral	128,30
Garbanzos enlatados	150
Gaseosas	39
Gelatina	337,60
Gelatina de grosella	248,65
Germen de centeno	373,00
Germen de trigo	277,63
Ginebra	221,00
Girasol, pepitas	548,00
Gofio canario tostado	324,00
Gofio de maíz	377,20
Gofio de trigo	371,41
Goma de mascar con azúcar	357,00
Granadas	31,83
Grasa de carnero	747,00
Grasa de cerdo	898,00
Grasa de ganso	896,00
Grasa de ternera	872,00
Grelos	11,17
Grosella	24,00
Grosellas negras	29,25

Alimentos ricos en energía Ordenados alfabéticamente	kcal
Grosellas rojas	21,80
Guayabas	33,23
Guinda	50,00
Guindilla roja	25,65
Guindilla verde	19,63
Guisante	74,10
Guisante amarillo	347,00
Guisante seco	317,10
Guisantes congelados	62
Guisantes secos en conserva	91
Guisantes verdes	78
Guisantes verdes enlatados	58
Haba seca	245,18
Habas	54,25
Habas enlatadas	108
Halibut	103,10
Hamburguesa con queso	264,00
Harina de alforfón blanca	350,00
Harina de alforfón integral	340,00
Harina de arroz	333,18
Harina de avena	374,18
Harina de cebada	287,45
Harina de centeno	335,43
Harina de espelta	360,00
Harina de maíz	342,35
Harina de soja	446,83
Harina de soja desgrasada	335,00
Harina de soja integral	453,00
Harina de trigo	348,00
Harina integral de trigo	323,80
Helado	184,35
Helado cremoso Vainilla	187,00
Helados	204
Hígado	129
Hígado de buey	111,30
Hígado de cerdo	134,63
Hígado de cordero	131,25
Hígado de pollo	122,98
Hígado de ternera	130,08
Hígado de vaca crudo	135,00
Higo	80,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en energía Ordenados alfabéticamente	kcal
Higo chumbo	42,48
Higo seco	227,18
Hinojo	14,00
Horchata de chufa “che” Puleva	69,75
Huevo fresca	113,40
Huevo	150
Huevo de gallina	189,85
Huevo de pata crudo	163,00
Huevo de pava	164,60
Jabalí	108,42
Jaleas	244,55
Jamón cocido	107,88
Jamón curado con grasa	320,00
Jamón curado con grasa	320,00
Jamón curado sin grasa	191,00
Jamón de York	352
Jamón serrano ibérico	374,40
Jamón serrano magro	217,90
Jengibre	61,00
Judía lima	286,00
Judía negra seca remojada hervida	90,00
Judía verde congelada	29,00
Judía verde cruda	27,00
Judías blancas	304,60
Judías blancas enlatadas	99
Judías verdes enlatadas	15
Jurel	127,00
Kéfir	62,70
Ketchup	103,00
Kivis	54,24
Langosta	91,20
Langostinos	95,70
Lasaña	346,10
Lasaña de carne y paté La Cocinera	133,00
Lazos de hojaldre dietét. Con fructosa Sanavi	475,15
Leche	65
Leche acidificada	35,00
Leche concentrada	149,20
Leche condensada La Lechera	332,50
Leche de almendras	347,00
Leche de burra	39,97
Leche de cabra	68,58
Leche de coco	22,28
Leche de mujer (10 días postparto)	65,09

Alimentos ricos en energía Ordenados alfabéticamente	kcal
Leche de oveja	94,30
Leche de soja	36,00
Leche de vaca desnatada	38
Leche de vaca entera	61,00
Leche de yegua	47,00
Leche desnatada	33
Leche desnatada A+D UHT Puleva	34,28
Leche desnatada calcio UHT Puleva	39,30
Leche desnatada con Ca. A+D+E Leyma	35,25
Leche desnatada en polvo	359,25
Leche desnatada vitaminada Lauki	33,45
Leche en polvo desnatada	363,00
Leche en polvo entera	498,00
Leche en polvo semidesnatada	441,00
Leche entera con Ca Puleva	64,90
Leche evaporada entera	150,00
Leche fermentada bifidobacterium desnatada natural	44,00
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	63,00
Leche pasteurizada	60,78
Leche semidesnatada Ca UHT Puleva	51,00
Leche UHT desnatada	36,00
Leche UHT entera	63,00
Lechecillas de ternera	103
Lechuga	16,00
Lengua	186
Lengua de cerdo	227,00
Lengua de cordero	194,00
Lengua de ternera	124,20
Lengua de ternera lechal	128,00
Lengua de vaca/buey	112,89
Lenguado	81,38
Lentejas	312,80
Lentejas con chorizo Litoral	138,46
Lentejas enlatadas	102
Levadura seca	169,03
Licor	384
Licor de café	336,20
Licor de frutas	224,00
Liebre	113,00
Lija	153,70
Lija ahumada	124,00

Alimentos ricos en energía Ordenados alfabéticamente	kcal
Lima	6,05
Limón	40,25
Litchis	36,28
Lombarda	20,98
Lombarda enlatada	10
Lomo de cerdo	98,00
Lomo de ternera	252,00
Lomo embuchado	245,13
Lomo graso de cerdo	4 ₁₂
Lomo magro de cerdo	271
Longaniza	347,50
Lubina	85,95
Lucio al horno	94,00
Llantén cocido	129,00
Llantén crudo	119,00
Macarel	160
Macarrones	348,45
Magdalenas	469,23
Mahonesa baja en calorías	394,00
Mahonesa congelado comercial	717,68
Maíz	410,84
Maíz inflado con miel	360,90
Malta	300
Mandarinas	36,95
Mango	60,28
Mango, néctar envasado	56,00
Manitas de cerdo	290,88
Manteca de cerdo	891,00
Mantecados dietéticos con fructosa Sanavi	519,70
Mantequilla	750,90
Mantequilla con sal Puleva	756,18
Mantequilla de cacahuete	606,00
Mantequilla media sal	739,60
Mantequilla sin sal Puleva	756,18
Manzana	46
Manzana asada	102
Manzana granny smith	41,48
Manzana red delicious	45,98
Manzana tipo golden	40,57
Maracuyá	45,00

Alimentos ricos en energía Ordenados alfabéticamente	kcal
Maracuyá néctar envasado	52,00
Margarina	747,15
Margarina baja en calorías	378,18
Margarina vegetal	747
Mari diet Sanavi	415,04
Masa de hojaldre Findus	387,88
Masas fritas (churros)	348
Mastuerzo	61,00
Mazapán	447,00
Mejillón conserva	81,60
Mejillón crudo	73,00
Mejillón escabeche	168,80
Mejillón hervido	111,00
Melaza	232,00
Melocotón	37,05
Melocotón en almibar	84
Melocotón seco	253
Melocotón seco	219,55
Melón	52,40
Membrillo	25,22
Menestra de verduras conserva	44,00
Menta (infusión)	41,38
Merluza	63,40
Mermelada	263
Mermelada con fructosa de albari-coque Santiveri	174,00
Mermelada con fructosa de cereza Santiveri	172,00
Mermelada con fructosa de ciruela Santiveri	170,00
Mermelada con fructosa de fresa Santiveri	165,00
Mermelada con fructosa de manzana Santiveri	168,00
Mermelada con fructosa de melocotón Santiveri	170,00
Mermelada con fructosa de naranja Santiveri	160,00
Mermelada con fructosa de pera Santiveri	166,00
Mermelada con fructosa de piña Santiveri	169,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en energía Ordenados alfabéticamente	kcal
Mero	118,00
Microcroquetas de bacalao Findus	195,95
Microcroquetas de jamón Findus	182,03
Microcroquetas de pollo Findus	163,55
Miel	288,10
Mijo en grano descascarillado	354,00
Minestrón campbell	70,42
Molleja de ternera asada	170,00
Mollejas	131
Mora	35,10
Morcilla cruda	429,45
Morralla	79,35
Morrillo de cerdo	211,00
Morrillo de ternera	133,00
Mortadela común	310,25
Mortadela con aceitunas	200,88
Mostaza	134,00
Mostmanzana santiveri	47,00
Mostuva santiveri	60,00
Mousse de chocolate	244,00
Mújol	177,40
Muslo de pavo	114,00
Nabizas	11
Nabo	24,65
Nabos enlatados	21
Naranja	36,57
Naranja, néctar envasado	44,00
Nata	447,00
Nata líquida 30% grasas	309,00
Nata líquida cocinar	204,00
Nata líquida extra	346,00
Nata líquida montar	330,00
Nata Puleva pasterizada	340,65
Nata puleva UHT	340,65
Natillas	94,00
Navaja	118
Nécoras	124
Nécoras	123,90
Néctar de albaricoque Santiveri	15,00
Néctar de ciruela Santiveri	14,00
Néctar de frutas vitaminado Santiveri	18,00
Néctar de melocotón Santiveri	18,00
Néctar de naranja Santiveri	18,00
Néctar de pera Santiveri	13,00

Alimentos ricos en energía Ordenados alfabéticamente	kcal
Néctar de piña Santiveri	22,00
Néctar de pomelo Santiveri	14,00
Nectarina	66,62
Níscalo crudo	14,00
Níspero	45,85
Nuez cruda	645,00
Nuez de Brasil	668,00
Nuez sin cáscara	602,00
Oca sin piel asada	275,00
Ortiga, jugo	12,00
Ostra	71,03
Paella de marisco Frudesa	114,02
Paella marinera Frudesa	70,53
Paleta de cerdo	146,25
Paleta de cordero	235,10
Paletilla de cordero asada con grasa	291,00
Paletilla de cordero asada sin grasa	186,00
Paletilla de ternera cruda	130,00
Palitos de merluza Pescanova	182,43
Palmito conserva	46,00
Paloma	135
Palometa	125,00
Palomitas de maíz con aceite y sal	513,00
Palomitas de maíz sin aceite ni sal	337,00
Palosanto sin piel	66,00
Pan	258
Pan blanco de barra	236,00
Pan blanco de barra sin sal	258,00
Pan de avena	196,53
Pan de cebada	185,13
Pan de centeno	222,00
Pan de centeno sin sal	232
Pan de maíz	206,95
Pan de molde blanco	245,00
Pan de molde sándwich Bimbo	251,99
Pan de payés	263,00
Pan de trigo moreno	246
Pan de trigo moreno sin sal	246
Pan de trigo y centeno	232,00
Pan de Viena	262,65
Pan frito	542
Pan frito sin sal	542
Pan integral	183
Pan integral de centeno	206,00
Pan integral sin sal	138

Alimentos ricos en energía Ordenados alfabéticamente	kcal
Pan integral tostado	251,93
Pan integral trigo	231,94
Pan para diabéticos	220,35
Pan rallado	380,00
Pan sin sal	258
Pan tostado de trigo	284,90
Pan tostado sin sal	314
Panceta de cerdo	482,00
Panecillo bocata Bimbo	261,77
Papaya	26,52
Pasas crudas	278,00
Pasionaria pelada	66,00
Pasta	373
Pasta al gluten Santiveri	340,00
Pasta al huevo hervida	124,00
Pasta alimenticia cruda	347,00
Pasta alimenticia hervida	116,00
Pasta con huevo cruda	358,00
Pasta con huevo hervida	124,00
Pasta de frutas	217,00
Pasta rellena hervida con carne	100,00
Pasta rellena hervida con queso	149,00
Pastas al huevo cruda	358,00
Pastas de té	387
Pastas glutinadas con lactitol Santiveri	496,50
Pastas italianas sin gluten Santiveri	260,00
Pastas sin gluten (Noglut) Santiveri	370,00
Pastel de carne	141
Pastel de pescado	178
Pastinaca	22,00
Patata	72,27
Patata asada	121,00
Patata asada	110
Patata cocida	65
Patata frita	264,00
Patata frita chips	539,00
Patata hervida	70,00
Patata seca	337,00
Paté	453
Paté de hígado de cerdo	68,65

Alimentos ricos en energía Ordenados alfabéticamente	kcal
Pato	215,88
Pavo sin piel asado	143,00
Pavo, muslo	114,49
Pavo, pechuga	78,18
Pepinillos en vinagre conserva	12,00
Pepino	11,73
Pera	46,38
Pera asada	90
Pera enlatada	75
Pera néctar envasado	64,00
Perca	81,03
Percebes	66,40
Perdiz	106
Perejil hojas	60,00
Perejil raíz	31,00
Pescadilla	67,60
Pescadilla congelada	72
Pescaditos	79
Pescado empanado	178
Pescados comidos enteros	79,35
Pez espada	110,45
Picatostes	299,00
Pichón sin piel asado	175,00
Pierna de cerdo	171,00
Pierna de cordero con grasa asada	222,00
Pierna de cordero con grasa cruda	183,00
Pimentón en polvo	328,00
Pimienta blanca	70,90
Pimienta negra	73,30
Pimiento	19,28
Pimiento enlatado	18
Pintada	150,40
Piña	46,03
Piña en almíbar	80
Piñones sin cáscara	688,40
Pistacho	593,69
Pizza al atún claro La cocinera	181,46
Pizza americana cuatro quesos Findus	296,10
Pizza americana romana Findus	266,08
Pizza de atún Findus	209,93

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en energía Ordenados alfabéticamente	kcal
Pizza margarita Findus	214,68
Pizza margarita merluza y gambas La cocinera	192,15
Pizza margarita queso y tomate La cocinera	210,67
Pizza romana Findus	187,00
Pizza romana La cocinera	162,44
Pizza tomate y queso	210,00
Plátano	85,23
Platija	79,40
Platija del Báltico ahumada	110,00
Pollo entero con piel asado	161,00
Pollo, muslo	108,60
Pollo, pechuga	134,70
Pomelo	27,60
Pote gallego Litoral	74,25
Preparado panificable-repostería sin gluten Sanavi	340,00
Puerro bulbo	26,00
Puerro enlatado	25
Puerro hojas	24,00
Pulmones cerdo	114,00
Pulmones cordero	95,00
Pulmones ternera	99,00
Pulpo	57,03
Puré de merluza besamel Sandoz	97,00
Puré de patata	318
Puré de patatas con leche	94,00
Puré de pavo con arroz y zanahorias Sandoz	94,00
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	8,00
Puré de pollo con verduras Sandoz	101,00
Puré de ternera a la jardinera Sandoz	101,00
Puré de tomate	68,18
Quark Danone	103,55
Queso arzúa	339,00
Queso azul	353,50
Queso blanco desnatado	78,18
Queso blanco semigraso 20% MG	108,80
Queso bola	348,50
Queso brie	329,90
Queso burgos	203,48
Queso cabrales	388,50

Alimentos ricos en energía Ordenados alfabéticamente	kcal
Queso camembert	312,00
Queso cheddar	413,60
Queso de burgos sin sal	174
Queso de cabra curado	467,00
Queso de cabra fresco	299,00
Queso de vaca y oveja fresco	317,00
Queso Edam	338,00
Queso emmental	380,05
Queso en porciones	435
Queso fresco desnatado Danone	52,48
Queso fundido extragrasso	342,00
Queso fundido graso	275,00
Queso gallego	351,50
Queso gervais	415
Queso gorgonzola	360,73
Queso Gouda	328,00
Queso graso	268,25
Queso gruyére	400,63
Queso idiazábal	437,00
Queso inores	420,00
Queso magro	200
Queso mahón	411,00
Queso majorero	320,00
Queso manchego curado	467,19
Queso manchego curado	420
Queso manchego fresco	332,60
Queso manchego poco curado	333
Queso manchego semicurado	391,48
Queso manchego semicurado	376
Queso munster	335,00
Queso parmesano	368,00
Queso raclette	358,00
Queso roncal	448,00
Queso roquefort	370,90
Queso san simón	385,00
Queso semigraso	253
Queso tetilla	398,00
Queso Torta del Casar	399,00
Queso Villalón	491,13
Queso zamorano	438,00
Quinoa cruda	302,00
Quisquilla congelada	74,00
Quisquilla cruda	86,00
Rabanito	13,00
Rábano	15,93

Alimentos ricos en energía Ordenados alfabéticamente	kcal
Rabo de buey	184,00
Rape	86,00
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	102,00
Raya	79,50
Redondo de ternera (filete) cocido	147,00
Refrescos	39
Regaliz	321,00
Remolacha enlatada	35
Remolacha roja	41,00
Remolacha roja cocida	25,00
Remolacha roja zumo	36,00
Requesón	97,15
Requesón miraflores	161,70
Riñón de cerdo	112,80
Riñón de cordero	93,27
Riñón de ternera	87,40
Robezuelo en conserva	33,00
Robezuelo fresco	23,00
Robezuelo seco	261,00
Rodaballo	101,68
Rollitos de primavera fritos	141,00
Ron	244,00
Roscas glutinadas con lactitol Sanavi	483,30
Roscas sin gluten sabor nata Sanavi	509,00
Ruibarbo	7,50
Salami	458,75
Salavi sanavi	375,00
Salchicha de pollo	108,00
Salchicha de Frankfurt	235
Salchicha de queso y carne	320,00
Salchicha de sesos	342,00
Salchicha de ternera	297,00
Salchichas de cerdo enlatadas	360
Salchichas de cerdo naturales	300
Salchichas de hígado	314,00
Salchichas de hígado sin grasa	420,00
Salchichas de vaca enlatadas	210
Salchichas de vaca naturales	140
Salchichas enlatadas	228,00

Alimentos ricos en energía Ordenados alfabéticamente	kcal
Salchichas frescas	295
Salchichas frescas	294,60
Salchichas tipo Frankfurt	234,75
Salchichas tipo Viena	285,88
Salchichón	367,88
Salema	100,03
Salmón	179,80
Salmón ahumado	153,80
Salmón en aceite	271,00
Salmón en lata	165,00
Salmón marino ahumado	98,00
Salmón marino en aceite	150,00
Salmonete	89,70
Salsa agrídulce McDonald	169,87
Salsa barbacoa	70,00
Salsa bearnesa	617,00
Salsa besamel	617,00
Salsa boloñesa Gallo	91,19
Salsa de soja	58,00
Salsa de tomate	77,00
Salsa holandesa	289,00
Salsa mahonesa	680
Salsa mornay	156,00
Salsa mostaza caliente McDonald	233,30
Salsa napolitana Gallo	73,91
Salsa siciliana picante Gallo	66,06
Salsa vinagreta	647,00
Salsifí conserva	25,00
Salvado de centeno	176,00
Salvado de trigo	149,00
San jacobó Findus	230,97
Sandía	20,28
Sangre de cerdo	75,22
Sangre de vaca	77
Sardina	153,00
Sardinas en aceite	231,70
Sardinas en escabeche	207,90
Sardinas en salsa de tomate	259,88
Sardinas enlatadas	302,00
Sargo	103,35
Satsu mas	25,80

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en energía Ordenados alfabéticamente	kcal
Saúco	45,00
Semilla de girasol sin sal	594,00
Semilla de lino sin pelar	435,00
Semilla de lino sin pelar	435,00
Semilla de sésamo	566,00
Sémola de alforfón	345,00
Sémola de arroz	361,00
Sémola de avena	361,00
Sémola de cebada	338,00
Sémola de maíz	339,00
Sémola de trigo cruda	343,00
Sémola de trigo hervida	54,00
Sepia cruda	79,00
Sesos	113
Sesos de cerdo	126,03
Sesos de cordero	125,00
Sesos de ternera	122,00
Setas	25
Sidra dulce	37,00
Sidra seca	32,00
Sobrasada	651,75
Soja fresca	136,63
Soja germinada	26,00
Soja seca	370,25
Solomillo de buey	104,30
Solomillo de cerdo	94,00
Solomillo de ternera asado	155
Solomillo de ternera crudo sin grasa	108,00
Solla	79,40
Sopa de buey Campbell	70,42
Sopa de cebolla	67,00
Sopa de cebolla Campbell	88,03
Sopa de guisantes verdes Campbell	141,00
Sopa de ostras cocidas Campbell	63,14
Sopa de pavo y fideos Campbell	61,62
Sopa de pavo y vegetales Campbell	61,62
Sopa de pollo	257,00
Sopa de pollo y vegetales Campbell	61,62
Sopa de ternera y vegetales Campbell	61,62
Sopa de tomate Campbell	79,23
Sopa de vegetales Campbell	72,71
Sopa de verduras	40,00
Sorbete	136,00

Alimentos ricos en energía Ordenados alfabéticamente	kcal
Suero de queso endulzado	24,00
Surimi	90,00
Tabletas energéticas Santiveri	359,00
Tallarines carbonara Frudesa	133,79
Tamarindo	223,78
Tapioca cruda	347,00
Tapioca hervida	125,00
Té (infusión)	2,00
Tenca	89,87
Tocino de cerdo	672,60
Tofu	119,00
Tomate	18,12
Tomate al natural enlatado	15
Tomate frito Orlando	76,80
Toronja	34,20
Tortas granadinas dietét. C/ fructosa Sanavi	143,60
Tortellini italiana Frudesa	116,97
Tortilla a la francesa (omelette)	171,00
Tostadas sin gluten (Noglut) Santiveri	388,00
Trigo candeal	310,00
Trigo inflado con miel Pascual	167,20
Trigo sarraceno sin cascarilla	340,00
Trigo, grano entero	293,56
Trucha	89,80
Trufa blanca	56,00
Trufa de Périgord	89,25
Tupinambo	29,00
Turrón blando almendrado con fructosa Santiveri	537,00
Turrón de avellanas al cacao con fructosa Santiveri	568,00
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa Santiveri	513,00
Turrón de mazapán con fructosa Santiveri	500,00
Turrón de yema con fructosa Santiveri	504,00
Turrón de yema quemada c/fructosa Santiveri	504,00
Turrón duro de almendras con fructosa Santiveri	537,00
Turrón mazapán, nueces c/fructosa Santiveri	506,00

Alimentos ricos en energía Ordenados alfabéticamente	kcal
Turrone	470,35
Uva blanca	62,77
Uva espina	47,00
Uva espina en almibar	90,00
Uva negra	66,83
Uva pasa	263,88
Valerianela	12,00
Varitas merluza empanadas Pesca- nova	188,02
Venado	112,00
Verdolaga	15,00
Verduras crudas	23
Vermut	139,00
Vermut negro dulce	162,00
Vieira	84,10
Vieja	81,40
Vinagre	3,85
Vino de Madeira botella llena	105,00
Vino de mesa	78,00
Vino dulce	157,00
Vino fino	124,00
Vitadiab sanavi	418,00
Vodka	235,00
Volador	86,70
Whisky	238,00
Yema de huevo	363,25
Yema de huevo desecada	668,38
Yogur bio sabores	87,05
Yogur desnatado	44,51
Yogur desnatado con frutas	91,50
Yogur enriquecido	61,00
Yogur líquido	69,37
Yogur natural	60,83
Yogur sabores	93,25
Yogurvi sanavi	418,00
Zanahoria	32,78
Zanahoria en conserva	30,00
Zanahoria hervida	30,00
Zanahoria seca	204,00
Zarzamora	49,00
Zarzamora confitura	237,00

Alimentos ricos en energía Ordenados alfabéticamente	kcal
Zumo de cítricos	39
Zumo de fresa	40
Zumo de frutas	45
Zumo de frutas exóticas envasado	54,00
Zumo de lima envasado	27,00
Zumo de limón envasado	24,00
Zumo de manzana	52
Zumo de manzana envasado	44,00
Zumo de melocotón	49,6
Zumo de naranja	44
Zumo de naranja envasado	43,00
Zumo de pera envasado	53,00
Zumo de pomelo envasado	40,00
Zumo de saúco	38,00
Zumo de tomate envasado	16,00
Zumo de uva	38
Zumo de uva envasado	62,00
Zumo de zanahoria envasado	31,00
Zumo de zarzamora	38,00

alimentos ricos en fibra. En la tabla se muestra la cantidad, en gramos, de fibra contenida en cada 100 g de porción comestible del alimento que se menciona:

Alimentos ricos en fibra Ordenados por riqueza	g
Salvado de centeno	47,50
Col repollo seca	41,00
Fibrao Sanavi	32,00
Cereales integrales Kelloggs	28,00
Haba seca	27,60
Zanahoria seca	27,00
Germen de trigo	24,72
Coco rallado	24,00
Cebolla seca	21,90
Judías blancas	21,30
Adormidera	20,50
Patata seca	20,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en fibra Ordenados por riqueza	g
Pimentón en polvo	20,00
Alubia blanca cruda	19,70
Salavi Sanavi	18,50
Robezuelo seco	18,00
Guisante seco	16,70
Trufa de Périgord	16,54
Gofío canario tostado	16,20
Ciruelas secas	16,00
Copos tostados de trigo integral	16,00
Trufa blanca	16,00
Soja seca	15,70
Palomitas de maíz sin aceite ni sal	15,00
Cebada	14,80
Almendra sin cáscara	14,30
Harina de soja desgrasada	14,30
Coco desecado	13,60
Garbanzos	13,60
Centeno	13,15
Gallevit Sanavi	13,00
Tupinambo	13,00
galletas dietéticas con salvado Sanavi	12,50
Higo seco	12,40
Guisante amarillo	12,00
Harina de soja integral	11,90
Chufa	11,70
Harina de centeno	11,70
Pastinaca	11,60
Crema de pollo y champiñón Campbell	11,44
Harina de soja	11,20
Lentejas	11,20
Semilla de sésamo	11,00
Harina de cebada	10,70
Almendra cruda	10,60
Coco fresco	10,50
Trigo, grano entero	10,30
Níspero	10,20
Avellana sin cáscara	10,00
Caprichos de fresa Sanavi	10,00
Copos de centeno	10,00
Palomitas de maíz con aceite y sal	10,00
Callos a la madrileña La tila	9,97
Trigo candeal	9,60
Albóndigas con chorizo "Litoral"	9,46

Alimentos ricos en fibra Ordenados por riqueza	g
Espelta en grano	9,20
Maíz	9,20
Chocolate bitter, sin azúcares, bajo en calorías Sanavi	9,00
Harina integral de trigo	9,00
Mora	9,00
Yogur desnatado con frutas	9,00
Dátil	8,70
Judía negra seca remojada hervida	8,70
Pan integral tostado	8,70
Pan integral trigo	8,50
Cocido español Litoral	8,29
Lentejas con chorizo Litoral	8,27
Grosella	8,20
Cacahuete sin cáscara	8,10
Harina de avena	8,00
Salsifí conserva	8,00
Turrón blando almendrado con fructosa Santiveri	8,00
Turrón duro de almendras con fructosa Santiveri	8,00
Turrón de yema con fructosa Santiveri	8,00
Turrón de yema quemada c/fructosa Santiveri	8,00
Quinoa cruda	7,90
Fabada asturiana Litoral	7,80
Mari diet Sanavi	7,72
Albaricoque seco	7,70
Castaña seca	7,70
Almendras tostadas	7,50
Cacahuete tostado	7,40
Frambuesas	7,40
Maracuyá	7,30
Melocotón seco	7,30
Arame	7,10
Turrones	7,10
Mantequilla de cacahuete	7,00
Nuez de Brasil	7,00
Pan integral de centeno	7,00
Roscas glutinados con lactitol Sanavi	7,00
Turrón de mazapán con fructosa Santiveri	7,00
Níscalo crudo	6,90

Alimentos ricos en fibra Ordenados por riqueza	g
Empanadillas de bonito La cocinera	6,84
Copos de avena instantáneo	6,70
Copos de avena integral	6,70
Pasas crudas	6,70
Pistacho	6,50
Turrón mazapán, nueces c/fructosa Santiveri	6,50
Uva pasa	6,50
Membrillo	6,40
Altramuz sin pelar	6,00
Dátil seco	6,00
Escaramujo	6,00
Leche de almendras	6,00
Llantén cocido	6,00
Llantén crudo	6,00
Mazapán	6,00
Patata frita chips	6,00
Semilla de girasol sin sal	6,00
Turrón de avellanas al cacao con fructosa Santiveri	6,00
Caprichos de cacao Sanavi	5,90
Nuez cruda	5,90
Grosellas negras	5,80
Grosellas rojas	5,80
Avena en grano sin cascarilla	5,60
Avena	5,57
Castañas	5,50
Pan de trigo y centeno	5,50
Vitadiab Sanavi	5,50
Yogurvi Sanavi	5,50
Pizza margarita merluza y gambas La cocinera	5,48
Pan de centeno	5,40
Empanadillas de atún Findus	5,37
bizcochos glutinados con fructosa Sanavi	5,30
Chocolitos Sanavi	5,30
Salvado de trigo	5,30
Nuez sin cáscara	5,20
Pastas glutinadas c/lactitol Santiveri	5,20
Albóndigas preparadas enlatadas "La Tila"	5,05

Alimentos ricos en fibra Ordenados por riqueza	g
Guisante	5,00
Pasta alimenticia cruda	5,00
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa Santiveri	5,00
Garbanzos con callos Litoral	4,92
Galletas sin gluten vainilla Sanavi	4,80
Chirivía	4,60
San Jacobo Findus	4,54
Pan de molde sándwich Bimbo	4,51
Pan tostado de trigo	4,50
Picatostes	4,50
Roscas sin gluten sabor nata Sanavi	4,50
Sémola de trigo cruda	4,50
Alubia blanca conserva	4,40
Col de Bruselas fresca	4,40
Pizza al atún claro La cocinera	4,39
Perejil hojas	4,30
Apionabo crudo	4,20
Col rizada fresca	4,20
Habas	4,20
Tallarines carbonara Frudesa	4,02
Aceituna verde en salmuera	4,00
Aceitunas verdes	4,00
Apionabo hervido	4,00
Biscote	4,00
Espaguetis	4,00
Macarrones	4,00
Mijo en grano descascarillado	4,00
Patata frita	4,00
Perejil raíz	4,00
Saúco	4,00
Semilla de lino sin pelar	4,00
Semilla de lino sin pelar	4,00
Zanahoria en conserva	4,00
Grelos	3,90
Pizza romana La cocinera	3,76
Guayabas	3,70
Harina de alforfón integral	3,70
Trigo sarraceno sin cascarilla	3,70
Pizza margarita queso y tomate La cocinera	3,68

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en fibra Ordenados por riqueza	g
Apio pencas	3,60
Mastuerzo	3,60
Pan de molde blanco	3,60
Sémola de avena	3,60
Pote gallego Litoral	3,55
Aceituna negra en salmuera	3,50
Aceitunas negras	3,50
Pan blanco de barra	3,50
Pan blanco de barra sin sal	3,50
Pan de payés	3,50
Zarzamora	3,50
Arroz tres delicias Frudesa	3,49
Crema de judías con bacón Campbell	3,40
Harina de trigo	3,40
Judía verde congelada	3,40
Pasta al gluten Santiveri	3,40
Preparado panificable-repostería sin gluten Sanavi	3,40
Hinojo	3,30
Panecillo bocata Bimbo	3,18
Palitos de merluza Pescanova	3,16
Cebolla fresca	3,10
Galleta tipo María	3,10
Lasaña	3,10
Calamares a la romana La cocinera	3,09
Acedera	3,00
Alcachofa hervida	3,00
Arroz integral crudo	3,00
Col de Bruselas cocida	3,00
Col repollo cocida	3,00
Col rizada hervida	3,00
Higo	3,00
Lazos de hojaldre dietét. con fructosa Sanavi	3,00
Mermelada con fructosa de naranja Santiveri	3,00
Puerro bulbo	3,00
Uva espina	3,00
Zanahoria hervida	3,00
Boniato crudo	2,90
Zanahoria	2,90
Judía verde cruda	2,80
Nabo	2,80
Pasta con huevo cruda	2,80

Alimentos ricos en fibra Ordenados por riqueza	g
Pastas al huevo cruda	2,80
Puré de tomate	2,80
Girasol, pepitas	2,70
Tortellini italiana Frudesa	2,70
Varitas merluza empanadas Pescanova	2,68
Brécol	2,60
Rollitos de primavera fritos	2,60
Delicias de jamón y queso Findus	2,58
Batata	2,50
Breva	2,50
Chocolote con leche Nestlé	2,50
Col repollo	2,50
Copos de maíz tostado	2,50
Lombarda	2,50
Magdalenas	2,50
Mermelada con fructosa de melocotón Santiveri	2,50
Mermelada con fructosa de piña Santiveri	2,50
Palosanto sin piel	2,50
Patata hervida	2,50
Plátano	2,50
Remolacha roja	2,50
Sémola de alforfón	2,50
Uva espina en almíbar	2,50
Croquetas de pollo La cocinera	2,45
Aguacate	2,40
Cebollino	2,30
Chocolate con leche desnatada, sin azúcar, bajo en calorías Sanavi	2,30
Espinacas congeladas	2,30
Espinacas en conserva	2,30
Espinacas hervidas	2,30
Espinacas natural	2,30
Feijoa cruda	2,30
Mantecados dietéticos con fructosa Sanavi	2,30
Manzana tipo Golden	2,30
Mermelada con fructosa de pera Santiveri	2,30
Mousse de chocolate	2,30
Naranja	2,30
Canelones de carne La cocinera	2,23
Col fermentada escurrida	2,20

Alimentos ricos en fibra Ordenados por riqueza	g
Fresas	2,20
Pasta de frutas	2,20
Pera	2,20
Lasaña de carne y paté La Cocinera	2,14
Albaricoque	2,10
Ciruela	2,10
Paella de marisco Frudesa	2,03
Paella marinera Frudesa	2,02
Alcachofa cruda	2,00
Almendrado	2,00
Apio hojas	2,00
Boleto anillado	2,00
Cabeza de medusa	2,00
Coliflor fresca	2,00
Coliflor hervida	2,00
Compota	2,00
Croquetas de jamón La cocinera	2,00
Diente de león	2,00
galletas sin gluten Noglu Santiveri	2,00
Hamburguesa con queso	2,00
Harina de alforfón blanca	2,00
Harina de arroz	2,00
Mermelada con fructosa de albaricoque Santiveri	2,00
Mermelada con fructosa de ciruela Santiveri	2,00
Mermelada con fructosa de fresa Santiveri	2,00
Nectarina	2,00
Pasta alimenticia hervida	2,00
Patata asada	2,00
Puerro hojas	2,00
Puré de ternera a la jardinera Sandoz	2,00
Regaliz	2,00
Remolacha roja cocida	2,00
Robezuelo en conserva	2,00
Robezuelo fresco	2,00
Verdolaga	2,00
Zarzamora confitura	2,00
Delicias de merluza Pescanova	1,94
Croquetas de calamar La cocinera	1,92

Alimentos ricos en fibra Ordenados por riqueza	g
Arroz blanco crudo	1,90
Champiñón cultivado	1,90
Chirimoya	1,90
Mandarinas	1,90
Papaya	1,90
Piñones sin cáscara	1,90
Gofio de trigo	1,87
Gofio de maíz	1,85
Croquetas de merluza	1,81
Arándano	1,80
Mermelada con fructosa de manzana Santiveri	1,80
Pasta rellena hervida con carne	1,80
Patata	1,80
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	1,80
Salsa de tomate	1,80
Canelones de atún claro Frudesa	1,74
Berro de jardín	1,70
Manzana red delicious	1,70
Menestra de verduras conserva	1,70
Mermelada con fructosa de cereza Santiveri	1,70
Pizza tomate y queso	1,70
Puré de patatas con leche	1,70
Caqui	1,60
Croissant	1,60
Escarola	1,60
Fresón	1,60
Puré de pavo con arroz y zanahorias Sandoz	1,60
Calabaza	1,50
Cereza	1,50
Colinabo hervido	1,50
Colinabo hervido	1,50
Colirrábano hervido	1,50
Espárrago natural	1,50
Kivis	1,50
Lechuga	1,50
Mango	1,50
Manzana granny Smith	1,50

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en fibra Ordenados por riqueza	g
Masa de hojaldre Findus	1,50
Néctar de pera Santiveri	1,50
Pan de Viena	1,50
Pasionaria pelada	1,50
Trigo inflado con miel Pascual	1,50
Valerianela	1,50
Arroz integral hervido	1,40
Arroz pulido, sin cáscara	1,40
Berenjena	1,40
Colinabo crudo	1,4.00
Colirrábano crudo	1,40
Melocotón	1,40
Pimiento	1,40
Ruibarbo	1,40
Tomate	1,40
Calabacín	1,30
Carambola sin piel cruda	1,30
Endibia	1,30
Mostaza	1,30
Pizza romana Findus	1,30
Puré de merluza besamel Sandoz	1,30
Ajo	1,20
Empanadillas de carne Findus	1,20
Piña	1,20
Pizza americana romana Findus	1,20
Pizza de atún Findus	1,20
Croquetas de bacalao La cocinera	1,18
Ensalada de frutas enlatada	1,10
Guinda	1,10
Pizza americana cuatro quesos Findus	1,10
Pizza margarita Findus	1,10
Puré de pollo con verduras Sandoz	1,10
Sopa de guisantes verdes Campbell	1,10
Berro silvestre	1,00
bizcochos sin gluten con chocolate Sanavi	1,00
Cardo	1,00
Coliflor cogelada hervida	1,00
Coliflor congelada	1,00
Confitura de frutas	1,00
Copos de arroz con miel Pascual	1,00
Espárrago enlatado	1,00
Limón	1,00
Néctar de albaricoque Santiveri	1,00
Néctar de ciruela Santiveri	1,00

Alimentos ricos en fibra Ordenados por riqueza	g
Pan rallado	1,00
Pasta al huevo hervida	1,00
Pasta con huevo hervida	1,00
Pepinillos en vinagre conserva	1,00
Rabanito	1,00
Rábano	1,00
Achicoria	0,90
Col china	0,90
Empanadillas de carne	0,90
Horchata de chufa “che” Puleva	0,90
Ketchup	0,90
Microcroquetas de bacalao Findus	0,90
Microcroquetas de jamón Findus	0,90
Microcroquetas de pollo Findus	0,90
Pasta rellena hervida con queso	0,90
Satsu mas	0,90
Uva blanca	0,90
Zumo de zanahoria envasado	0,90
Boga	0,89
Salsa mostaza caliente McDonald	0,84
Acelgas	0,80
Cacao en polvo azucarado	0,80
Calamares a la romana Findus	0,80
Confitura de frutas baja en calorías	0,80
Delicias de queso Findus	0,80
Pomelo	0,80
Crema de pollo Campbell	0,78
Filete de pescado McDonald	0,78
Melón	0,75
Arroz a la marinera “Findus”	0,70
Arroz tres delicias Findus	0,70
Maíz inflado con miel	0,70
Calamares a la romana	0,60
Croquetas de bacalao Findus	0,60
Croquetas de jamón Findus	0,60
Croquetas de marisco Findus	0,60
Croquetas de pollo Findus	0,60
Croquetas de queso Findus	0,60
Fécula de maíz	0,60
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	0,60
Salsa barbacoa	0,60
Sémola de trigo hervida	0,60
Sopa de pavo y vegetales Campbell	0,60
Sopa de pollo y vegetales Campbell	0,60

Alimentos ricos en fibra Ordenados por riqueza	g
Arroz a la cazuela "Findus"	0,50
Arroz blanco hervido	0,50
Bocadillos de pescado Findus	0,50
Crema de almendras, envasada, sin reconstituir	0,50
Croquetas de pescado frito	0,50
Néctar de frutas vitaminado Santiveri	0,50
Néctar de melocotón Santiveri	0,50
Pepino	0,50
Sopa de verduras	0,50
Zumo de tomate envasado	0,50
Canelones Rosini La cocinera	0,40
Litchis	0,40
Pastas italianas sin gluten Santiveri	0,40
Tapioca cruda	0,40
Uva negra	0,40
Canelones a la italiana Findus	0,30
Crema de apio Campbell	0,30
Néctar de piña Santiveri	0,30
Pera néctar envasado	0,30
Sandía	0,30
Sopa de cebolla	0,30
Sopa de cebolla Campbell	0,30
Sopa de pavo y fideos Campbell	0,30
Tofu	0,30
Tostadas sin gluten (Noglut) Santiveri	0,30
Crema de espárragos Campbell	0,25
Sopa de ternera y vegetales Campbell	0,25
Batido de cacao	0,20
Crema de champiñones Campbell	0,20
Crema de patatas Campbell	0,20
Crema de tomate	0,20
Granadas	0,20
Mango, néctar envasado	0,20
Néctar de naranja Santiveri	0,20
Néctar de pomelo Santiveri	0,20
Salsa Mornay	0,20
Tapioca hervida	0,20
Alioli	0,10
Calamares fritos	0,10
Crema de camarón Campbell	0,10

Alimentos ricos en fibra Ordenados por riqueza	g
Harina de maíz	0,10
Naranja, néctar envasado	0,10
Zumo de lima envasado	0,10
Zumo de naranja envasado	0,10
Zumo de pera envasado	0,10
Salsa agrídulce McDonald	0,05
Aceite de coco	0,01
Arroz con leche	0,01
Sardinas en salsa de tomate	0,01
Té (infusión)	0,01

alimentos ricos en fibra. En la tabla se muestra la cantidad, en gramos, de fibra contenida en cada 100 g de porción comestible del alimento que se menciona:

Alimentos ricos en fibra Ordenados alfabéricamente	g
Acedera	3,00
Aceite de coco	0,01
Aceituna negra en salmuera	3,50
Aceituna verde en salmuera	4,00
Aceitunas negras	3,50
Aceitunas verdes	4,00
Acelgas	0,80
Achicoria	0,90
Adormidera	20,50
Aguacate	2,40
Ajo	1,20
Albaricoque	2,10
Albaricoque seco	7,70
Albóndigas con chorizo "Litoral"	9,46
Albóndigas preparadas enlatadas "La Tila"	5,05
Alcachofa cruda	2,00
Alcachofa hervida	3,00
Alioli	0,10
Almendra cruda	10,60
Almendra sin cáscara	14,30
Almendrado	2,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en fibra Ordenados alfabéticamente	g
Almendras tostadas	7,50
Altramuz sin pelar	6,00
Alubia blanca conserva	4,40
Alubia blanca cruda	19,70
Apio hojas	2,00
Apio pencas	3,60
Apionabo crudo	4,20
Apionabo hervido	4,00
Arame	7,10
Arándano	1,80
Arroz a la cazuela "Findus"	0,50
Arroz a la marinera "Findus"	0,70
Arroz blanco crudo	1,90
Arroz blanco hervido	0,50
Arroz con leche	0,01
Arroz integral crudo	3,00
Arroz integral hervido	1,40
Arroz pulido, sin cáscara	1,40
Arroz tres delicias Findus	0,70
Arroz tres delicias Frudesa	3,49
Avellana sin cáscara	10,00
Avena	5,57
Avena en grano sin cascarilla	5,60
Batata	2,50
Batido de cacao	0,20
Berenjena	1,40
Berro de jardín	1,70
Berro silvestre	1,00
Biscote	4,00
bizcochos glutinados con fructosa Sanavi	5,30
bizcochos sin gluten con chocolate Sanavi	1,00
Bocadillos de pescado Findus	0,50
Boga	0,89
Boleto anillado	2,00
Boniato crudo	2,90
Brécol	2,60
Breva	2,50
Cabeza de medusa	2,00
Cacahuete sin cáscara	8,10
Cacahuete tostado	7,40
Cacao en polvo azucarado	0,80
Calabacín	1,30
Calabaza	1,50

Alimentos ricos en fibra Ordenados alfabéticamente	g
Calamares a la romana	0,60
Calamares a la romana Findus	0,80
Calamares a la romana La cocinera	3,09
Calamares fritos	0,10
Callos a la madrileña La tila	9,97
Canelones a la italiana Findus	0,30
Canelones de atún claro Frudesa	1,74
Canelones de carne La cocinera	2,23
Canelones Rosini La cocinera	0,40
Caprichos de cacao Sanavi	5,90
Caprichos de fresa Sanavi	10,00
Caqui	1,60
Carambola sin piel cruda	1,30
Cardo	1,00
Castaña seca	7,70
Castañas	5,50
Cebada	14,80
Cebolla fresca	3,10
Cebolla seca	21,90
Cebollino	2,30
Centeno	13,15
Cereales integrales Kelloggs	28,00
Cereza	1,50
Champiñón cultivado	1,90
Chirimoya	1,90
Chirivía	4,60
Chocolate bitter, sin azúcares, bajo en calorías Sanavi	9,00
Chocolate con leche desnatada, sin azúcar, bajo en calorías Sanavi	2,30
Chocolitos Sanavi	5,30
Chocolote con leche Nestlé	2,50
Chufa	11,70
Ciruela	2,10
Ciruelas secas	16,00
Cocido español Litoral	8,29
Coco desecado	13,60
Coco fresco	10,50
Coco rallado	24,00
Col china	0,90
Col de Bruselas cocida	3,00
Col de Bruselas fresca	4,40
Col fermentada escurrida	2,20
Col repollo	2,50
Col repollo cocida	3,00

Alimentos ricos en fibra Ordenados alfabéticamente	g
Col repollo seca	41,00
Col rizada fresca	4,20
Col rizada hervida	3,00
Coliflor cogelada hervida	1,00
Coliflor congelada	1,00
Coliflor fresca	2,00
Coliflor hervida	2,00
Colinabo crudo	1,400
Colinabo hervido	1,50
Colinabo hervido	1,50
Colirrábano crudo	1,40
Colirrábano hervido	1,50
Compota	2,00
Confitura de frutas	1,00
Confitura de frutas baja en calorías	0,80
Copos de arroz con miel Pascual	1,00
Copos de avena instantáneo	6,70
Copos de avena integral	6,70
Copos de centeno	10,00
Copos de maíz tostado	2,50
Copos tostados de trigo integral	16,00
Crema de almendras, envasada, sin reconstituir	0,50
Crema de apio Campbell	0,30
Crema de camarón Campbell	0,10
Crema de champiñones Campbell	0,20
Crema de espárragos Campbell	0,25
Crema de judías con bacón Campbell	3,40
Crema de patatas Campbell	0,20
Crema de pollo Campbell	0,78
Crema de pollo y champiñón Campbell	11,44
Crema de tomate	0,20
Croissant	1,60
Croquetas de bacalao Findus	0,60
Croquetas de bacalao La cocinera	1,18
Croquetas de calamar La cocinera	1,92
Croquetas de jamón Findus	0,60
Croquetas de jamón La cocinera	2,00
Croquetas de marisco Findus	0,60
Croquetas de merluza	1,81

Alimentos ricos en fibra Ordenados alfabéticamente	g
Croquetas de pescado frito	0,50
Croquetas de pollo Findus	0,60
Croquetas de pollo La cocinera	2,45
Croquetas de queso Findus	0,60
Dátil	8,70
Dátil seco	6,00
Delicias de jamón y queso Findus	2,58
Delicias de merluza Pescanova	1,94
Delicias de queso Findus	0,80
Diente de león	2,00
Empanadillas de atún Findus	5,37
Empanadillas de bonito La cocinera	6,84
Empanadillas de carne	0,90
Empanadillas de carne Findus	1,20
Endibia	1,30
Ensalada de frutas enlatada	1,10
Escaramujo	6,00
Escarola	1,60
Espaguetis	4,00
Espárrago enlatado	1,00
Espárrago natural	1,50
Espelta en grano	9,20
Espinacas congeladas	2,30
Espinacas en conserva	2,30
Espinacas hervidas	2,30
Espinacas natural	2,30
Fabada asturiana Litoral	7,80
Fécula de maíz	0,60
Feijoa cruda	2,30
Fibracao Sanavi	32,00
Filete de pescado McDonald	0,78
Frambuesas	7,40
Fresas	2,20
Fresón	1,60
Galleta tipo María	3,10
galletas dietéticas con salvado Sanavi	12,50
galletas sin gluten Noglu Santiveri	2,00
Galletas sin gluten vainilla Sanavi	4,80
Gallevit Sanavi	13,00
Garbanzos	13,60
Garbanzos con callos Litoral	4,92

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en fibra Ordenados alfabéticamente	g
Germen de trigo	24,72
Girasol, pepitas	2,70
Gofio canario tostado	16,20
Gofio de maíz	1,85
Gofio de trigo	1,87
Granadas	0,20
Grelos	3,90
Grosella	8,20
Grosellas negras	5,80
Grosellas rojas	5,80
Guayabas	3,70
Guinda	1,10
Guisante	5,00
Guisante amarillo	12,00
Guisante seco	16,70
Haba seca	27,60
Habas	4,20
Hamburguesa con queso	2,00
Harina de alforfón blanca	2,00
Harina de alforfón integral	3,70
Harina de arroz	2,00
Harina de avena	8,00
Harina de cebada	10,70
Harina de centeno	11,70
Harina de maíz	0,10
Harina de soja	11,20
Harina de soja desgrasada	14,30
Harina de soja integral	11,90
Harina de trigo	3,40
Harina integral de trigo	9,00
Higo	3,00
Higo seco	12,40
Hinojo	3,30
Horchata de chufa “che” Puleva	0,90
Judía negra seca remojada hervida	8,70
Judía verde congelada	3,40
Judía verde cruda	2,80
Judías blancas	21,30
Ketchup	0,90
Kivis	1,50
Lasaña	3,10
Lasaña de carne y paté La Cocinera	2,14
Lazos de hojaldre dietét. con fructosa Sanavi	3,00
Leche de almendras	6,00

Alimentos ricos en fibra Ordenados alfabéticamente	g
Lechuga	1,50
Lentejas	11,20
Lentejas con chorizo Litoral	8,27
Limón	1,00
Litchis	0,40
Llantén cocido	6,00
Llantén crudo	6,00
Lombarda	2,50
Macarrones	4,00
Magdalenas	2,50
Maíz	9,20
Maíz inflado con miel	0,70
Mandarinas	1,90
Mango	1,50
Mango, néctar envasado	0,20
Mantecados dietéticos con fructosa Sanavi	2,30
Mantequilla de cacahuete	7,00
Manzana granny Smith	1,50
Manzana red delicious	1,70
Manzana tipo Golden	2,30
Maracuyá	7,30
Mari diet Sanavi	7,72
Masa de hojaldre Findus	1,50
Mastuerzo	3,60
Mazapán	6,00
Melocotón	1,40
Melocotón seco	7,30
Melón	0,75
Membrillo	6,40
Menestra de verduras conserva	1,70
Mermelada con fructosa de albaricque Santiveri	2,00
Mermelada con fructosa de cereza Santiveri	1,70
Mermelada con fructosa de ciruela Santiveri	2,00
Mermelada con fructosa de fresa Santiveri	2,00
Mermelada con fructosa de manzana Santiveri	1,80
Mermelada con fructosa de melocotón Santiveri	2,50
Mermelada con fructosa de naranja Santiveri	3,00

Alimentos ricos en fibra Ordenados alfabéticamente	g
Mermelada con fructosa de pera Santiveri	2,30
Mermelada con fructosa de piña Santiveri	2,50
Microcroquetas de bacalao Findus	0,90
Microcroquetas de jamón Findus	0,90
Microcroquetas de pollo Findus	0,90
Mijo en grano descascarillado	4,00
Mora	9,00
Mostaza	1,30
Mousse de chocolate	2,30
Nabo	2,80
Naranja	2,30
Naranja, néctar envasado	0,10
Néc. de frutas vitaminado Santiveri	0,50
Néctar de albaricoque Santiveri	1,00
Néctar de ciruela Santiveri	1,00
Néctar de melocotón Santiveri	0,50
Néctar de naranja Santiveri	0,20
Néctar de pera Santiveri	1,50
Néctar de piña Santiveri	0,30
Néctar de pomelo Santiveri	0,20
Nectarina	2,00
Níscalo crudo	6,90
Níspero	10,20
Nuez cruda	5,90
Nuez de Brasil	7,00
Nuez sin cáscara	5,20
Paella de marisco Frudesa	2,03
Paella marinera Frudesa	2,02
Palitos de merluza Pescanova	3,16
Palomitas de maíz con aceite y sal	10,00
Palomitas de maíz sin aceite ni sal	15,00
Palosanto sin piel	2,50
Pan blanco de barra	3,50
Pan blanco de barra sin sal	3,50
Pan de centeno	5,40
Pan de molde blanco	3,60
Pan de molde sándwich Bimbo	4,51
Pan de payés	3,50
Pan de trigo y centeno	5,50

Alimentos ricos en fibra Ordenados alfabéticamente	g
Pan de Viena	1,50
Pan integral de centeno	7,00
Pan integral tostado	8,70
Pan integral trigo	8,50
Pan rallado	1,00
Pan tostado de trigo	4,50
Panecillo bocata Bimbo	3,18
Papaya	1,90
Pasas crudas	6,70
Pasionaria pelada	1,50
Pasta al gluten Santiveri	3,40
Pasta al huevo hervida	1,00
Pasta alimenticia cruda	5,00
Pasta alimenticia hervida	2,00
Pasta con huevo cruda	2,80
Pasta con huevo hervida	1,00
Pasta de frutas	2,20
Pasta rellena hervida con carne	1,80
Pasta rellena hervida con queso	0,90
Pastas al huevo cruda	2,80
Pastas glutinadas con lactitol Santiveri	5,20
Pastas italianas sin gluten Santiveri	0,40
Pastinaca	11,60
Patata	1,80
Patata asada	2,00
Patata frita	4,00
Patata frita chips	6,00
Patata hervida	2,50
Patata seca	20,00
Pepinillos en vinagre conserva	1,00
Pepino	0,50
Pera	2,20
Pera néctar envasado	0,30
Perejil hojas	4,30
Perejil raíz	4,00
Picatostes	4,50
Pimentón en polvo	20,00
Pimiento	1,40
Piña	1,20
Piñones sin cáscara	1,90

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en fibra Ordenados alfabéticamente	g
Pistacho	6,50
Pizza al atún claro La cocinera	4,39
Pizza americana cuatro quesos Findus	1,10
Pizza americana romana Findus	1,20
Pizza de atún Findus	1,20
Pizza margarita Findus	1,10
Pizza margarita merluza y gambas La cocinera	5,48
Pizza margarita queso y tomate La cocinera	3,68
Pizza romana Findus	1,30
Pizza romana La cocinera	3,76
Pizza tomate y queso	1,70
Plátano	2,50
Pomelo	0,80
Pote gallego Litoral	3,55
Preparado panificable-repostería sin gluten Sanavi	3,40
Puerro bulbo	3,00
Puerro hojas	2,00
Puré de merluza besamel Sandoz	1,30
Puré de patatas con leche	1,70
Puré de pavo con arroz y zanahorias Sandoz	1,60
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	0,60
Puré de pollo con verduras Sandoz	1,10
Puré de ternera a la jardinera Sandoz	2,00
Puré de tomate	2,80
Quinoa cruda	7,90
Rabanito	1,00
Rábano	1,00
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	1,80
Regaliz	2,00
Remolacha roja	2,50
Remolacha roja cocida	2,00
Robezuelo en conserva	2,00
Robezuelo fresco	2,00
Robezuelo seco	18,00
Rollitos de primavera fritos	2,60
Roscas glutinadas con lactitol Sanavi	7,00
Roscas sin gluten sabor nata Sanavi	4,50
Ruibarbo	1,40
Salavi Sanavi	18,50

Alimentos ricos en fibra Ordenados alfabéticamente	g
Salsa agridulce McDonald	0,05
Salsa barbacoa	0,60
Salsa de tomate	1,80
Salsa Mornay	0,20
Salsa mostaza caliente McDonald	0,84
Salsifí conserva	8,00
Salvado de centeno	47,50
Salvado de trigo	5,30
San Jacobo Findus	4,54
Sandía	0,30
Sardinas en salsa de tomate	0,01
Satsu mas	0,90
Saúco	4,00
Semilla de girasol sin sal	6,00
Semilla de lino sin pelar	4,00
Semilla de lino sin pelar	4,00
Semilla de sésamo	11,00
Sémola de alforfón	2,50
Sémola de avena	3,60
Sémola de trigo cruda	4,50
Sémola de trigo hervida	0,60
Soja seca	15,70
Sopa de cebolla	0,30
Sopa de cebolla Campbell	0,30
Sopa de guisantes verdes Campbell	1,10
Sopa de pavo y fideos Campbell	0,30
Sopa de pavo y vegetales Campbell	0,60
Sopa de pollo y vegetales Campbell	0,60
Sopa de ternera y vegetales Campbell	0,25
Sopa de verduras	0,50
Tallarines carbonara Frudesa	4,02
Tapioca cruda	0,40
Tapioca hervida	0,20
Té (infusión)	0,01
Tofu	0,30
Tomate	1,40
Tortellini italiana Frudesa	2,70
Tostadas sin gluten (Noglut) Santiveri	0,30
Trigo candeal	9,60
Trigo inflado con miel Pascual	1,50
Trigo sarraceno sin cascarilla	3,70
Trigo, grano entero	10,30
Trufa blanca	16,00
Trufa de Périgord	16,54
Tupinambo	13,00

Alimentos ricos en fibra Ordenados alfabéticamente	g
Turrón blando almendrado con fructosa Santiveri	8,00
Turrón de avellanas al cacao con fructosa Santiveri	6,00
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa Santiveri	5,00
Turrón de mazapán con fructosa Santiveri	7,00
Turrón de yema con fructosa Santiveri	8,00
Turrón de yema quemada c/fructosa Santiveri	8,00
Turrón duro de almendras con fructosa Santiveri	8,00
Turrón mazapán, nueces c/fructosa Santiveri	6,50
Turrones	7,10
Uva blanca	0,90
Uva espina	3,00
Uva espina en almíbar	2,50
Uva negra	0,40
Uva pasa	6,50
Valerianela	1,50
Varitas merluza empanadas Pescanova	2,68
Verdolaga	2,00
Vitadiab Sanavi	5,50
Yogur desnatado con frutas	9,00
Yogurvi Sanavi	5,50
Zanahoria	2,90
Zanahoria en conserva	4,00
Zanahoria hervida	3,00
Zanahoria seca	27,00
Zarzamora	3,50
Zarzamora confitura	2,00
Zumo de lima envasado	0,10
Zumo de naranja envasado	0,10
Zumo de pera envasado	0,10
Zumo de tomate envasado	0,50
Zumo de zanahoria envasado	0,90

alimentos ricos en fósforo. (Ordenados por composición) En la tabla mostramos la cantidad contenida en algunas especies alimentarias.

Alimentos ricos en Fósforo Ordenado por riqueza	mg
Levadura seca	1290,00
Salvado de trigo	1240,00
Yema de huevo desecada	1112,00
Germen de trigo	1100,00
Leche en polvo desnatada	1078,00
Germen de centeno	1000,00
Leche desnatada en polvo	950,00
Leche en polvo semidesnatada	930,00
Copos de salvado	920,00
Bacalao salado seco	891,00
Altramuz sin pelar	880,00
Queso de cabra fresco	818,00
Pescaditos	800
Queso de cabra curado	796,00
Crema de pollo y champiñón Campbell	792,30
Queso parmesano	782,00
Leche en polvo entera	743,00
Queso Torta del Casar	725,00
Queso fundido graso	711,00
Piñones sin cáscara	710,00
Cacahuete	709
Queso emmental	700,00
Queso manchego curado	700
Molleja de ternera asada	685,00
Nuez de Brasil	674,00
Soja seca	660,00
Batido proteico de cacao Santiveri	653,00
Girasol, pepitas	651,00
Semilla de sésamo	620,00
Queso semigraso	610
Semilla de girasol sin sal	608,00
Harina de soja	600,00
Queso burgos	600,00
Queso gruyère	600,00
Haba seca	590,00
Robezuelo seco	581,00
Batido energético de cacao Santiveri	571,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en Fósforo Ordenado por riqueza	mg
Almendras tostadas	560,00
Harina de soja integral	553,00
Queso manchego semicurado	550
Yema de huevo	550,00
Queso manchego curado	544,00
Lechecillas de ternera	543
Queso roncal	534,00
Queso zamorano	534,00
Almendra cruda	525,00
Queso idiazábal	522,00
Queso bola	520,00
Queso manchego semicurado	520,00
Almendra sin cáscara	510,00
Caldo en cubitos	510
Pez espada	506,00
Queso majorero	501,00
Queso en porciones	500
Queso gouda	490,00
Queso mahón	478,00
Alubia blanca cruda	470,00
Queso cheddar	470,00
Queso de vaca y oveja fresco	467,00
Queso edam	462,00
Queso fundido extragrasso	457,00
Queso raclette	450,00
Sardinias enlatadas	434,00
Cacahuete sin cáscara	432,00
Queso roquefort	431,00
Copos de avena instantáneo	430,00
Arenque ahumado	428,00
Queso magro	425
Queso san simón	424,00
Queso tetilla	415,00
Chocolate amargo	411
Cacahuete tostado	410,00
Copos de avena integral	405,00
Harina de avena	405,00
Queso ibores	404,00
Pote gallego Litoral	401,20
Avellana sin cáscara	401,00
Queso gervais	401
Avena	400,00
Judías blancas	400,00
Pichón sin piel asado	400,00
Queso manchego poco curado	400
Sesos de cerdo	400,00

Alimentos ricos en Fósforo Ordenado por riqueza	mg
Trigo candeal	400,00
Queso arzúa	394,00
Pistacho	390,00
Lentejas con chorizo Litoral	389,30
Cebada	380,00
Queso cabrales	379,00
Guisante amarillo	378,00
Anacardo	375,00
Garbanzos	375,00
Garbanzos con callos Litoral	373,30
Gofio de trigo	371,60
Cacahuete tostado	367
Mantequilla de cacahuete	366,00
Queso azul	362,00
Harina de centeno	360,00
Hígado de cordero	360,00
Nuez cruda	359,00
Turrón blando almendrado con fructosa Santiveri	358,40
Hígado de vaca crudo	358,00
Galletas sin gluten Noglu Santiveri	356,20
Queso gorgonzola	356,00
Cocido español Litoral	351,10
Copos de centeno	350,00
Copos tostados de trigo integral	350,00
Hígado de cerdo	350,00
Pimentón en polvo	350,00
Queso munster	350,00
Sesos	350
Sémola de avena	349,00
Paloma	348
Cangrejo buey hervido	345,00
Trigo, grano entero	344,42
Centeno	336,55
Caviar de lumpo	330,00
Caviar sucedáneo	330,00
Caviar sustituto	330,00
Harina integral de trigo	330,00
Judía lima	320,00
Sesos de cordero	320,00
Carpa	315,00
Callos a la madrileña La tila	314,40
Gofio canario tostado	314,00
Barbo	311,00
Almeja blanda	310,00
Mijo en grano descascarillado	310,00

Alimentos ricos en Fósforo Ordenado por riqueza	mg
Sobrasada	310,00
Fabada asturiana Litoral	309,90
Albóndigas con chorizo "Litoral"	304,40
Delicias de jamón y queso Findus	304,10
Nuez sin cáscara	304,00
Arroz integral crudo	303,00
Bonito en escabeche	300
Caballa en escabeche	300
Camarones	300,00
Gambas	300,00
Gambas y camarones	300,00
Guisante seco	300,00
Harina de espelta	300,00
Hígado	300
Langostinos	300,00
Palomitas de maíz sin aceite ni sal	300,00
Paté	300
Atún enlatado en agua	292,00
Salmón en lata	292,00
Gofio de maíz	290,00
Oca sin piel asada	290,00
Chocolate	287,00
Col repollo seca	287,00
Perdiz	287
Salmón ahumado	285,00
Lucio al horno	282,00
Turrón duro de almendras con fructosa Santiveri	282,00
Leche de almendras	280,00
Turrón de mazapán con fructosa Santiveri	279,71
Buñuelos	276,00
Buñuelos fritos	276
Carne magra de vaca	276
Filete de vaca	276
Caballa en aceite	272,00
Soja fresca	272,00
Turrón de yema quemada c/fructosa Santiveri	271,42
Turrón mazapán, nueces c/fructosa Santiveri	270,01
Sepia cruda	268,00

Alimentos ricos en Fósforo Ordenado por riqueza	mg
Riñón de cordero	262,00
Bogavante hervido	260,00
Gallo	260,00
Lenguado	260,00
Riñón de cerdo	260,00
Salmonete	260,00
Filete de ternera	258
Sardina	258,00
Castañas	256,00
Espelta en grano	256,00
Harina de maíz	256,00
Maíz	256,00
Arenque	254,00
Trigo sarraceno sin cascarilla	254,00
Macarel	251
Abadejo	250,00
Hígado de ternera	250,00
Palometa	250,00
Palomitas de maíz con aceite y sal	250,00
Salmón	250,00
Trucha	250,00
Venado	249,00
Croquetas de bacalao La cocinera	246,30
Caballa	244,00
Harina de soja desgrasada	244,00
Albóndigas preparadas enlatadas "La Tila"	243,20
Empanadillas de atún Findus	243,20
Cebolla seca	243,00
Camaron	240
Capón	240
Costillas de cerdo	240,00
Hígado de pollo	240,00
Lentejas	240,00
Mejillón crudo	240,00
Salmón marino en aceite	240,00
Redondo de ternera (filete) cocido	236,00
Solomillo de ternera asado	236,00
Filete de pollo	235
Calamares a la romana Findus	233,00
Jamón curado sin grasa	233,00
Cangrejo de río crudo	232,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en Fósforo Ordenado por riqueza	mg
Barbo ahumado	230,00
Chocolate blanco	230,00
Corazón de vaca cocido	230,00
Faisán	230,00
Lija	230,00
Mazapán	230,00
Pan integral tostado	230,00
Pierna de cerdo	230,00
Pulmones cerdo	230,00
Quinoa cruda	230,00
Tostadas sin gluten (Noglut) Santi-veri	230,00
Volador	230,00
Lomo magro de cerdo	225
Pulmones ternera	224,00
Paella marinera Frudesa	223,20
Anchoa	220,00
Arenque salado	220,00
Conejo	220,00
Corzo espalda	220,00
Corzo pierna	220,00
Croquetas de pescado frito	220,00
Cuello de cordero	220
Leche condensada La Lechera	220,00
Liebre	220,00
Pan integral de centeno	220,00
Paté de hígado de cerdo	220,00
Queso brie	220,00
Tortilla a la francesa (omelette)	220,00
Turrone	220,00
Mújol	217,00
Pavo sin piel asado	217,00
Gamba roja cruda	215,00
Croquetas de calamar La cocinera	214,20
Bocadillos de pescado Findus	214,00
Varitas merluza empanadas Pesca-nova	213,40
Pizza al atún claro La cocinera	213,30
Chocolate negro	213,00
Pasta con huevo cruda	213,00
Pastas al huevo cruda	213,00
Mejillón hervido	212,00
Lomo graso de cerdo	211
Pan integral	211
Pan integral sin sal	211
Besugo	210,00

Alimentos ricos en Fósforo Ordenado por riqueza	mg
Bizcocho de chocolate	210,00
Cacao en polvo azucarado	210,00
Carne de ciervo	210,00
Chufa	210,00
Corazón de buey	210,00
Corazón de ternera	210,00
Corazón de vaca crudo	210,00
Lubina	210,00
Mero	210,00
Pescado empanado	210
Pierna de cordero con grasa cruda	210,00
Solomillo de buey	210,00
Solomillo de ternera crudo sin grasa	210,00
Salami	208,00
Salavi sanavi	206,00
Paella de marisco Frudesa	204,20
Almejas	204,00
Almendrado	204,00
Berberchos	204,00
Bonito del norte crudo	204,00
Calamares y similares	204,00
Chirlas	204,00
Paletilla de ternera cruda	203,00
Mostaza	202,00
Leche concentrada	201,00
Leche evaporada entera	201,00
Almeja enlatada	200,00
Atún	200,00
Berberecho enlatado	200
Bígaro hervido	200,00
Bonito del norte en aceite de soja	200,00
Calamar enlatado	200
Carne de caballo	200,00
Carne picada	200
Chuletas de ternera	200,00
Cigala	200,00
Costillas de ternera	200,00
Falda de vaca cruda	200,00
Halibut	200,00
Huevo de gallina	200,00
Huevo de pata crudo	200,00
Langosta	200,00
Lasaña	200,00
Leche desnatada con Ca. A+D+E Leyma	200,00
Leche desnatada vitaminada Lauki	200,00

Alimentos ricos en Fósforo Ordenado por riqueza	mg
Lengua de ternera	200,00
Lomo de ternera	200,00
Morrillo de ternera	200,00
Navaja	200
Pato	200,00
Pollo entero con piel asado	200,00
Queso de burgos sin sal	200
Salchichas frescas	200
Perca	198,00
Costillas magras de cordero	195
Pan integral trigo	195,00
Vieira	195,00
Carne de carnero	194
Delicias de merluza Pescanova	193,30
Empanadillas de bonito La cocinera	193,20
Palitos de merluza Pescanova	193,20
Ciervo	193
Jamón de york	192
Quisquilla cruda	192,00
Salchichas de hígado	191,00
Bacalao ahumado	190,00
Bacón ahumado, a la parrilla	190,00
Caviar en conserva	190
Chicharro	190
Costillas de cordero	190,00
Espaguetis	190,00
Foie-gras	190,00
Huevo	190
Jamón serrano magro	190,00
Lengua de ternera lechal	190,00
Manitas de cerdo	190,00
Merluza	190,00
Pescadilla	190,00
Tofu	190,00
Harina de alforfón integral	189,00
Harina de cebada	189,00
Sémola de cebada	189,00
Paletilla de cordero asada sin grasa	188,00
San jacob Findus	187,30
Lengua de cerdo	187,00
Salchichas enlatadas	185,00
Calamares a la romana La cocinera	184,30

Alimentos ricos en Fósforo Ordenado por riqueza	mg
Ganso	184,00
Arroz tres delicias Frudesa	183,20
Bogavante crudo	183,00
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa Santiveri	182,04
Gambas enlatadas	182,00
Bacalao fresco	180,00
Calamares fritos	180,00
Dorada	180,00
Entrecot de vaca con grasa Parrilla	180,00
Lomo embuchado	180,00
Macarrones	180,00
Pierna de cordero con grasa asada	180,00
Pimienta blanca	180,00
Platija	180,00
Rape	180,00
Solla	180,00
Codorniz	179,00
Pizza tomate y queso	179,00
Salchichas de cerdo naturales	179
Sopa de pollo	178,00
Chuletas de cordero parrilla	177,00
Caviar natural	176,00
Chocolote con leche Nestlé	176,00
Corazón de cerdo	176,00
Nécoras	176
Pizza margarita merluza y gambas La cocinera	174,40
Croquetas de merluza	173,30
Croquetas de pollo La cocinera	173,30
Paletilla de cordero asada con grasa	172,00
Ostra	171,00
Anguila	170,00
Angula	170,00
Carne empanada	170
Carne magra de cerdo	170
Carne semigrasa de cerdo	170
Chuletas de cerdo	170,00
Chuletas de cordero cruda	170,00
Falda de vaca cocida	170,00
Huevo de pava	170,00
Lomo de cerdo	170,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en Fósforo Ordenado por riqueza	mg
Pimienta negra	170,00
Sardinias en salsa de tomate	170,00
Berberecho crudo	169,00
Gallina	169,00
Guisantes secos en conserva	169
Croquetas de jamón La cocinera	168,70
Crema de almendras, envasada, sin reconstituir	168,00
Carne semigrasa de vaca	167
Jamón curado con grasa	167,00
Jamón curado con grasa	167,00
Pasta alimenticia cruda	167,00
Queso blanco semigraso 20% MG	165,00
Corazón de pollo	164,00
Hígado de buey	164,00
Rodaballo	164,00
Pescadilla congelada	163
Costillas grasas de cordero	162
Crema de pollo Campbell	161,30
Filete de pescado McDonald	161,10
Salsa de soja	161,00
Almeja cruda	160,00
Cangrejos	160,00
Cangrejos, nécoras y similares	160,00
Chorizo	160,00
Coco rallado	160,00
Corazón de cordero	160,00
Longaniza	160,00
Mortadela común	160,00
Nécoras	160,00
Paleta de cordero	160,00
Queso blanco desnatado	160,00
Salchichas de vaca enlatadas	160
Salmón marino ahumado	160,00
Salsa mornay	160,00
Pan de trigo moreno	159
Lengua de vaca/buey	158,00
Pan de trigo moreno sin sal	158
Jamón serrano ibérico	157,50
Bacalao salado remojado	157,00
Carne de oveja	156
Hamburguesa con queso	156,00
Tenca	156,00
Raya	155,00
Salchichas de hígado sin grasa	154,00
Carne de ballena	153,00

Alimentos ricos en Fósforo Ordenado por riqueza	mg
Fuet de primera	153,00
Salchichas de vaca naturales	153
Fideo	152
Pasta	152
Quisquilla congelada	150,00
Requesón	150,00
Riñón de ternera	150,00
Salchichas frescas	150,00
Sémola de alforfón	150,00
Sesos de ternera	150,00
Ancas de rana	147,00
Pan de avena	147,00
Patata frita chips	147,00
Arroz vaporizado	146,00
Delicias de queso Findus	143,00
Pizza americana cuatro quesos Findus	143,00
Sémola de trigo cruda	143,00
Cochayuyo deshidratado	142,2
Avena en grano sin cascarilla	142,00
Bizcocho	140,00
Castaña seca	140,00
Jengibre	140,00
Pan de centeno	140,00
Yogur desnatado con frutas	140,00
Yogur enriquecido	140,00
Yogur sabores	140,00
Pizza margarita queso y tomate La cocinera	138,20
Turrón de yema con fructosa Santiveri	135,90
Leche de oveja	135,00
Leche fermentada bifidobacterium desnatada natural	135,00
Salsa bearnesa	135,00
Ajo	134,00
Salchichas tipo Frankfurt	133,00
Callos de ternera	132
Callos de vaca	132
Tallarines carbonara Frudesa	132,00
Alcachofa cruda	130,00
Biscote	130,00
Callos	130
Croissant	130,00
Empanadillas	130
Galantinas fiambre	130,00

Alimentos ricos en Fósforo Ordenado por riqueza	mg
Harina de arroz	130,00
Judía negra seca remojada hervida	130,00
Mollejas	130
Salchicha de ternera	129,00
Leche desnatada A+D UHT Puleva	128,00
Leche desnatada calcio UHT Pileva	128,00
Leche semidesnatada Ca UHT Puleva	128,00
Perejil hojas	128,00
Yogur bio sabores	128,00
Leche entera con Ca Puleva	127,00
Cuajada	125,00
Melocotón seco	124
Lasaña de carne y paté La Cocinera	123,30
Salchichas de cerdo enlatadas	123
Guisante	122,00
Lengua	121
Albaricoque seco	120,00
Butifarra cocida	120,00
Harina de trigo	120,00
Helado	120,00
Jabalí	120,00
Melocotón seco	120,00
Turrón de avellanas al cacao con fructosa Santiveri	120
Lengua de cordero	119,00
Chirla	118
Flan de huevo Danone ligero	118,00
Guisantes verdes	118
Sémola de arroz	117
Salchichón	116,00
Yogur desnatado	116,00
Champiñón cultivado	115,00
Batido de cacao	114,00
Pan de trigo y centeno	114,00
Roscas glutinadas con lactitol Sarnavi	113,00
Cardillo	112,9
Patata frita	112,00
Fibracao sanavi	111,20
Pasta al gluten Santiveri	110,40
Arroz	110,00

Alimentos ricos en Fósforo Ordenado por riqueza	mg
Batido de cacao y leche descremada	110,00
Helado cremoso Vainilla	110,00
Judías blancas enlatadas	110
Pan de centeno sin sal	110
Pan de Viena	110,00
Uva pasa	110,00
Canelones de carne La cocinera	109,10
Canelones Rosini La cocinera	109,00
Regaliz	109,00
Bacón	108,00
Pastel de carne	107
Rollitos de primavera fritos	107,00
Sopa de ostras cocidas Campbell	106,70
Apionabo crudo	105,00
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	103,00
Patata seca	103,00
Yogur líquido	103,00
Zanahoria seca	103,00
Canelones de atún claro Frudesa	102,20
Arroz blanco crudo	102,00
Congrio	102,00
Alcachofa hervida	101,00
Mousse de chocolate	101,00
Arroz pulido, sin cáscara	100,00
Leche pasteurizada	100,00
Pan tostado de trigo	100,00
Picatostes	100,00
Queso graso	100,00
Salsa holandesa	99,00
Maíz inflado con miel	98,59
Flan de vainilla	98,00
Pizza americana romana Findus	98,00
Garbanzos enlatados	96,3
Arroz con leche	96,00
Croquetas de marisco Findus	96,00
Leche	95
Leche de cabra	95,00
Lentejas enlatadas	95
Setas	95
Tortellini italiana Frudesa	94,70
Coco desecado	94,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en Fósforo Ordenado por riqueza	mg
Coco fresco	94,00
Guisantes congelados	94
Leche de vaca desnatada	94,00
Puré de tomate	94,00
Tamarindo	94,00
Pan de cebada	93,20
Leche desnatada	93
Pizza de atún Findus	93,00
Jamón cocido	92,00
Leche de vaca entera	91,00
Leche UHT entera	91,00
Pan de molde blanco	91,00
Salsa besamel	91,00
Apionabo hervido	90,00
Batidos de leche	90
Chistorra cruda	90,00
Col rizada fresca	90,00
Kéfir	90,00
Leche acidificada	90,00
Pan blanco de barra	90,00
Pan blanco de barra sin sal	90,00
Pan de payés	90,00
Pan rallado	90,00
Pastel de pescado	90
Yogur natural	90,00
Pizza romana La cocinera	89,20
Pan para diabéticos	89,10
Higo seco	89,00
Canelones a la italiana Findus	88,00
Harina de alforfón blanca	88,00
Leche UHT desnatada	88,00
Pizza margarita Findus	88,00
Bollos	87
Brécol	87,00
Donut	87
Galletas saladas	87
Pastas de té	87
Habas enlatadas	86,5
Pasta rellena hervida con queso	86,00
Crema de leche 10% grasa	85,00
Pasas crudas	85,00
Pizza romana Findus	85,00
Alubia blanca conserva	84,00
Habas	84,00
Magdalenas	84,00
Queso fresco desnatado Danone	84,00

Alimentos ricos en Fósforo Ordenado por riqueza	mg
Guisantes verdes enlatados	83,3
Arroz integral hervido	83,00
Pan tostado sin sal	82
Col de Bruselas fresca	80,00
Guindilla verde	80,00
Morcilla cruda	80,00
Natillas	80,00
Perejil raíz	80,00
Quark Danone	80,00
Tupinambo	80,00
Cardillo enlatado	79,8
Tomate frito Orlando	79,20
Croquetas de pollo Findus	78,00
Patata asada	78,00
Sopa de vegetales Campbell	77,82
Salsa boloñesa Gallo	77,70
Pan	76
Pan sin sal	76
Empanadillas de carne Findus	75,00
Menta (infusión)	75,00
Chirivía	74,00
Níscalo crudo	74,00
Pastinaca	73,00
Sémola de maíz	73,00
Col de Bruselas cocida	72,00
Coliflor fresca	72,00
Acedera	71,00
Palmito conserva	71,00
Ciruelas secas	70,00
Diente de león	70,00
Panceta de cerdo	70,00
Pasta rellena hervida con carne	70,00
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	70,00
Microcroquetas de pollo Findus	69,00
Fríjol	68,00
Salsa napolitana Gallo	67,30
Puré de merluza besamel Sandoz	66,67
Puré de pavo con arroz y zanahorias Sandoz	66,67
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	66,67
Puré de pollo con verduras Sandoz	66,67
Puré de ternera a la jardinera Sandoz	66,67
Masa de hojaldre Findus	66,00

Alimentos ricos en Fósforo Ordenado por riqueza	mg
Croquetas de bacalao Findus	65,00
Mastuerzo	65,00
Nata líquida cocinar	65,00
Berro silvestre	64,00
Crema de champiñones Campbell	63,03
Flan de huevo Danone normal	63,00
Nata líquida 30% grasas	63,00
Chirivía enlatada	62
Croquetas de jamón Findus	62,00
Croquetas de queso Findus	62,00
Trufa blanca	62,00
Trufa de Périgord	62,00
Sopa de cebolla Campbell	61,97
Leche de burra	61,00
Ortiga, jugo	61,00
Pan frito	61
Pan frito sin sal	61
Batata	60,00
Nata	60,00
Nata líquida montar	60,00
Salsa mahonesa	60
Surimi	60,00
Cabeza de cerdo	59,00
Cabeza de jabalí. Fiambre	59,00
Crema de nata 40% grasa	59,00
Espárrago natural	59,00
Nata líquida extra	59,00
Patata asada	59
Cardo enlatado	57
Dátil	57,00
Saúco	57,00
Espárragos enlatados	56
Col rizada hervida	55,00
Salsa siciliana picante Gallo	54,20
Cebollino	54,00
Coliflor congelada	54,00
Leche de yegua	54
Pasionaria pelada	54,00
Puerro bulbo	54,00
Microcroquetas de jamón Findus	53,00
Crema de judías con bacón Campbell	52,11

Alimentos ricos en Fósforo Ordenado por riqueza	mg
Colinabo crudo	51.00
Colirrábano crudo	51,00
Espinacas natural	51,00
Dátil seco	50,00
Nata Puleva pasterizada	50,00
Nata puleva UHT	50,00
Patata	50,00
Salchicha de Frankfurt	50
Sopa de guisantes verdes Campbell	50,00
Col de bruselas enlatada	49
Coliflor cogelada hervida	49,00
Sangre de cerdo	49,00
Valerianela	49,00
Apio pencas	48,00
Microcroquetas de bacalao Findus	48,00
Puré de patatas con leche	48,00
Batata enlatada	47,1
Mahonesa congelado comercial	46,00
Pulmones cordero	46,00
Sopa de pollo y vegetales Campbell	45,07
Espinacas congeladas	45,00
Pasta al huevo hervida	45,00
Pasta con huevo hervida	45,00
Patata hervida	45,00
Remolacha roja	45,00
Zumo de saúco	45,00
Corn flakes (maíz)	44,3
Boniato crudo	44,00
Espinacas en jugo	44,00
Helados	44
Pasta alimenticia hervida	44,00
Robezuelo fresco	44,00
Salsifí conserva	44,00
Col fermentada escurrida	43,00
Espárrago enlatado	43,00
Grosellas negras	43,00
Suero de queso endulzado	43,00
Cebolla fresca	42,00
Cebolletas	42
Menestra de verduras conserva	42,00
Puré de patata	42
Coliflor hervida	41,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en Fósforo Ordenado por riqueza	mg
Colinabo hervido	41,00
Colinabo hervido	41,00
Colirrábano hervido	41,00
Galletas	41
Acelgas	40,00
Apio hojas	40,00
Escarola	40,00
Ketchup	40,00
Verduras crudas	40
Crema de espárragos Campbell	39,08
Empanadillas de carne	39,00
Espinacas enlatadas	39
Guindilla roja	39,00
Zumo de zanahoria envasado	39,00
Crema de apio Campbell	38,03
Berro de jardín	38,00
Espinacas hervidas	38,00
Hinojo	38,00
Judía verde cruda	38,00
Arroz blanco hervido	37,00
Lombarda	37,00
Patata cocida	37
Zanahoria	37,00
Coles	36
Coliflor enlatada	36
Remolacha roja cocida	36,00
Crema de camarón Campbell	35,92
Grelos	35,00
Kivis	35,00
Llantén crudo	35,00
Verdolaga	35,00
Brécol enlatado	34
Cerveza oscura 8°-9°	34,00
Llantén cocido	34,00
Mora	34,00
Nabizas	34
Nabo	34,00
Puerro hojas	34,00
Endibia	33,00
Judía verde congelada	33,00
Robezuelo en conserva	33,00
Salsa de tomate	33,00
Sopa de pavo y vegetales Campbell	32,99
Pan de maíz	31,70
Guayabas	31,00
Rábano	31,00

Alimentos ricos en Fósforo Ordenado por riqueza	mg
Zanahoria hervida	31,00
Almidón de maíz	30,00
Calabacín	30,00
Col china	30,00
Grosella	30,00
Grosellas rojas	30,00
Leche de coco	30,00
Uva espina	30,00
Zarzamora	30,00
Calabaza	29,00
Col repollo	29,00
Frambuesas	29,00
Remolacha enlatada	29
Remolacha roja zumo	29,00
Aguacate	28,00
Ají	28,00
Arroz a la marinera "Findus"	28,00
Maracuyá	28,00
Naranja	28,00
Níspero	28,00
Plátano	28,00
Rabanito	28,00
Puerro enlatado	27,5
Pastas sin gluten (Noglut) Santiveri	27,40
Achicoria	27,00
Higo chumbo	27,00
Nabos enlatados	27
Tomate	27,00
Espinacas en conserva	26,00
Fresas	26,00
Sorbete	26,00
Zumo de fresa	26
Pimienta	25,00
Sopa de verduras	25,00
Vinagre	25,00
Salsa mostaza caliente McDonald	24,33
Aceituna negra en salmuera	24,00
Aceitunas negras	24,00
Albaricoque	24,00
Azúcar moreno	24,00
Cereales desayuno (con miel)	24
Cereales desayuno (no dulces)	24
Lechuga	24,00
Mantequilla media sal	24,00
Nectarina	24,00
Calamares a la romana	23,00

Alimentos ricos en Fósforo Ordenado por riqueza	mg
Fresón	23,00
Apio enlatado	22,00
Caqui	22,00
Fécula de maíz	22,00
Melocotón	22,00
Sémola de trigo hervida	22,00
Tomate al natural enlatado	22
Uva blanca	22,00
Zanahoria en conserva	22,00
Berenjena hervida	21,00
Cereza	21,00
Clara de huevo	21,00
Licor de frutas	21,00
Lombarda enlatada	21
Acedera enlatada	20,00
Berenjena	20,00
Cava	20,00
Chirimoya	20,00
Col repollo cocida	20,00
Mantequilla con sal Puleva	20,00
Mantequilla sin sal Puleva	20,00
Palosanto sin piel	20,00
Pepinillos en vinagre conserva	20,00
Pepino	20,00
Salsa barbacoa	20,00
Sopa de pavo y fideos Campbell	20,00
Tapioca cruda	20,00
Tapioca hervida	20,00
Vino de mesa	20,00
Crema de patatas Campbell	19,01
Cebolla enlatada	19
Ciruela	19,00
Litchis	19,00
Membrillo	19,00
Calabaza enlatada	18,7
Calabacín enlatado	18,6
Arroz a la cazuela "Findus"	18,00
Col ácida	18
Margarina vegetal	18
Melón	18,00
Sangre de vaca	18
Zumo de tomate envasado	18,00

Alimentos ricos en Fósforo Ordenado por riqueza	mg
Sopa de ternera y vegetales Campbell	17,99
Pera	17,50
Mandarinas	17,20
Acerola	17,10
Aceitunas verdes	17,00
Cerveza sin alcohol	17,00
Judías verdes enlatadas	17
Melocotón en almibar	17
Miel	17,00
Ruibarbo	17,00
Toronja	17,00
Zumo de cítricos	17
Zumo de naranja	17
Papaya	16,40
Col enlatada	16,2
Aceituna verde en salmuera	16,00
Alioli	16,00
Cerveza rubia 4°-5°	16,00
Crema de tomate	16,00
Limón	16,00
Pimiento enlatado	16
Uva negra	16,00
Zumo de frutas	16
Carambola sin piel cruda	15,00
Granadas	15,00
Leche de mujer (10 días postparto)	15,00
Mantequilla	15,00
Zumo de pomelo envasado	15,00
Mermelada con fructosa de naranja Santiveri	14,84
Albaricoque enlatado	14,00
Arándano	14,00
Confitura de frutas	14,00
Confitura de frutas baja en calorías	14,00
Pomelo	14,00
Zarzamora confitura	14,00
Zumo de uva envasado	14,00
Compota	13,00
Feijoa cruda	13,00
Guinda	13,00
Lima	13,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en Fósforo Ordenado por riqueza	mg
Mango	13,00
Satsu mas	13,00
Néctar de naranja Santiveri	12,97
Mermelada con fructosa de fresa Santiveri	12,42
Almidón de tapioca	12,00
Bombones	12,00
Mermelada	12
Mostuva santiveri	12,00
Soja germinada	12,00
Zumo de zarzamora	12,00
Manzana asada	11,9
Mermelada con fructosa de melocotón Santiveri	11,66
Mermelada con fructosa de albaricoque Santiveri	11,46
Confituras	11,1
Piña	11,00
Zumo de uva	11
Néctar de albaricoque Santiveri	10,83
Pera asada	10,7
Mermelada con fructosa de piña Santiveri	10,08
Mermelada con fructosa de cereza Santiveri	10,03
Bitter	10
Consomé	10
Ensalada de frutas enlatada	10,00
Naranja, néctar envasado	10,00
Té (infusión)	10,00
Vino dulce	10,00
Zumo de frutas exóticas envasado	10,00
Zumo de lima envasado	10,00
Zumo de manzana	10
Salsa agridulce McDonald	9,47
Néctar de melocotón Santiveri	9,18
Mermelada con fructosa de ciruela Santiveri	9,07
Manzana red delicious	9,00
Uva espina en almibar	9,00
Vino de Madeira botella llena	9,00
Zumo de limón envasado	9,00
Manzana	8,9
Néctar de pera Santiveri	8,27
Mermelada con fructosa de pera Santiveri	8,26

Alimentos ricos en Fósforo Ordenado por riqueza	mg
Pera enlatada	8,2
Manzana granny smith	8,00
Manzana tipo golden	8,00
Margarina baja en calorías	8,00
Sal común	8,00
Salsa vinagreta	8,00
Zumo de naranja envasado	8,00
Mostmanzana santiveri	7,99
Néctar de ciruela Santiveri	7,78
Cerezas enlatadas	7,4
Zumo de melocotón	7,3
Arroz tres delicias Findus	7,00
Grasa de ternera	7,00
Piña en almíbar	7
Vermut	7,00
Zumo de manzana envasado	7,00
Almidón de patata	6,00
Margarina	6,00
Pasta de frutas	6,00
Pera néctar envasado	6,00
Vermut negro dulce	6,00
Zumo de pera envasado	6,00
Licor de café	5,75
Sandía	5,50
Café (infusión)	5,00
Caldo	5
Maracuyá néctar envasado	5,00
Morrillo de cerdo	5,00
Ron	5,00
Sidra dulce	5,00
Sopa de cebolla	5,00
Vodka	5,00
Whisky	5,00
Néctar de frutas vitaminado Santiveri	4,96
Mango, néctar envasado	4,00
Sidra seca	4,00
Manteca de cerdo	3,00
Néctar de piña Santiveri	2,34
Grasa de cerdo	2,00
Mermelada con fructosa de manzana Santiveri	1,36
Preparado panificable-repostería sin gluten Sanavi	1,30
Néctar de pomelo Santiveri	1,14
Sal de mar	1,00

Alimentos ricos en Fósforo Ordenado por riqueza	mg
Arroz tostado inflado krispis	0,70
Horchata de chufa “che” Puleva	0,30
Sopa de tomate Campbell	0,03

alimentos ricos en fósforo. En la tabla mostramos la cantidad contenida en algunas especies alimentarias. **Ordenadas alfabéticamente.**

Alimentos ricos en Fósforo Ordenado alfabéticamente	mg
Abadejo	250,00
Acedera	71,00
Acedera enlatada	20,00
Aceituna negra en salmuera	24,00
Aceituna verde en salmuera	16,00
Aceitunas negras	24,00
Aceitunas verdes	17,00
Acelgas	40,00
Acerola	17,10
Achicoria	27,00
Aguacate	28,00
Ají	28,00
Ajo	134,00
Albaricoque	24,00
Albaricoque enlatado	14,00
Albaricoque seco	120,00
Albóndigas con chorizo “Litoral”	304,40
Albóndigas preparadas enlatadas “La Tila”	243,20
Alcachofa cruda	130,00
Alcachofa hervida	101,00
Alioli	16,00
Almeja blanda	310,00
Almeja cruda	160,00
Almeja enlatada	200,00
Almejas	204,00
Almendra cruda	525,00
Almendra sin cáscara	510,00
Almendrado	204,00
Almendras tostadas	560,00
Almidón de maíz	30,00

Alimentos ricos en Fósforo Ordenado alfabéticamente	mg
Almidón de patata	6,00
Almidón de tapioca	12,00
Altramuz sin pelar	880,00
Alubia blanca conserva	84,00
Alubia blanca cruda	470,00
Anacardo	375,00
Ancas de rana	147,00
Anchoa	220,00
Anguila	170,00
Angula	170,00
Apio enlatado	22,00
Apio hojas	40,00
Apio pencas	48,00
Apionabo crudo	105,00
Apionabo hervido	90,00
Arándano	14,00
Arenque	254,00
Arenque ahumado	428,00
Arenque salado	220,00
Arroz	110,00
Arroz a la cazuela “Findus”	18,00
Arroz a la marinera “Findus”	28,00
Arroz blanco crudo	102,00
Arroz blanco hervido	37,00
Arroz con leche	96,00
Arroz integral crudo	303,00
Arroz integral hervido	83,00
Arroz pulido, sin cáscara	100,00
Arroz tostado inflado krispis	0,70
Arroz tres delicias Findus	7,00
Arroz tres delicias Frudesa	183,20
Arroz vaporizado	146,00
Atún	200,00
Atún enlatado en agua	292,00
Avellana sin cáscara	401,00
Avena	400,00
Avena en grano sin cascarilla	142,00
Azúcar moreno	24,00
Bacalao ahumado	190,00
Bacalao fresco	180,00
Bacalao salado remojado	157,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en Fósforo Ordenado alfabéticamente	mg
Bacalao salado seco	891,00
Bacón	108,00
Bacón ahumado, a la parrilla	190,00
Barbo	311,00
Barbo ahumado	230,00
Batata	60,00
Batata enlatada	47,1
Batido de cacao	114,00
Batido de cacao y leche descremada	110,00
Batido energético de cacao Santiveri	571,00
Batido proteico de cacao Santiveri	653,00
Batidos de leche	90
Berberchos	204,00
Berberecho crudo	169,00
Berberecho enlatado	200
Berenjena	20,00
Berenjena hervida	21,00
Berro de jardín	38,00
Berro silvestre	64,00
Besugo	210,00
Bígaro hervido	200,00
Biscote	130,00
Bitter	10
Bizcocho	140,00
Bizcocho de chocolate	210,00
Bocadillos de pescado Findus	214,00
Bogavante crudo	183,00
Bogavante hervido	260,00
Bollos	87
Bombones	12,00
Boniato crudo	44,00
Bonito del norte crudo	204,00
Bonito del norte en aceite de soja	200,00
Bonito en escabeche	300
Brécol	87,00
Brécol enlatado	34
Buñuelos	276,00
Buñuelos fritos	276
Butifarra cocida	120,00
Caballa	244,00
Caballa en aceite	272,00
Caballa en escabeche	300
Cabeza de cerdo	59,00
Cabeza de jabalí. Fiambre	59,00
Cacahuete	709

Alimentos ricos en Fósforo Ordenado alfabéticamente	mg
Cacahuete sin cáscara	432,00
Cacahuete tostado	410,00
Cacahuete tostado	367
Cacao en polvo azucarado	210,00
Café (infusión)	5,00
Calabacín	30,00
Calabacín enlatado	18,6
Calabaza	29,00
Calabaza enlatada	18,7
Calamar enlatado	200
Calamares a la romana	23,00
Calamares a la romana Findus	233,00
Calamares a la romana La cocinera	184,30
Calamares fritos	180,00
Calamares y similares	204,00
Caldo	5
Caldo en cubitos	510
Callos	130
Callos a la madrileña La tila	314,40
Callos de ternera	132
Callos de vaca	132
Camarón	240
Camarones	300,00
Canelones a la italiana Findus	88,00
Canelones de atún claro Frudesa	102,20
Canelones de carne La cocinera	109,10
Canelones Rosini La cocinera	109,00
Cangrejo buey hervido	345,00
Cangrejo de río crudo	232,00
Cangrejos	160,00
Cangrejos, nécoras y similares	160,00
Capón	240
Caqui	22,00
Carambola sin piel cruda	15,00
Cardillo	112,9
Cardillo enlatado	79,8
Cardo enlatado	57
Carne de ballena	153,00
Carne de caballo	200,00
Carne de carnero	194
Carne de ciervo	210,00
Carne de oveja	156
Carne empanada	170
Carne magra de cerdo	170
Carne magra de vaca	276

Alimentos ricos en Fósforo Ordenado alfabéticamente	mg
Carne picada	200
Carne semigrasa de cerdo	170
Carne semigrasa de vaca	167
Carpa	315,00
Castaña seca	140,00
Castañas	256,00
Cava	20,00
Caviar de lumpo	330,00
Caviar en conserva	190
Caviar natural	176,00
Caviar sucedáneo	330,00
Caviar sustituto	330,00
Cebada	380,00
Cebolla enlatada	19
Cebolla fresca	42,00
Cebolla seca	243,00
Cebolletas	42
Cebollino	54,00
Centeno	336,55
Cereales desayuno (con miel)	24
Cereales desayuno (no dulces)	24
Cereza	21,00
Cerezas enlatadas	7,4
Cerveza oscura 8°-9°	34,00
Cerveza rubia 4°-5°	16,00
Cerveza sin alcohol	17,00
Champiñón cultivado	115,00
Chicharro	190
Chirimoya	20,00
Chirivía	74,00
Chirivía enlatada	62
Chirla	118
Chirlas	204,00
Chistorra cruda	90,00
Chocolate	287,00
Chocolate amargo	411
Chocolate blanco	230,00
Chocolate negro	213,00
Chocolote con leche Nestlé	176,00
Chorizo	160,00
Chufa	210,00

Alimentos ricos en Fósforo Ordenado alfabéticamente	mg
Chuletas de cerdo	170,00
Chuletas de cordero cruda	170,00
Chuletas de cordero parrilla	177,00
Chuletas de ternera	200,00
Ciervo	193
Cigala	200,00
Ciruela	19,00
Ciruelas secas	70,00
Clara de huevo	21,00
Cochayuyo deshidratado	142,2
Cocido español Litoral	351,10
Coco desecado	94,00
Coco fresco	94,00
Coco rallado	160,00
Codorniz	179,00
Col ácida	18
Col china	30,00
Col de Bruselas cocida	72,00
Col de bruselas enlatada	49
Col de Bruselas fresca	80,00
Col enlatada	16,2
Col fermentada escurrida	43,00
Col repollo	29,00
Col repollo cocida	20,00
Col repollo seca	287,00
Col rizada fresca	90,00
Col rizada hervida	55,00
Coles	36
Coliflor cogelada hervida	49,00
Coliflor congelada	54,00
Coliflor enlatada	36
Coliflor fresca	72,00
Coliflor hervida	41,00
Colinabo crudo	51,00
Colinabo hervido	41,00
Colinabo hervido	41,00
Colirrábano crudo	51,00
Colirrábano hervido	41,00
Compota	13,00
Conejo	220,00
Confitura de frutas	14,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en Fósforo Ordenado alfabéticamente	mg
Confitura de frutas baja en calorías	14,00
Confituras	11,1
Congrio	102,00
Consomé	10
Copos de avena instantáneo	430,00
Copos de avena integral	405,00
Copos de centeno	350,00
Copos de salvado	920,00
Copos tostados de trigo integral	350,00
Corazón de buey	210,00
Corazón de cerdo	176,00
Corazón de cordero	160,00
Corazón de pollo	164,00
Corazón de ternera	210,00
Corazón de vaca cocido	230,00
Corazón de vaca crudo	210,00
Corn flakes (maíz)	44,3
Corzo espalda	220,00
Corzo pierna	220,00
Costillas de cerdo	240,00
Costillas de cordero	190,00
Costillas de ternera	200,00
Costillas grasas de cordero	162
Costillas magras de cordero	195
Crema de almendras, envasada, sin reconstituir	168,00
Crema de apio Campbell	38,03
Crema de camarón Campbell	35,92
Crema de champiñones Campbell	63,03
Crema de espárragos Campbell	39,08
Crema de judías con bacón Campbell	52,11
Crema de leche 10% grasa	85,00
Crema de nata 40% grasa	59,00
Crema de patatas Campbell	19,01
Crema de pollo Campbell	161,30
Crema de pollo y champiñón Campbell	792,30
Crema de tomate	16,00
Croissant	130,00
Croquetas de bacalao Findus	65,00
Croquetas de bacalao La cocinera	246,30
Croquetas de calamar La cocinera	214,20
Croquetas de jamón Findus	62,00
Croquetas de jamón La cocinera	168,70

Alimentos ricos en Fósforo Ordenado alfabéticamente	mg
Croquetas de marisco Findus	96,00
Croquetas de merluza	173,30
Croquetas de pescado frito	220,00
Croquetas de pollo Findus	78,00
Croquetas de pollo La cocinera	173,30
Croquetas de queso Findus	62,00
Cuajada	125,00
Cuello de cordero	220
Dátil	57,00
Dátil seco	50,00
Delicias de jamón y queso Findus	304,10
Delicias de merluza Pescanova	193,30
Delicias de queso Findus	143,00
Diente de león	70,00
Donut	87
Dorada	180,00
Empanadillas	130
Empanadillas de atún Findus	243,20
Empanadillas de bonito La cocinera	193,20
Empanadillas de carne	39,00
Empanadillas de carne Findus	75,00
Endibia	33,00
Ensalada de frutas enlatada	10,00
Entrecot de vaca con grasa Parrilla	180,00
Escarola	40,00
Espaguetis	190,00
Espárrago enlatado	43,00
Espárrago natural	59,00
Espárragos enlatados	56
Espelta en grano	256,00
Espinacas congeladas	45,00
Espinacas en conserva	26,00
Espinacas en jugo	44,00
Espinacas enlatadas	39
Espinacas hervidas	38,00
Espinacas natural	51,00
Fabada asturiana Litoral	309,90
Faisán	230,00
Falda de vaca cocida	170,00
Falda de vaca cruda	200,00
Fécula de maíz	22,00
Feijoa cruda	13,00
Fibracao sanavi	111,20
Fideo	152
Filete de pescado McDonald	161,10

Alimentos ricos en Fósforo Ordenado alfabéticamente	mg
Filete de pollo	235
Filete de ternera	258
Filete de vaca	276
Flan de huevo Danone ligero	118,00
Flan de huevo Danone normal	63,00
Flan de vainilla	98,00
Foie-gras	190,00
Frambuesas	29,00
Fresas	26,00
Fresón	23,00
Fríjol	68,00
Fuet de primera	153,00
Galantinas fiambre	130,00
Galletas	41
Galletas saladas	87
Galletas sin gluten Noglu Santiveri	356,20
Gallina	169,00
Gallo	260,00
Gamba roja cruda	215,00
Gambas	300,00
Gambas enlatadas	182,00
Gambas y camarones	300,00
Ganso	184,00
Garbanzos	375,00
Garbanzos con callos Litoral	373,30
Garbanzos enlatados	96,3
Germen de centeno	1000,0
	0
Germen de trigo	1100,0
	0
Girasol, pepitas	651,00
Gofio canario tostado	314,00
Gofio de maíz	290,00
Gofio de trigo	371,60
Granadas	15,00
Grasa de cerdo	2,00
Grasa de ternera	7,00
Grelos	35,00
Grosella	30,00
Grosellas negras	43,00
Grosellas rojas	30,00

Alimentos ricos en Fósforo Ordenado alfabéticamente	mg
Guayabas	31,00
Guinda	13,00
Guindilla roja	39,00
Guindilla verde	80,00
Guisante	122,00
Guisante amarillo	378,00
Guisante seco	300,00
Guisantes congelados	94
Guisantes secos en conserva	169
Guisantes verdes	118
Guisantes verdes enlatados	83,3
Haba seca	590,00
Habas	84,00
Habas enlatadas	86,5
Halibut	200,00
Hamburguesa con queso	156,00
Harina de alforfón blanca	88,00
Harina de alforfón integral	189,00
Harina de arroz	130,00
Harina de avena	405,00
Harina de cebada	189,00
Harina de centeno	360,00
Harina de espelta	300,00
Harina de maíz	256,00
Harina de soja	600,00
Harina de soja desgrasada	244,00
Harina de soja integral	553,00
Harina de trigo	120,00
Harina integral de trigo	330,00
Helado	120,00
Helado cremoso Vainilla	110,00
Helados	44
Hígado	300
Hígado de buey	164,00
Hígado de cerdo	350,00
Hígado de cordero	360,00
Hígado de pollo	240,00
Hígado de ternera	250,00
Hígado de vaca crudo	358,00
Higo chumbo	27,00
Higo seco	89,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en Fósforo Ordenado alfabéticamente	mg
Hinojo	38,00
Horchata de chufa "che" Puleva	0,30
Huevo	190
Huevo de gallina	200,00
Huevo de pata crudo	200,00
Huevo de pava	170,00
Jabalí	120,00
Jamón cocido	92,00
Jamón curado con grasa	167,00
Jamón curado con grasa	167,00
Jamón curado sin grasa	233,00
Jamón de york	192
Jamón serrano ibérico	157,50
Jamón serrano magro	190,00
Jengibre	140,00
Judía lima	320,00
Judía negra seca remojada hervida	130,00
Judía verde congelada	33,00
Judía verde cruda	38,00
Judías blancas	400,00
Judías blancas enlatadas	110
Judías verdes enlatadas	17
Kéfir	90,00
Ketchup	40,00
Kivis	35,00
Langosta	200,00
Langostinos	300,00
Lasañ. de carne y paté La Cocinera	123,30
Lasaña	200,00
Leche	95
Leche acidificada	90,00
Leche concentrada	201,00
Leche condensada La Lechera	220,00
Leche de almendras	280,00
Leche de burra	61,00
Leche de cabra	95,00
Leche de coco	30,00
Leche de mujer (10 días postparto)	15,00
Leche de oveja	135,00
Leche de vaca desnatada	94,00
Leche de vaca entera	91,00
Leche de yegua	54
Leche desnatada	93
Leche desnatada A+D UHT Puleva	128,00
Leche desnatada calcio UHT Pileva	128,00

Alimentos ricos en Fósforo Ordenado alfabéticamente	mg
Leche desnatada con Ca. A+D+E Leyma	200,00
Leche desnatada en polvo	950,00
Leche desnatada vitaminada Lauki	200,00
Leche en polvo desnatada	1078,00
Leche en polvo entera	743,00
Leche en polvo semidesnatada	930,00
Leche entera con Ca Puleva	127,00
Leche evaporada entera	201,00
Leche fermentada bifidobacterium desnatada natural	135,00
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	103,00
Leche pasteurizada	100,00
Leche semidesnatada Ca UHT Puleva	128,00
Leche UHT desnatada	88,00
Leche UHT entera	91,00
Lechecillas de ternera	543
Lechuga	24,00
Lengua	121
Lengua de cerdo	187,00
Lengua de cordero	119,00
Lengua de ternera	200,00
Lengua de ternera lechal	190,00
Lengua de vaca/buey	158,00
Lenguado	260,00
Lentejas	240,00
Lentejas con chorizo Litoral	389,30
Lentejas enlatadas	95
Levadura seca	1290,00
Licor de café	5,75
Licor de frutas	21,00
Liebre	220,00
Lija	230,00
Lima	13,00
Limón	16,00
Litchis	19,00
Llantén cocido	34,00
Llantén crudo	35,00
Lombarda	37,00
Lombarda enlatada	21
Lomo de cerdo	170,00

Alimentos ricos en Fósforo Ordenado alfabéticamente	mg
Lomo de ternera	200,00
Lomo embuchado	180,00
Lomo graso de cerdo	211
Lomo magro de cerdo	225
Longaniza	160,00
Lubina	210,00
Lucio al horno	282,00
Macarel	251
Macarrones	180,00
Magdalenas	84,00
Mahonesa congelado comercial	46,00
Maíz	256,00
Maíz inflado con miel	98,59
Mandarinas	17,20
Mango	13,00
Mango, néctar envasado	4,00
Manitas de cerdo	190,00
Manteca de cerdo	3,00
Mantequilla	15,00
Mantequilla con sal Puleva	20,00
Mantequilla de cacahuete	366,00
Mantequilla media sal	24,00
Mantequilla sin sal Puleva	20,00
Manzana	8,9
Manzana asada	11,9
Manzana granny smith	8,00
Manzana red delicious	9,00
Manzana tipo golden	8,00
Maracuyá	28,00
Maracuyá néctar envasado	5,00
Margarina	6,00
Margarina baja en calorías	8,00
Margarina vegetal	18
Masa de hojaldre Findus	66,00
Mastuerzo	65,00
Mazapán	230,00
Mejillón crudo	240,00
Mejillón hervido	212,00
Melocotón	22,00
Melocotón en almibar	17
Melocotón seco	124

Alimentos ricos en Fósforo Ordenado alfabéticamente	mg
Melocotón seco	120,00
Melón	18,00
Membrillo	19,00
Menestra de verduras conserva	42,00
Menta (infusión)	75,00
Merluza	190,00
Mermelada	12
Mermelada con fructosa de albaricoque Santiveri	11,46
Mermelada con fructosa de cereza Santiveri	10,03
Mermelada con fructosa de ciruela Santiveri	9,07
Mermelada con fructosa de fresa Santiveri	12,42
Mermelada con fructosa de manzana Santiveri	1,36
Mermelada con fructosa de melocotón Santiveri	11,66
Mermelada con fructosa de naranja Santiveri	14,84
Mermelada con fructosa de pera Santiveri	8,26
Mermelada con fructosa de piña Santiveri	10,08
Mero	210,00
Microcroquetas de bacalao Findus	48,00
Microcroquetas de jamón Findus	53,00
Microcroquetas de pollo Findus	69,00
Miel	17,00
Mijo en grano descascarillado	310,00
Molleja de ternera asada	685,00
Mollejas	130
Mora	34,00
Morcilla cruda	80,00
Morrillo de cerdo	5,00
Morrillo de ternera	200,00
Mortadela común	160,00
Mostaza	202,00
Mostmanzana santiveri	7,99
Mostuva santiveri	12,00
Mousse de chocolate	101,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en Fósforo Ordenado alfabéticamente	mg
Mújol	217,00
Nabizas	34
Nabo	34,00
Nabos enlatados	27
Naranja	28,00
Naranja, néctar envasado	10,00
Nata	60,00
Nata líquida 30% grasas	63,00
Nata líquida cocinar	65,00
Nata líquida extra	59,00
Nata líquida montar	60,00
Nata Puleva pasterizada	50,00
Nata puleva UHT	50,00
Natillas	80,00
Navaja	200
Nécoras	176
Nécoras	160,00
Néctar de albaricoque Santiveri	10,83
Néctar de ciruela Santiveri	7,78
Néctar de frutas vitaminado Santiveri	4,96
Néctar de melocotón Santiveri	9,18
Néctar de naranja Santiveri	12,97
Néctar de pera Santiveri	8,27
Néctar de piña Santiveri	2,34
Néctar de pomelo Santiveri	1,14
Nectarina	24,00
Níscalo crudo	74,00
Níspero	28,00
Nuez cruda	359,00
Nuez de Brasil	674,00
Nuez sin cáscara	304,00
Oca sin piel asada	290,00
Ortiga, jugo	61,00
Ostra	171,00
Paella de marisco Frudesa	204,20
Paella marinera Frudesa	223,20
Paleta de cordero	160,00
Paletilla de cordero asada con grasa	172,00
Paletilla de cordero asada sin grasa	188,00
Paletilla de ternera cruda	203,00
Palitos de merluza Pescanova	193,20
Palmito conserva	71,00
Paloma	348
Palometa	250,00

Alimentos ricos en Fósforo Ordenado alfabéticamente	mg
Palomitas de maíz con aceite y sal	250,00
Palomitas de maíz sin aceite ni sal	300,00
Palosanto sin piel	20,00
Pan	76
Pan blanco de barra	90,00
Pan blanco de barra sin sal	90,00
Pan de avena	147,00
Pan de cebada	93,20
Pan de centeno	140,00
Pan de centeno sin sal	110
Pan de maíz	31,70
Pan de molde blanco	91,00
Pan de payés	90,00
Pan de trigo moreno	159
Pan de trigo moreno sin sal	158
Pan de trigo y centeno	114,00
Pan de Viena	110,00
Pan frito	61
Pan frito sin sal	61
Pan integral	211
Pan integral de centeno	220,00
Pan integral sin sal	211
Pan integral tostado	230,00
Pan integral trigo	195,00
Pan para diabéticos	89,10
Pan rallado	90,00
Pan sin sal	76
Pan tostado de trigo	100,00
Pan tostado sin sal	82
Panceta de cerdo	70,00
Papaya	16,40
Pasas crudas	85,00
Pasionaria pelada	54,00
Pasta	152
Pasta al gluten Santiveri	110,40
Pasta al huevo hervida	45,00
Pasta alimenticia cruda	167,00
Pasta alimenticia hervida	44,00
Pasta con huevo cruda	213,00
Pasta con huevo hervida	45,00
Pasta de frutas	6,00
Pasta rellena hervida con carne	70,00
Pasta rellena hervida con queso	86,00
Pastas al huevo cruda	213,00
Pastas de té	87

Alimentos ricos en Fósforo Ordenado alfabéticamente	mg
Pastas sin gluten (Noglut) Santiveri	27,40
Pastel de carne	107
Pastel de pescado	90
Pastinaca	73,00
Patata	50,00
Patata asada	78,00
Patata asada	59
Patata cocida	37
Patata frita	112,00
Patata frita chips	147,00
Patata hervida	45,00
Patata seca	103,00
Paté	300
Paté de hígado de cerdo	220,00
Pato	200,00
Pavo sin piel asado	217,00
Pepinillos en vinagre conserva	20,00
Pepino	20,00
Pera	17,50
Pera asada	10,7
Pera enlatada	8,2
Pera néctar envasado	6,00
Perca	198,00
Perdiz	287
Perejil hojas	128,00
Perejil raíz	80,00
Pescadilla	190,00
Pescadilla congelada	163
Pescaditos	800
Pescado empanado	210
Pez espada	506,00
Picatostes	100,00
Pichón sin piel asado	400,00
Pierna de cerdo	230,00
Pierna de cordero con grasa asada	180,00
Pierna de cordero con grasa cruda	210,00
Pimentón en polvo	350,00
Pimienta blanca	180,00
Pimienta negra	170,00
Pimiento	25,00
Pimiento enlatado	16

Alimentos ricos en Fósforo Ordenado alfabéticamente	mg
Piña	11,00
Piña en almíbar	7
Piñones sin cáscara	710,00
Pistacho	390,00
Pizza al atún claro La cocinera	213,30
Pizza americana cuatro quesos Findus	143,00
Pizza americana romana Findus	98,00
Pizza de atún Findus	93,00
Pizza margarita Findus	88,00
Pizza margarita merluza y gambas La cocinera	174,40
Pizza margarita queso y tomate La cocinera	138,20
Pizza romana Findus	85,00
Pizza romana La cocinera	89,20
Pizza tomate y queso	179,00
Plátano	28,00
Platija	180,00
Pollo entero con piel asado	200,00
Pomelo	14,00
Pote gallego Litoral	401,20
Preparado panificable-repostería sin gluten Sanavi	1,30
Puerro bulbo	54,00
Puerro enlatado	27,5
Puerro hojas	34,00
Pulmones cerdo	230,00
Pulmones cordero	46,00
Pulmones ternera	224,00
Puré de merluza besamel Sandoz	66,67
Puré de patata	42
Puré de patatas con leche	48,00
Puré de pavo con arroz y zanahorias Sandoz	66,67
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	66,67
Puré de pollo con verduras Sandoz	66,67
Puré de ternera a la jardinera Sandoz	66,67
Puré de tomate	94,00
Quark Danone	80,00
Queso arzúa	394,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en Fósforo Ordenado alfabéticamente	mg
Queso azul	362,00
Queso blanco desnatado	160,00
Queso blanco semigraso 20% MG	165,00
Queso bola	520,00
Queso brie	220,00
Queso burgos	600,00
Queso cabrales	379,00
Queso cheddar	470,00
Queso de burgos sin sal	200
Queso de cabra curado	796,00
Queso de cabra fresco	818,00
Queso de vaca y oveja fresco	467,00
Queso edam	462,00
Queso emmental	700,00
Queso en porciones	500
Queso fresco desnatado Danone	84,00
Queso fundido extragrasso	457,00
Queso fundido graso	711,00
Queso gervais	401
Queso gorgonzola	356,00
Queso gouda	490,00
Queso graso	100,00
Queso gruyère	600,00
Queso ibores	404,00
Queso idiazábal	522,00
Queso magro	425
Queso mahón	478,00
Queso majorero	501,00
Queso manchego curado	700
Queso manchego curado	544,00
Queso manchego poco curado	400
Queso manchego semicurado	550
Queso manchego semicurado	520,00
Queso munster	350,00
Queso parmesano	782,00
Queso raclette	450,00
Queso roncal	534,00
Queso roquefort	431,00
Queso san simón	424,00
Queso semigraso	610
Queso tetilla	415,00
Queso Torta del Casar	725,00
Queso zamorano	534,00
Quinoa cruda	230,00
Quisquilla congelada	150,00

Alimentos ricos en Fósforo Ordenado alfabéticamente	mg
Quisquilla cruda	192,00
Rabanito	28,00
Rábano	31,00
Rape	180,00
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	70,00
Raya	155,00
Redondo de ternera (filete) cocido	236,00
Regaliz	109,00
Remolacha enlatada	29
Remolacha roja	45,00
Remolacha roja cocida	36,00
Remolacha roja zumo	29,00
Requesón	150,00
Riñón de cerdo	260,00
Riñón de cordero	262,00
Riñón de ternera	150,00
Robezuelo en conserva	33,00
Robezuelo fresco	44,00
Robezuelo seco	581,00
Rodaballo	164,00
Rollitos de primavera fritos	107,00
Ron	5,00
Roscos glutinados con lactitol Sanavi	113,00
Ruibarbo	17,00
Sal común	8,00
Sal de mar	1,00
Salami	208,00
Salavi sanavi	206,00
Salchicha de Frankfurt	50
Salchicha de ternera	129,00
Salchichas de cerdo enlatadas	12 ³
Salchichas de cerdo naturales	179
Salchichas de hígado	191,00
Salchichas de hígado sin grasa	154,00
Salchichas de vaca enlatadas	160
Salchichas de vaca naturales	153
Salchichas enlatadas	185,00
Salchichas frescas	200
Salchichas frescas	150,00
Salchichas tipo Frankfurt	133,00
Salchichón	116,00
Salmón	250,00
Salmón ahumado	285,00

Alimentos ricos en Fósforo Ordenado alfabéticamente	mg
Salmón en lata	292,00
Salmón marino ahumado	160,00
Salmón marino en aceite	240,00
Salmonete	260,00
Salsa agridulce McDonald	9,47
Salsa barbacoa	20,00
Salsa bearnesa	135,00
Salsa besamel	91,00
Salsa boloñesa Gallo	77,70
Salsa de soja	161,00
Salsa de tomate	33,00
Salsa holandesa	99,00
Salsa mahonesa	60
Salsa mornay	160,00
Salsa mostaza caliente McDonald	24,33
Salsa napolitana Gallo	67,30
Salsa siciliana picante Gallo	54,20
Salsa vinagreta	8,00
Salsifí conserva	44,00
Salvado de trigo	1240,00
San jacobó Findus	187,30
Sandía	5,50
Sangre de cerdo	49,00
Sangre de vaca	18
Sardina	258,00
Sardinias en salsa de tomate	170,00
Sardinias enlatadas	434,00
Satsu mas	13,00
Sáuco	57,00
Semilla de girasol sin sal	608,00
Semilla de sésamo	620,00
Sémola de alforfón	150,00
Sémola de arroz	117
Sémola de avena	349,00
Sémola de cebada	189,00
Sémola de maíz	73,00
Sémola de trigo cruda	143,00
Sémola de trigo hervida	22,00
Sepia cruda	268,00
Sesos	350

Alimentos ricos en Fósforo Ordenado alfabéticamente	mg
Sesos de cerdo	400,00
Sesos de cordero	320,00
Sesos de ternera	150,00
Setas	95
Sidra dulce	5,00
Sidra seca	4,00
Sobrasada	310,00
Soja fresca	272,00
Soja germinada	12,00
Soja seca	660,00
Solla	180,00
Solomillo de buey	210,00
Solomillo de ternera asado	236,00
Solomillo de ternera crudo sin grasa	210,00
Sopa de cebolla	5,00
Sopa de cebolla Campbell	61,97
Sopa de guisantes verdes Campbell	50,00
Sopa de ostras cocidas Campbell	106,70
Sopa de pavo y fideos Campbell	20,00
Sopa de pavo y vegetales Campbell	32,99
Sopa de pollo	178,00
Sopa de pollo y vegetales Campbell	45,07
Sopa de ternera y vegetales Campbell	17,99
Sopa de tomate Campbell	0,03
Sopa de vegetales Campbell	77,82
Sopa de verduras	25,00
Sorbete	26,00
Suero de queso endulzado	43,00
Surimi	60,00
Tallarines carbonara Frudesa	132,00
Tamarindo	94,00
Tapioca cruda	20,00
Tapioca hervida	20,00
Té (infusión)	10,00
Tenca	156,00
Tofu	190,00
Tomate	27,00
Tomate al natural enlatado	22
Tomate frito Orlando	79,20
Toronja	17,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en Fósforo Ordenado alfabéticamente	mg
Tortellini italiana Frudesa	94,70
Tortilla a la francesa (omelette)	220,00
Tostadas sin gluten (Noglut) Santiveri	230,00
Trigo candeal	400,00
Trigo sarraceno sin cascarilla	254,00
Trigo, grano entero	344,42
Trucha	250,00
Trufa blanca	62,00
Trufa de Périgord	62,00
Tupinambo	80,00
Turrón blando almendrado con fructosa Santiveri	358,40
Turrón de avellanas al cacao con fructosa Santiveri	120
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa Santiveri	182,04
Turrón de mazapán con fructosa Santiveri	279,71
Turrón de yema con fructosa Santiveri	135,90
Turrón de yema quemada c/fructosa Santiveri	271,42
Turrón duro de almendras con fructosa Santiveri	282,00
Turrón mazapán, nueces c/fructosa Santiveri	270,01
Turrones	220,00
Uva blanca	22,00
Uva espina	30,00
Uva espina en almibar	9,00
Uva negra	16,00
Uva pasa	110,00
Valerianela	49,00
Varitas merluza empanadas Pescanova	213,40
Venado	249,00
Verdolaga	35,00
Verduras crudas	40
Vermut	7,00
Vermut negro dulce	6,00
Vieira	195,00
Vinagre	25,00
Vino de Madeira botella llena	9,00
Vino de mesa	20,00

Alimentos ricos en Fósforo Ordenado alfabéticamente	mg
Vino dulce	10,00
Vodka	5,00
Volador	230,00
Whisky	5,00
Yema de huevo	550,00
Yema de huevo desecada	1112,00
Yogur bio sabores	128,00
Yogur desnatado	116,00
Yogur desnatado con frutas	140,00
Yogur enriquecido	140,00
Yogur líquido	103,00
Yogur natural	90,00
Yogur sabores	140,00
Zanahoria	37,00
Zanahoria en conserva	22,00
Zanahoria hervida	31,00
Zanahoria seca	103,00
Zarzamora	30,00
Zarzamora confitura	14,00
Zumo de cítricos	17
Zumo de fresa	26
Zumo de frutas	16
Zumo de frutas exóticas envasado	10,00
Zumo de lima envasado	10,00
Zumo de limón envasado	9,00
Zumo de manzana	10
Zumo de manzana envasado	7,00
Zumo de melocotón	7,3
Zumo de naranja	17
Zumo de naranja envasado	8,00
Zumo de pera envasado	6,00
Zumo de pomelo envasado	15,00
Zumo de saúco	45,00
Zumo de tomate envasado	18,00
Zumo de uva	11
Zumo de uva envasado	14,00
Zumo de zanahoria envasado	39,00
Zumo de zarzamora	12,00

alimentos ricos en grasa En la tabla el contenido de grasa en algunas especies alimentarias, relacionadas en orden **descendente de su valor**, en porcentaje de la porción comestible. Véase: alimentos sin grasa; contenido

en grasas de los alimentos; grasas comestibles.

Alimentos ricos en grasa Ordenados por riqueza	g
Margarina vegetal	82,8
Salsa mahonesa	78,9
Cacahuete tostado	49
Queso en porciones	47
Paté	42
Pan frito	37,2
Pan frito sin sal	37,2
Salchichas de cerdo naturales	36,3
Queso gervais	36
Lomo graso de cerdo	35,8
Queso manchego curado	32
Chocolate amargo	30,6
Jamón de york	29,2
Queso manchego semicurado	28,7
Salchichas de cerdo enlatadas	28,6
Salchichas frescas	27
Queso manchego poco curado	25,4
Cuello de cordero	24,4
Carne semigrasa de cerdo	23
Carne semigrasa de vaca	21
Carne picada	20,5
Costillas grasas de cordero	20,3
Pastas de té	20,2
Buñuelos fritos	20,1
Masas fritas (churros)	20
Salchicha de Frankfurt	19,5
Cacahuete	18,8
Bollos	18,3
Lomo magro de cerdo	18,1
Carne de carnero	16
Caviar en conserva	16
Donut	15,2
Galletas	14
Salsa mahonesa	14
Lengua	13,2
Galletas saladas	12,5
Salchichas de vaca enlatadas	12,1
Bonito en escabeche	12
Caballa en escabeche	12

Alimentos ricos en grasa Ordenados por riqueza	g
Paloma	12
Empanadillas	11,1
Huevo	11,1
Queso de burgos sin sal	11
Caldo en cubitos	10,9
Filete de vaca	10,5
Boquerones en vinagre	10,2
Helados	10,1
Queso semigraso	9,9
Capón	9,3
Macarel	9,3
Carne magra de cerdo	8,3
Costillas magras de cordero	8,3
Salchichas de vaca naturales	8,3
Sesos	8
Mollejas	7,8
Pastel de pescado	7,5
Pescado empanado	7,5
Chicharro	6,8
Carne de oveja	6,6
Carne empanada	5,8
Pastel de carne	5,8
Carne magra de vaca	5,4
Nécoras	5,1
Caldo	5
Consomé	5
Garbanzos enlatados	5
Barbo	4,60
Batidos de leche	4,6
Hígado	4,5
Ciervo	4
Lehecillas de ternera	3,8
Leche	3,7
Callos de ternera	3,4
Guisantes secos en conserva	3,3
Pescaditos	3
Filete de pollo	2,8
Filete de ternera	2,7
Callos	2,5
Confituras	2,1
Calamar enlatado	2

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en grasa Ordenados por riqueza	g
Callos de vaca	2
Pan de trigo moreno	1,9
Pan de trigo moreno sin sal	1,9
Queso magro	1,8
Camarón	1,6
Navaja	1,6
Perdiz	1,6
Fideo	1,5
Pasta	1,5
Chirla	1,4
Pan integral	1,4
Pan integral sin sal	1,4
Pan	1
Pan sin sal	1
Arroz	0,90
Arroz tostado infladokrispis	0,90
Habas enlatadas	0,9
Pan de centeno sin sal	0,9
Pan tostado sin sal	0,9
Judías blancas enlatadas	0,8
Puré de patata	0,8
Coliflor enlatada	0,7
Patata asada	0,7
Pescadilla congelada	0,6
Sémola de arroz	0,6
Zumo de fresa	0,6
Almeja enlatada	0,50
Batata enlatada	0,5
Berberecho enlatado	0,5
Guisantes verdes	0,5
Manzana asada	0,5
Melocotón seco	0,5
Cereales desayuno (no dulces)	0,4
Cerezas enlatadas	0,4
Chirivía enlatada	0,4
Col de bruselas enlatada	0,4
Guisantes congelados	0,4
Manzana	0,35
Albaricoque enlatado	0,30
Col ácida	0,3
Coles	0,3
Corn flakes (maíz)	0,3
Guisantes verdes enlatados	0,3
Lentejas enlatadas	0,3
Patata cocida	0,3

Alimentos ricos en grasa Ordenados por riqueza	g
Setas	0,3
Pimiento enlatado	0,25
Calabaza enlatada	0,22
Calabacín enlatado	0,2
Cardillo	0,2
Cardo enlatado	0,2
Cebolla enlatada	0,2
Cebolletas	0,2
Cereales desayuno (con miel)	0,2
Espárragos enlatados	0,2
Espinacas enlatadas	0,2
Lombarda enlatada	0,2
Nabos enlatados	0,2
Sangre de vaca	0,2
Tomate al natural enlatado	0,2
Verduras crudas	0,2
Zumo de naranja	0,2
Apio enlatado	0,15
Brécol enlatado	0,13
Acedera enlatada	0,10
Col enlatada	0,1
Judías verdes enlatadas	0,1
Leche desnatada	0,1
Malta	0,1
Pera enlatada	0,1
Remolacha enlatada	0,1
Zumo de melocotón	0,1
Zumo de uva	0,1

alimentos ricos en grasas En la tabla el contenido de grasa en algunas especies alimentarias, relacionadas en **orden alfabético**. Expresado en porcentaje de la porción comestible.

Alimentos ricos en grasa Ordenados alfabéticamente	g
Acedera enlatada	0,10
Albaricoque enlatado	0,30
Almeja enlatada	0,50
Apio enlatado	0,15
Arroz	0,90
Arroz tostado infladokrispis	0,90
Barbo	4,60

Alimentos ricos en grasa Ordenados alfabéticamente	g
Batata enlatada	0,5
Batidos de leche	4,6
Berberecho enlatado	0,5
Bollos	18,3
Bonito en escabeche	12
Boquerones en vinagre	10,2
Brécol enlatado	0,13
Buñuelos fritos	20,1
Caballa en escabeche	12
Cacahuete	18,8
Cacahuete tostado	49
Calabacín enlatado	0,2
Calabaza enlatada	0,22
Calamar enlatado	2
Caldo	5
Caldo en cubitos	10,9
Callos	2,5
Callos de ternera	3,4
Callos de vaca	2
Camarón	1,6
Capón	9,3
Cardillo	0,2
Cardo enlatado	0,2
Carne de carnero	16
Carne de oveja	6,6
Carne empanada	5,8
Carne magra de cerdo	8,3
Carne magra de vaca	5,4
Carne picada	20,5
Carne semigrasa de cerdo	23
Carne semigrasa de vaca	21
Caviar en conserva	16
Cebolla enlatada	0,2
Cebolletas	0,2
Cereales desayuno (con miel)	0,2
Cereales desayuno (no dulces)	0,4
Cerezas enlatadas	0,4
Chicharro	6,8
Chirivía enlatada	0,4
Chirla	1,4
Chocolate amargo	30,6

Alimentos ricos en grasa Ordenados alfabéticamente	g
Ciervo	4
Col ácida	0,3
Col de bruselas enlatada	0,4
Col enlatada	0,1
Coles	0,3
Coliflor enlatada	0,7
Confituras	2,1
Consomé	5
Corn flakes (maíz)	0,3
Costillas grasas de cordero	20,3
Costillas magras de cordero	8,3
Cuello de cordero	24,4
Donut	15,2
Empanadillas	11,1
Espárragos enlatados	0,2
Espinacas enlatadas	0,2
Fideo	1,5
Filete de pollo	2,8
Filete de ternera	2,7
Filete de vaca	10,5
Galletas	14
Galletas saladas	12,5
Garbanzos enlatados	5
Guisantes congelados	0,4
Guisantes secos en conserva	3,3
Guisantes verdes	0,5
Guisantes verdes enlatados	0,3
Habas enlatadas	0,9
Helados	10,1
Hígado	4,5
Huevo	11,1
Jamón de York	29,2
Judías blancas enlatadas	0,8
Judías verdes enlatadas	0,1
Leche	3,7
Leche desnatada	0,1
Lechecillas de ternera	3,8
Lengua	13,2
Lentejas enlatadas	0,3
Lombarda enlatada	0,2
Lomo graso de cerdo	35,8

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en grasa Ordenados alfabéticamente	g
Lomo magro de cerdo	18,1
Macarel	9,3
Malta	0,1
Manzana	0,35
Manzana asada	0,5
Margarina vegetal	82,8
Masas fritas (churros)	20
Melocotón seco	0,5
Mollejas	7,8
Nabos enlatados	0,2
Navaja	1,6
Nécoras	5,1
Paloma	12
Pan	1
Pan de centeno sin sal	0,9
Pan de trigo moreno	1,9
Pan de trigo moreno sin sal	1,9
Pan frito	37,2
Pan frito sin sal	37,2
Pan integral	1,4
Pan integral sin sal	1,4
Pan sin sal	1
Pan tostado sin sal	0,9
Pasta	1,5
Pastas de té	20,2
Pastel de carne	5,8
Pastel de pescado	7,5
Patata asada	0,7
Patata cocida	0,3
Paté	42
Pera enlatada	0,1
Perdiz	1,6
Pescadilla congelada	0,6

Alimentos ricos en grasa Ordenados alfabéticamente	g
Pescaditos	3
Pescado empanado	7,5
Pimiento enlatado	0,25
Puré de patata	0,8
Queso de burgos sin sal	11
Queso en porciones	47
Queso gervais	36
Queso magro	1,8
Queso manchego curado	32
Queso manchego poco curado	25,4
Queso manchego semicurado	28,7
Queso semigraso	9,9
Remolacha enlatada	0,1
Salchicha de Frankfurt	19,5
Salchichas de cerdo enlatadas	28,6
Salchichas de cerdo naturales	36,3
Salchichas de vaca enlatadas	12,1
Salchichas de vaca naturales	8,3
Salchichas frescas	27
Salsa mahonesa	78,9
Salsa mahonesa	14
Sangre de vaca	0,2
Sémola de arroz	0,6
Sesos	8
Setas	0,3
Tomate al natural enlatado	0,2
Verduras crudas	0,2
Zumo de fresa	0,6
Zumo de melocotón	0,1
Zumo de naranja	0,2
Zumo de uva	0,1

alimentos ricos en grasas. Relacionamos, en **orden descendente de su contenido en grasa total**, expresado en porcentaje de porción comestible:

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Aceite de cacahuete	99,90	17,32	46,37	19,11
Aceite de palma	99,90	61,00	40,00	9,00
Aceite de maíz	99,90	14,85	26,37	44,28

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Aceite de hígado de bacalao	99,90	14,62	48,92	22,10
Aceite de oliva virgen	99,90	14,37	59,42	10,84
Aceite de oliva	99,90	12,69	62,73	10,08
Aceite de soja	99,90	12,60	21,87	51,12
Aceite de girasol	99,90	11,79	28,62	19,11
Aceite de pepita de uva	99,90	10,98	14,04	60,93
Aceite de nuez	99,80	9,30	17,10	69,00
Aceite de trigo	99,50	15,48	13,23	57,23
Aceite de coco	99,00	92,00	6,60	1,40
Manteca de cerdo	99,00	37,71	37,44	8,09
Alioli	86,90	12,61	61,74	8,71
Mantequilla con sal (Puleva)	83,50			
Mantequilla sin sal (Puleva)	83,50			
Mantequilla	83,00	45,00	24,12	2,07
Margarina	82,80	23,58	30,96	16,47
Mantequilla media sal	82,00	44,10	23,49	1,98
Mahonesa congelado comercial	78,90	11,85	45,50	13,65
Turrónes	73,90			
Salsa vinagreta	71,80	10,10	50,40	8,10
Tocino de cerdo	71,00	26,28	29,16	4,75
Bacón	69,30	28,21	27,05	7,10
Piñones sin cáscara	68,60	4,60	19,90	411,00
Sobrasada	67,50	23,80	33,20	10,50
Salsa bearnesa	66,50	41,00	19,60	3,00
Salsa besamel	66,50	41,00	19,60	3,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Nuez cruda	63,80	5,66	11,47	43,84
Yema de huevo deshidratada	59,30	18,00	22,32	7,38
Nueces sin cáscara	59,00	6,80	9,80	41,50
Chicharrones	57,00	23,18	22,22	5,90
Corazón de vaca cocido	57,00	2,30	1,40	0,77
Almendra tostada	56,70	4,23	31,50	13,05
Almendra tostada	56,70	4,23	31,50	13,05
Avellana sin cáscara	54,40	3,51	38,25	5,04
Avellana sin cáscara	54,40	3,51	38,25	5,04
Almendra	54,20	4,59	36,04	11,19
Almendra	54,20	4,59	36,04	11,19
Almendra sin cáscara	53,50	3,82	32,94	9,00
Almendra sin cáscara	53,50	3,82	32,94	9,00
Pistacho	51,60	6,80	31,39	6,09
Pistacho	51,60	6,80	31,39	6,09
Mantequilla de cacahuete	51,00	10,10	25,80	12,80
Mantequilla de cacahuete	51,00	10,10	25,80	12,80
Cabeza de cerdo	50,60	18,45	20,79	3,60
Cabeza de cerdo	50,60	18,45	20,79	3,60
Semilla de girasol, sin sal	50,40	5,30	9,70	33,20
Semilla de girasol, sin sal	50,40	5,30	9,70	33,20
Semilla de sésamo	50,00	7,90	18,90	21,90
Semilla de sésamo	50,00	7,90	18,90	21,90
Chistorra cruda	49,00	20,26	21,48	4,41
Chistorra cruda	49,00	20,26	21,48	4,41
Cacahuete sin cáscara	49,00	8,30	21,06	12,60
Cacahuete sin cáscara	49,00	8,30	21,06	12,60

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Nata	48,00	30,00	13,90	1,40
Panceta de cerdo	48,00	18,85	20,00	15,60
Queso villalón	46,00			
Foie-gras	44,00	12,00	25,20	4,80
Girasol, pepitas	43,00	4,51	4,78	28,10
Fuet de primera	42,00	15,50	19,95	6,50
Salami	42,00	14,76	17,19	3,24
Margarina baja en calorías	41,50	11,97	7,92	16,11
Queso de cabra curado	39,60	25,40	10,60	1,40
Queso roncal	38,80	25,19	9,06	1,47
Mahonesa baja en calorías	38,50	4,95	7,38	21,51
Queso idiazábal	37,70	25,10	8,66	0,93
Queso zamorano	37,40	25,85	9,00	0,54
Queso inores	37,00	25,31	8,72	0,92
Turrón blando almendrado con fructosa "Santiveri"	37,00	3,50	23,50	9,90
Turrón duro de almendras con fructosa "Santiveri"	37,00	3,00	24,60	0,40
Coco fresco	36,00	30,93	2,38	0,61
Coco desecado	36,00	27,84	2,14	0,88
Butifarra cocida	36,00	12,33	15,86	4,21
Queso manchego curado	35,80	18,70	8,40	6,20
Nata esterilizada pasterizada	35,50			
Nata esterilizada UHT	35,50			
Queso tetilla	34,50	21,45	10,06	1,07
Queso cheddar	34,40	21,70	9,40	1,40

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Nata líquida montar	34,00	21,60	9,70	0,83
Queso mahón	33,70	20,02	10,30	1,50
Queso de Cabrales	33,00	17,73	9,45	0,82
Yema de huevo	33,00	11,02	14,55	4,13
Turrón de mazapán con fructosa "Santiveri"	33,00	2,80	21,30	8,90
Queso fundido extragrasso extragrasso	32,80	19,90	10,20	0,92
Queso Torta del Casar	32,60	21,80	7,53	1,50
Chocolate con leche desnatada, sin azúcar, bajo en calorías "Sanavi"	32,40	19,40	11,70	1,30
Palomitas de maíz con aceite y sal	32,10	5,46	16,79	8,27
Queso roquefort	32,00	20,70	8,00	1,50
Turrón de yema quemada con fructosa "Santiveri"	32,00	2,70	21,10	8,20
Turrón de yema con fructosa "Santiveri"	32,00	2,70	20,80	8,50
Queso san simón	31,70	20,58	9,63	1,22
Queso gorgonzola	31,20			
Queso gruyère	31,00	36,65	8,88	0,77
Chocolate blanco	30,90	18,20	9,90	1,10
Salsa holandesa	30,60	18,90	0,20	1,20
Chocolate	30,60			
Chocolate con leche "Nestlé"	30,50	19,10		
Queso manchego semicurado	30,40	18,90	9,00	0,75
Mantecados dietéticos con fructosa "Sanavi"	30,10	5,20	19,80	5,10
Chocolate negro	30,00	17,80	9,60	0,90

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa “San-tiveri”	30,00	12,70	14,00	3,20
Aceituna negra en salmuera	30,00	4,20	20,90	3,40
Aceituna negra	30,00	3,78	18,81	3,06
Caqui	0.30			
Palmito conserva	0.30			
Volador	0.30			
Queso emmental	29,70	18,40	9,20	1,30
Queso azul	29,60	18,50	8,60	0,90
Chocolate bitter, sin azúca-res, bajo en calorías “Sa-navi”	29,40	18,20	9,70	1,50
Queso Arzúa-ulloa. (Queixo de Arzúa – Ulloa)	29,00	17,98	8,46	1,01
Salchichón	29,00	10,50	14,37	4,60
Queso munster	28,70	18,20	8,30	0,63
Queso raclette	28,40	17,40	7,90	1,50
Queso edam	28,30	17,30	7,92	0,91
Queso gallego	28,00	15,03	8,02	0,69
Longaniza	27,50	11,25	1,50	4,65
Queso gorda	27,40	17,70	7,80	0,66
Leche en polvo entera	27,10	16,17	8,55	0,93
Roscas sin gluten sabor nata “Sanavi”	27,10	6,63	14,99	5,48
Mortadela común	27,00	9,81	11,07	1,92
Salchichas frescas	27,00	9,36	10,62	1,84
Queso parmesano	26,50	18,70	7,70	0,58

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Masa de hojaldre congelado comercial "Findus"	26,40	13,00		
Bizcocho de chocolate	26,40			
Queso de vaca y oveja, fresco	26,30	15,93	7,56	0,72
Pastas glutinadas con lactitol "Sanavi"	26,10	7,20	14,30	4,60
Arenque salado	25,60	6,44	7,59	11,60
Queso manchego fresco	25,40	13,68	7,28	0,73
Lacitos de hojaldre dietético con fructosa "Sanavi"	25,25	9,59	10,83	4,83
Queso de bola	25,00	14,70	7,20	0,62
Salchichas tipo Viena	25,00	8,80	11,40	3,50
Manitas de cerdo	25,00	8,33	11,18	2,90
Queso graso	25,00			
Roscos glutinados con lactitol "Sanavi"	24,90	6,80	13,80	4,30
Queso majorero	24,30	16,91	5,24	0,82
Queso de Camembert	24,00	15,60	6,50	0,60
Mazapán	24,00	1,90		
Queso de cabra fresco	23,90	15,36	6,22	0,81
Chufa	23,80	3,60	17,76	1,98
Costillas de cerdo	23,60	8,41	9,59	1,98
Harina de soja	23,50	2,61	3,98	10,34
Queso fundido graso	23,00	13,77	8,69	0,77
Paletilla de cordero asada con grasa	23,00	11,70	9,10	1,10
Galletas sin gluten "Noglut"	23,00	8,40	7,60	7,00
Jamón curado con grasa	22,60	7,94	11,06	2,58
Queso brie	22,50	17,30	8,00	0,80

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Jamón serrano ibérico	22,40	6,49	13,21	2,46
Tortas granadinas dietéticas con fructosa “Sanavi”	22,40	3,80	10,00	8,20
Bacón ahumado a la parrilla	22,10	8,30	9,30	2,90
Magdalenas	22,00	0,00	14,70	5,09
Empanado de carne picada de cerdo	21,80	11,00	8,20	1,60
Chocolitos “Sanavi”	21,70	10,59	8,59	2,52
Lomo de ternera	21,60	9,30	9,50	0,90
Sardinas en salsa de tomate	21,20	3,18	4,90	13,10
Bombones	21,20			
Galletas dietéticas con salvado “Sanavi”	21,10	4,10	13,60	3,40
Chuletas de ternera	20,50	7,50	8,59	0,73
Butifarra cruda	20,30	7,40	8,33	1,44
Croissant	20,30			
Chuletas de cordero cruda	20,10	9,96	8,50	1,18
Buñuelos	20,10			
Nata líquida cocinar	20,00	12,70	5,70	0,49
Barrita energética “Santiveri”	20,00			
Gelantinas fiambre	19,80	7,60	8,80	1,30
Salchichas tipo Franckfurt	19,50	6,79	7,65	1,32
Galleta tipo María	19,00	9,70	5,70	2,50
Bimbocao	18,90	1,22	6,03	7,92
Caprichos de cacao “Sanavi”	18,70	8,17	7,99	2,54
Soja seca	18,60	2,07	3,15	8,19

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Crema de pollo preparado enlatado "Campbell"	18,38	3,27	6,46	5,84
Filete de pescado congelado comercial "Mc Donald"	18,38	3,27	6,46	6,84
Paleta de cordero	18,30	8,50	7,10	1,09
Gallina	18,10	5,12	7,44	3,99
Almendrado	18,10	1,50	12,40	3,40
Chorizo	18,00	6,45	8,10	2,55
Anguila	18,00	4,58	7,03	4,58
Salavi "Sanavi"	17,90	5,80	6,60	5,50
Morcilla cruda	17,80	14,40	14,31	3,09
Oca sin piel asada	17,70	7,30	6,90	2,50
Caviar natural	17,10	2,50	3,50	5,70
Costillas de cordero	17,00	8,72	6,02	0,56
Gallevit "Sanavi"	16,80	4,90	6,20	5,70
Leche en polvo emidesnatada	16,30	9,70	5,10	0,60
Sardinas en escabeche	16,10	3,55	3,48	9,08
Chuletas de cordero parrilla	16,00	7,80	6,10	0,75
Atún, bonito, caballa y otros (en escabeche)	15,95	1,89	2,97	11,00
Atún, bonito, caballa y otros (en escabeche)	15,95	1,89	2,97	11,00
Pizza americana cuatro quesos congelado comercial "Findus"	15,90	7,40		
Sardinas en aceite	15,70	3,28	7,17	5,25
Bizcochos sin gluten con chocolate	15,60	12,16	1,18	2,26
Galletas sin gluten vainilla "Sanavi"	15,60	4,47	4,39	6,74
Angula	15,50	2,84	8,95	1,33

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Chuletas de cerdo	15,00	5,85	7,25	5,00
Mortadela con aceitunas	15,00	5,25	7,80	2,25
Queso de Burgos	14,90	8,80	4,30	0,89
Vitadiab "Sanavi"	14,80	4,36	5,89	4,55
Yogurvi "Sanavi"	14,80	4,36	5,89	4,88
Arenque	14,60	1,63	4,07	1,43
Bizcochos glutinados con fructosa "Sanavi"	14,30	5,61	6,95	1,74
Cabeza de jabalí fiambre	14,20	5,10	6,90	1,30
Empanadillas de bonito congelado comercial "La Cocinera"	14,01	6,72	4,76	2,52
Marie-diet "Sanavi"	14,00	4,54	5,96	3,50
Pato	14,00	3,96	5,76	2,88
Mejillón escabeche	14,00	2,76	2,77	8,52
Pierna de cordero con grasa, cruda	13,90	6,71	6,69	0,85
Aguacate	13,80	1,45	9,32	1,07
Pierna de cordero con grasa, asado	13,60	6,40	5,70	0,85
Empanadillas de carne congelado comercial "Findus"	13,50	5,30		
Pizza americana romana congelado comercial "Findus"	13,40	5,80		
San jacobó "Findus"	13,34	2,70	4,57	6,07
Crema de almendras, envasada, sin reconstituir	13,20	0,90	7,29	2,10
Chopped cerdo	13,00	4,30	5,85	2,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Pimentón en polvo	13,00	1,90	1,40	7,10
Falda de vaca cruda	12,70	5,70	5,90	0,52
Atún en aceite	12,55	1,61	1,99	8,95
Aceituna verde	12,50	1,50	7,83	1,26
Falda de vaca cocida	12,40	5,30	6,00	0,50
Tortilla a la francesa (omelette)	12,30	3,70	5,00	1,50
Huevo de pava	12,20	3,33	4,23	1,26
Huevo de gallina	12,10	3,30	4,90	1,80
Requesón de Miraflores	12,10			
Empanadillas de atún congelado comercial "Findus"	12,03	5,13	3,68	3,21
Turrón de avellanas al cacao con fructosa "Santiveri"	12,00	15,20	22,00	4,50
Lomo embuchado	12,00	4,70	5,40	2,35
Atún	12,00	2,77	2,39	3,07
Salsa mostaza caliente "McDonald"	12,00	1,53	3,69	5,58
Turrón de mazapán y nueces con fructosa "Santiveri"	12,00	1,50	17,50	11,00
Huevo de pata	11,80	2,90	4,90	2,00
Aceituna verde en salmuera	11,80	1,75	7,20	1,35
Entrecot de vaca con grasa parrilla	11,60	5,00	5,60	0,47
Jamón serrano magro	11,50	4,00	4,50	0,77
Bonito en aceite	11,50	1,80	3,10	5,40
Salsa mornay	11,10	6,70	3,40	0,50
Caprichos de fresa "Sanavi"	11,00	4,43	5,38	1,19
Pierna de cerdo	11,00	3,40	4,35	2,95
Salmón	11,00	1,90	1,40	3,10

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Paletilla de cordero asada sin grasa	10,70	5,50	4,20	0,50
Hamburguesa con queso	10,60	5,20	4,10	0,84
Corazón de buey	10,60	4,28	4,86	0,41
Rollitos de primavera, fritos	10,60	4,00	4,84	1,20
Croquetas de pescado frito	10,10	2,60	3,80	3,30
Caballa en aceite	10,05	1,61	6,17	2,27
Caballa	10,00	2,19	3,47	2,19
Calamares a la romana	10,00	1,33	4,03	4,09
Mostaza	10,00	1,30	4,80	1,80
Corazón de cordero	10,00		4,20	0,36
Helado cremoso	9,80	6,40	2,40	0,30
Pizza tomate y queso	9,80	4,12	3,21	1,99
Pizza al atún claro congelado comercial "La Cocinera"	9,77	4,70	3,18	1,87
Albóndigas	9,72	2,48	4,27	2,97
Leche condensada LA LECHERA	9,70	6,30	2,90	0,30
Calamares a la romana "Fidus"	9,70	1,40		
Lija	9,70	1,26	2,34	2,43
Sardina	9,40	2,60	2,80	2,90
Boga	9,39			
Anchoa enlatada en aceite	9,30	1,22	5,04	3,04
Germen de trigo	9,20	1,68	1,42	4,49
Alacha	9,13			
Leche concentrada	9,10	5,90	2,52	0,22

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Delicias de jamón y queso congelado comercial "Findus"	9,08	3,04	5,52	0,51
Minicroquetas de bacalao congelado comercial "Findus"	9,00	3,80		
Pizza margarita congelado comercial "Findus"	9,00	3,80		
Sesos de cerdo	9,00	2,00	1,60	1,40
Palitos de merluza congelado comercial "Pescanova"	8,96	1,03	2,13	2,79
Varitas de merluza empanadas congelado comercial "Pescanova"	8,85	1,25	2,12	5,50
Fabada asturiana preparado enlatado "Litoral"	8,82	3,73	4,15	0,93
Sesos de cordero	8,80	2,00	1,70	1,00
Pizza de atún congelado comercial "Findus"	8,70	3,20		
Sesos de ternera	8,60			
Delicias de merluza congelado comercial "Pescanova"	8,59	1,46	2,34	4,79
Jamón curado sin grasa	8,40	3,00	4,09	0,91
Bonito del Norte en aceite de soja	8,40	1,80	1,80	4,20
Paleta de cerdo	8,25	3,20	3,88	2,65
Albóndigas con chorizo	8,23	3,57	3,76	0,90
Leche evaporada entera	8,20	5,02	2,48	0,19
Salmón ahumado	8,20	1,36	3,56	3,29
Mousse de chocolate	8,10	4,79	2,59	0,25
Cacao en polvo azucarado	8,10	4,47	2,56	0,25
Cocido español "Litoral"	8,10	3,57	3,70	0,83

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Helados	7,90	4,00	2,90	0,70
Canelones a la italiana “Findus”	7,90	3,30		
Lentejas con chorizo preparado enlatado “Litoral”	7,87	3,38	3,81	3,81
Calamares a la romana “La Cocinera”	7,80	1,11	2,23	4,48
Pizza margarita queso y tomate congelado comercial “La Cocinera”	7,79	4,70	2,57	0,59
Delicias de queso congelado comercial “Findus”	7,70	1,90		
Arenque ahumado	7,50	5,02	4,06	8,46
Calamares fritos	7,50	1,90	2,80	2,10
Lenguado	7,50	0,16	0,24	0,39
Chopped pavo	7,50			
Bocadillos de pescado	7,40	0,90		
Pizza margarita merluza y gambas. congelado comercial “La Cocinera”	7,36	3,56	2,21	1,58
Tallarines carbonara congelado comercial “Frudesa”	7,25	3,50	3,19	0,55
Pizza romana congelado comercial “Findus”	7,20	2,70		
Harina de avena	7,15	1,23	2,36	2,71
Lengua de vaca/buey	7,10	3,00	3,30	0,40
Avena	7,09			
Bonito del Norte crudo	7,00	1,00	0,80	1,70
Mújol	6,80	2,29	1,42	2,42
Jurel	6,80			

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Delicias de calamar congelado comercial “La Cocinera”	6,74	0,82	1,73	4,19
Tofu	6,60	0,80	1,30	3,20
Minicroquetas de jamón congelado comercial “Findus”	6,50	2,70		
Pintada	6,40	1,71	2,25	1,44
Pan rallado	6,40	1,20	0,80	2,30
Salsa boloñesa “gallo”	6,23	1,63	2,55	2,05
Canelones de atún claro “Frudesa”	6,20	2,61	1,83	1,83
Pollo entero con piel, asado	6,20	1,80	2,90	1,20
Crema de champiñones preparado enlatado. “Campbell”	6,16	1,86	1,08	1,67
Crema de apio preparado enlatado “Campbell”	6,16	0,97	0,68	0,93
Lasaña de carne y paté congelado comercial “La Cocinera”	6,10	2,84	1,83	1,41
Canelones Rossini “La Cocinera”	6,10	1,40		
Leche de oveja	6,00	4,01	1,55	0,29
Boquerón	6,00	2,30	0,81	2,30
Caviar de lumpo	6,00	1,00	1,40	2,60
Mero	6,00	0,92	1,79	2,78
Bonito	6,00			
Queso quark “Danone”	6,00			
Paletilla de ternera cruda	5,90	2,70	2,70	0,27
Corazón de pollo	5,83	2,44	0,89	0,53

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Callos a la madrileña “la tilla”	5,82	2,42	2,66	0,23
Croquetas de jamón congelado comercial “Findus”	5,80	1,30		
Lengua de ternera	5,80			
Quinoa, cruda	5,60	0,50	1,40	2,10
Pollo, pechuga	5,50	1,80	1,40	1,50
Leche de almendras	5,50	0,49	3,57	1,43
Garbanzos	5,50	0,38	1,60	2,50
Canelones de carne “La Cocinera”	5,33	2,40	1,76	1,20
Garbanzos con callos preparado enlatado “Litoral”	5,32	2,10	2,47	0,77
Croquetas de pollo congelado comercial “La Cocinera”	5,32	0,89	1,73	2,68
Calamares y similares (conserva)	5,30	1,16	1,11	3,04
Caviar sucedáneo	5,30	0,86	1,10	2,48
Caviar, sucefáneo	5,30	0,86	1,10	2,45
Salsa de tomate	5,30	0,81	1,40	2,30
Tortellini italiana congelado comercial “Frudesa”	5,29	1,81	2,04	1,43
Crema de camarón preparado enlatado “Campbell”	5,28	1,65	0,77	0,10
Riñón de cerdo	5,20	2,34	1,39	1,25
Conejo	5,20	1,80	1,40	1,50
Carpa	5,20	0,90	1,98	1,17
Centolla	5,20	0,71	1,15	2,22

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Queso blanco semigraso 20% MG	5,10	3,07	1,29	0,14
Pasta rellena hervida con queso	5,10	2,05	2,34	0,49
Pasta rellena hervida con queso	5,10	2,05	2,34	0,49
Carne magra de ternera	5,10	2,00	2,23	0,19
Castaña seca	5,10	1,54	1,45	0,68
Cangrejos, nécoras y simila- res	5,10	0,69	1,13	2,18
Cangrejos, nécoras y simila- res	5,10	0,69	1,13	2,18
Hígado de cerdo	5,00	1,85	0,93	1,72
Biscote	5,00	1,40	1,80	1,10
Palometa	5,00	0,70	0,30	0,80
Molleja de ternera asada	4,80	1,50	1,50	0,80
Soja fresca	4,80			
Gofio de maíz	4,73	0,72	1,01	2,99
Salsa napolitana “gallo”	4,68	0,42	1,36	2,85
Cuajada	4,60	2,82	1,26	0,06
Solomillo de ternera asado	4,60	1,80	2,00	0,62
Salsa siciliana picante “ga- llo”	4,57	0,59	3,35	0,63
Croquetas de jamón conge- lado comercial “La Coci- nera”	4,56	0,94	1,52	2,09
Fibracao “Sanavi”	4,50	2,50	1,50	0,50
Sopa de cebolla	4,40	2,50	1,41	0,21
Sopa de cebolla preparado enlatado “Campbell”	4,40	1,48	1,19	0,58
Sargo	4,40			

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Sopa de ostras cocidas preparado enlatado "Campbell"	4,40			
Batido de cacao	4,30	2,75	1,24	0,14
Pez espada	4,30	1,04	1,29	0,89
Barrita proteica "Santiveri"	4,30			
Puré de merluza besamel preparado enlatado "Sandoz"	4,30			
Croquetas de bacalao congelado comercial "La Cocinera"	4,24	0,59	1,21	2,43
Pastas al huevo cruda	4,20	0,92	1,50	0,38
Pasta con huevo cruda	4,20	0,92	1,05	0,38
Panecillo bocata BIMBO	4,18	0,84	2,06	1,26
Puré de pollo con verduras preparado enlatado "Sandoz"	4,10			
Castañas	2,20	0,72	0,68	0,32
Salema	2,17			
Fiambre york	2,15	0,75	1,10	0,30
Paté de hígado de cerdo	2,10	6,30	9,95	3,10
Croquetas de bacalao congelado comercial "Findus"	2,10	0,50		
Habas secas	2,10	0,30	0,30	1,10
Cebada	2,10			
Pimienta blanca	2,10			
Arroz con leche	2,00	1,77	1,10	0,18
Leche de burra	2,00	1,01		

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Solomillo de cerdo	2,00	0,90	1,15	0,65
Lomo de cerdo	2,00	0,90	1,10	0,65
Rape	2,00	0,51	0,16	1,03
Copos tostados de trigo integral Bran flakes Kelloggs	2,00	0,40		
Trigo, grano entero	2,00	0,37	0,27	1,05
Arroz a la marinera	2,00	0,30		
Trigo candeal	2,00	0,28	0,21	0,84
Harina de centeno	2,00	0,24	0,19	0,80
Langosta	2,00	0,22	0,34	0,67
Besugo	2,00			
Lasaña	2,00			
Atún enlatado en agua	1,90	0,53	0,53	0,84
Gallo	1,90	0,33	0,39	0,61
Halibut	1,90	0,27	0,54	0,36
Pan de maíz	1,90			
Almeja	1,80	0,53	0,38	0,38
Merluza	1,80	0,35	0,43	0,46
Huevas frescas	1,80	0,29	0,32	0,51
Salsa barbacoa	1,80	0,27	0,77	0,68
Espaguetis	1,80	0,20	0,20	0,80
Sopa de vegetales preparado enlatado “Campbell”	1,76	1,76		0,00
Crema de pollo y champiñón preparado enlatado “Campbell”	1,76	,1,76	1,76	1,76
Sopa de pavo y fideos preparado enlatado “Campbell”	1,76	0,21	0,30	0,10
Minestrón preparado enlatado “Campbell”	1,76			

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Sopa de buey preparado enlatado "Campbell"	1,76			
Sopa de tomate preparado enlatado "Campbell"	1,76			1,75
Leche de mujer (10 días post-parto)	1,70	1,72	1,31	0,37
Minicroquetas de pollo congelado comercial "Findus"	1,70	1,20		
Bacalao salado seco	1,70	0,71	0,40	0,59
Centeno	1,70	0,28	0,42	0,74
Lentejas	1,70	0,23	0,30	0,84
Arroz pulido sin cáscara	1,70	0,13	0,15	0,21
Cabeza de jabalí	1,70			
Vieja	1,62			
Carne de ciervo	1,60	0,80	0,40	0,40
Pan blanco de barra	1,60	0,39	0,28	0,34
Trigo inflado con miel "Pascual"	1,60	0,36	0,79	0,46
Pan integral de trigo	1,60	0,31	0,23	0,71
Bogavante hervido	1,60	0,20	0,30	0,60
Cangrejo buey hervido	1,60	0,20	0,30	0,60
Higos secos	1,60			
Leche semidesnatada Ca UHT "Puleva"	1,60			
Arroz tres delicias "Frudesa"	1,55	0,48	0,57	0,50
Leche en polvo desnatada	1,50	1,00	0,40	tr.
Quisquilla cruda	1,50	0,32	0,29	0,17
Pasta con huevo hervida	1,50	0,30	0,50	0,20

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Pastas al huevo hervida	1,50	0,30	0,50	0,20
Macarrones	1,50	0,30	0,10	0,80
Judías blancas	1,50	0,21	0,08	0,82
Leche de soja	1,50			
Levadura seca	1,50			
Pan de avena	1,50			
Tostadas sin gluten (Noglut) “Santiveri”	1,50			
Yogur sabores	1,50			
Queso blanco desnatado	1,40	0,90	0,40	tr.
Ostras	1,40	0,28	0,14	0,41
Pasta alimenticia cruda	1,40	0,19	0,15	0,63
Pasta alimenticia cruda	1,40	0,19	0,15	0,63
Platija	1,40	0,18	0,36	0,27
Solla	1,40	0,18	0,36	0,27
Caracoles	1,40			
Harina de cebada	1,40			
Flan de vainilla	1,30	1,82	0,87	0,10
Preparado panificable- repostería sin gluten “Sa- navi”	1,30	0,81	0,13	0,36
Arroz tres delicias “Findus”	1,30	0,30		
Langostinos	1,30	0,29	0,36	0,29
Alubia blanca cruda	1,30	0,28	0,10	0,70
Lubina	1,30	0,24	0,53	0,32
Gambas y camarones	1,30	0,16	0,32	0,49
Gambas y camarones	1,30	0,16	0,32	0,49
Arame	1,30			
Calet	1,30			

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Sopa de ternera y vegetales preparado enlatado "Campbell"	1,26	0,37	0,38	0,12
Berberecho crudo	1,20	0,55	0,17	0,14
Bígaro hervido	1,20	0,20	0,20	0,40
Champiñón cultivado	1,20	0,20	0,06	0,54
Pasta alimenticia hervida	1,20	0,16	0,13	0,54
Pasta alimenticia hervida	1,20	0,16	0,13	0,54
Sémola de trigo cruda	1,20	0,16	0,13	0,54
Harina de trigo	1,20	0,14	0,12	0,46
Pan blanco de barra sin sal	1,10	0,23	0,14	0,40
Chirivía	1,10	0,18	0,45	0,18
Bogavante crudo	1,10	0,14	0,24	0,46
Pan de cebada	1,10			
Leche desnatada en polvo	1,00	0,65	0,22	0,03
Codorniz	1,00	0,60	0,53	0,50
Copos de arroz con miel PASCUAL	1,00	0,27	0,34	0,38
Faneca	1,00	0,25	0,18	0,27
Sepia cruda	1,00	0,24	0,13	0,30
Pan de payés	1,00	0,15	0,07	0,43
Pan de trigo y centeno	1,00	0,13	0,10	0,47
Mora	1,00			
Pulpo	1,00			
Bacalao fresco	0,40	0,20	0,10	0,40
Guisantes	0,40	0,17	0,14	0,05

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Judía verde cruda	0,40	0,09	0,06	0,20
Lechuga	0,40	0,08	TR	0,26
Habas	0,40	0,03	0,19	0,14
Percebes	0,40	0,01	0,01	0,01
Acelgas	0,40	tr.	tr.	tr.
Anchoa	0,40			
Ciruelas secas	0,40			
Higos chumbos	0,40			
Limón	0,40			
Pastas sin gluten (Noglut) “Santiveri”	0,40			
Yogur desnatado con frutas	0,38			
Maíz inflado con miel Corn pops “Kelloggs”	0,35			
Yogur desnatado	0,32	0,11	0,15	tr.
Leche fermentada bifidobacterium desnatada natural	0,30	0,10	0,15	tr.
Boniato crudo	0,30	0,06	tr.	0,13
Menestra de verduras conserva	0,30	0,06	tr.	0,15
Leche desnatada vitaminada LAUKI	0,30	0,05	0,03	tr.
Nabo	0,30	0,04	0,03	0,16
Ancas de rana	0,30	0,02	0,02	0,02
Fresón	0,30	tr.	0,05	0,19
Dátil	0,30			
Escarola	0,30			
Espárrago en lata	0,30			
Guindillas secas	0,30			

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Leche de coco	0,30			
Leche desnatada A+D UHT “Puleva”	0,30			
Leche desnatada calcio UHT “Puleva”	0,30			
Lombarda	0,30			
Pomelo	0,30			
Tamarindo	0,30			
Licor de café	0,29	0,10	0,02	0,10
Plátano	0,27	0,12	tr.	0,09
Endibia	0,24	0,04	0,02	0,13
Ajo	0,23	0,05	0,03	0,10
Acerola	0,23			
Patata	0,21	0,05	tr.	0,11
Alubia blanca en conserva	0,20	0,07	tr.	0,12
Pepino	0,20	0,06	0,01	0,08
Leche desnatada con Ca. Vit A,D y E “Leyma”	0,20	0,05	0,03	tr.
Zanahoria	0,20	0,05	0,02	0,12
Ketchup	0,20	0,04	0,05	0,13
Pimiento	0,20	0,04	0,01	0,10
Leche UHT desnatada	0,20	0,04	tr.	tr.
Sémola de trigo hervida	0,20	0,02	0,02	0,08
Arándano	0,20			
Arroz blanco. hervido	0,20	tr.	tr.	tr.
Calabacín	0,20			
Calabaza	0,20			

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Cardo	0,20			
Clara de huevo	0,20			
Chirimoya	0,20			
Dátil seco	0,20			
Lima	0,20			
Palosanto sin piel	0,20	tr.	tr.	TR
Puré de tomate	0,20			
Rábano	0,20	tr.	tr.	tr.
Sandía	0,20	tr.	tr.	tr.
Tapioca cruda	0,20	tr.	tr.	T
Toronja	0,20			
Zumo de naranja, envasado	0,20	tr.	tr.	tr.
Ciruela	0,15	tr.	tr.	tr.
Tomate	0,11	tr.	tr.	0,11
Bacalao ahumado	0,10	0,10	0,20	0,20
Bacalao salado remojado	0,10	0,10	0,05	0,20
Mango	0,10	0,05	0,07	0,03
Albaricoque	0,10	tr.	tr.	tr.
Café (infusión)	0,10	tr.	tr.	tr.
Caramelos	0,10			
Confitura de frutas	0,10	tr.	tr.	tr.
Ensalada de frutas enlatada	0,10			
Frijol	0,10			
Leche de vaca desnatada	0,10			
Litchis	0,10			
Pepinillos en vinagre, conserva	0,10	tr.	tr.	tr.

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Queso fresco desnatado “Daneone”	0,10			
Zumo de zanahoria, envasado	0,10	tr.	tr.	tr.

alimentos ricos en grasas. Relacionamos, **en orden alfabético del alimento**, expresado el contenido en grasas como porcentaje respecto de la porción comestible:

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Abadejo	0,70	0,12	0,07	0,45
Aceite de cacahuete	99,90	17,32	46,37	19,11
Aceite de coco	99,00	92,00	6,60	1,40
Aceite de girasol	99,90	11,79	28,62	19,11
Aceite de hígado de bacalao	99,90	14,62	48,92	22,10
Aceite de maíz	99,90	14,85	26,37	44,28
Aceite de nuez	99,80	9,30	17,10	69,00
Aceite de oliva	99,90	12,69	62,73	10,08
Aceite de oliva virgen	99,90	14,37	59,42	10,84
Aceite de palma	99,90	61,00	40,00	9,00
Aceite de pepita de uva	99,90	10,98	14,04	60,93
Aceite de soja	99,90	12,60	21,87	51,12
Aceite de trigo	99,50	15,48	13,23	57,23
Aceituna negra	30,00	3,78	18,81	3,06
Aceituna negra en salmuera	30,00	4,20	20,90	3,40
Aceituna verde	12,50	1,50	7,83	1,26
Aceituna verde en salmuera	11,80	1,75	7,20	1,35
Acelgas	0,40	tr.	tr.	tr.
Acerola	0,23			

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Aguacate	13,80	1,45	9,32	1,07
Ají	0,50			
Ajo	0,23	0,05	0,03	0,10
Alacha	9,13			
Albaricoque	0,10	tr.	tr.	tr.
Albaricoque seco	0,70			
Albóndigas	9,72	2,48	4,27	2,97
Albóndigas con chorizo	8,23	3,57	3,76	0,90
Alioli	86,90	12,61	61,74	8,71
Almeja	1,80	0,53	0,38	0,38
Almejas, berberechos y similares en conserva	0,50	0,05	0,03	0,12
Almejas, chirlas, berberchos, etc.	0,50	0,05	0,03	0,12
Almendra	54,20	4,59	36,04	11,19
Almendra sin cáscara	53,50	3,82	32,94	9,00
Almendra tostada	56,70	4,23	31,50	13,05
Almendrado	18,10	1,50	12,40	3,40
Alubia blanca cruda	1,30	0,28	0,10	0,70
Alubia blanca en conserva	0,20	0,07	tr.	0,12
Ancas de rana	0,30	0,02	0,02	0,02
Anchoa	0,40			
Anchoa enlatada en aceite	9,30	1,22	5,04	3,04
Anguila	18,00	4,58	7,03	4,58
Angula	15,50	2,84	8,95	1,33
Arame	1,30			
Arándano	0,20			
Arenque	14,60	1,63	4,07	1,43

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Arenque ahumado	7,50	5,02	4,06	8,46
Arenque salado	25,60	6,44	7,59	11,60
Arroz a la cazuela	0,70	0,10		
Arroz a la marinera	2,00	0,30		
Arroz blanco crudo	0,80	0,17	0,20	0,26
Arroz blanco. hervido	0,20	tr.	tr.	tr.
Arroz con leche	2,00	1,77	1,10	0,18
Arroz integral crudo	2,60	0,52	0,83	0,89
Arroz integral hervido	0,80	0,15	0,24	0,25
Arroz pulido sin cáscara	1,70	0,13	0,15	0,21
Arroz tres delicias "Findus"	1,30	0,30		
Arroz tres delicias "Frudesa"	1,55	0,48	0,57	0,50
Atún	12,00	2,77	2,39	3,07
Atún en aceite	12,55	1,61	1,99	8,95
Atún enlatado en agua	1,90	0,53	0,53	0,84
Atún, bonito, caballa y otros (en escabeche)	15,95	1,89	2,97	11,00
Atún, bonito, caballa y otros (en escabeche)	15,95	1,89	2,97	11,00
Avellana sin cáscara	54,40	3,51	38,25	5,04
Avena	7,09			
Bacaladilla	0,70			
Bacalao ahumado	0,10	0,10	0,20	0,20
Bacalao fresco	0,40	0,20	0,10	0,40
Bacalao salado remojado	0,10	0,10	0,05	0,20
Bacalao salado seco	1,70	0,71	0,40	0,59

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Bacón	69,30	28,21	27,05	7,10
Bacón ahumado a la parrilla	22,10	8,30	9,30	2,90
Barrita energética “Santiveri”	20,00			
Barrita proteica “Santiveri”	4,30			
Batata	0,60	0,21	0,04	0,18
Batido de cacao	4,30	2,75	1,24	0,14
Batido energético de cacao “Santiveri”	3,50			
Batido proteico de cacao “Santiveri”	1,00			
Berberecho crudo	1,20	0,55	0,17	0,14
Berberechos al natural	2,75	1,19	0,51	0,05
Besugo	2,00			
Bígaro hervido	1,20	0,20	0,20	0,40
Bimbocao	18,90	1,22	6,03	7,92
Biscote	5,00	1,40	1,80	1,10
Biscotes glutinados con harina de malta	2,73			
Bizcocho	2,90	1,40	1,20	0,30
Bizcocho de chocolate	26,40			
Bizcochos glutinados con fructosa “Sanavi”	14,30	5,61	6,95	1,74
Bizcochos sin gluten con chocolate	15,60	12,16	1,18	2,26
Bocadillos de pescado	7,40	0,90		
Boga	9,39			
Bogavante crudo	1,10	0,14	0,24	0,46
Bogavante hervido	1,60	0,20	0,30	0,60
Bombones	21,20			

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Boniato crudo	0,30	0,06	tr.	0,13
Bonito	6,00			
Bonito del Norte crudo	7,00	1,00	0,80	1,70
Bonito del Norte en aceite de soja	8,40	1,80	1,80	4,20
Bonito en aceite	11,50	1,80	3,10	5,40
Boquerón	6,00	2,30	0,81	2,30
Breca	2,82			
Brécol	0,90			
Buñuelos	20,10			
Butifarra cocida	36,00	12,33	15,86	4,21
Butifarra cruda	20,30	7,40	8,33	1,44
Caballa	10,00	2,19	3,47	2,19
Caballa en aceite	10,05	1,61	6,17	2,27
Cabeza de cerdo	50,60	18,45	20,79	3,60
Cabeza de jabalí	1,70			
Cabeza de jabalí fiambre	14,20	5,10	6,90	1,30
Cabruto o choto	4,00			
Cacahuete sin cáscara	49,00	8,30	21,06	12,60
Cacao en polvo azucarado	8,10	4,47	2,56	0,25
Café (infusión)	0,10	tr.	tr.	tr.
Calabacín	0,20			
Calabaza	0,20			
Calamares a la romana	10,00	1,33	4,03	4,09
Calamares a la romana "Findus"	9,70	1,40		

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Calamares a la romana “La Cocinera”	7,80	1,11	2,23	4,48
Calamares fritos	7,50	1,90	2,80	2,10
Calamares y similares	0,50	0,05	0,03	0,12
Calamares y similares (conserva)	5,30	1,16	1,11	3,04
Calet	1,30			
Callos a la madrileña “la tilla”	5,82	2,42	2,66	0,23
Callos de ternera	2,50			
Canelones a la italiana “Fin-dus”	7,90	3,30		
Canelones de atún claro “Frudesa”	6,20	2,61	1,83	1,83
Canelones de carne “La Cocinera”	5,33	2,40	1,76	1,20
Canelones Rossini “La Cocinera”	6,10	1,40		
Cangrejo buey hervido	1,60	0,20	0,30	0,60
Cangrejo de río crudo	0,50	0,06	0,13	0,19
Cangrejos, nécoras y similares	5,10	0,69	1,13	2,18
Cangrejos, nécoras y similares	5,10	0,69	1,13	2,18
Caprichos de cacao “Sanavi”	18,70	8,17	7,99	2,54
Caprichos de fresa “Sanavi”	11,00	4,43	5,38	1,19
Caqui	0,30			
Caracoles	1,40			
Carambola sin piel cruda	0,50	0,11	0,13	0,15
Caramelos	0,10			
Cardo	0,20			

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Carne de ballena	3,38			
Carne de caballo	1,00	0,25	0,45	0,18
Carne de ciervo	1,60	0,80	0,40	0,40
Carne magra de ternera	5,10	2,00	2,23	0,19
Carpa	5,20	0,90	1,98	1,17
Castaña seca	5,10	1,54	1,45	0,68
Castañas	2,20	0,72	0,68	0,32
Caviar de lumpo	6,00	1,00	1,40	2,60
Caviar natural	17,10	2,50	3,50	5,70
Caviar sucedáneo	5,30	0,86	1,10	2,48
Caviar, sucefáneo	5,30	0,86	1,10	2,45
Cebada	2,10			
Cebollino	0,50	0,12	0,08	0,22
Centeno	1,70	0,28	0,42	0,74
Centolla	5,20	0,71	1,15	2,22
Cereales integrales “Ke-lloggs”	3,50	0,50		
Cereza	0,50	0,11	0,13	0,15
Cigala	0,70	0,11	0,15	0,22
Ciruela	0,15	tr.	tr.	tr.
Ciruelas secas	0,40			
Clara de huevo	0,20			
Cocido español “Litoral”	8,10	3,57	3,70	0,83
Coco desecado	36,00	27,84	2,14	0,88
Coco fresco	36,00	30,93	2,38	0,61
Codorniz	1,00	0,60	0,53	0,50

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Conejo	5,20	1,80	1,40	1,50
Confitura de frutas	0,10	tr.	tr.	tr.
Congrio	2,80			
Copos de arroz con miel PASCUAL	1,00	0,27	0,34	0,38
Copos de maíz tostado Corn flakes KELLOGGS	0,80	0,20		
Copos tostados de trigo in- tegral Bran flakes Ke- lloggs	2,00	0,40		
Corazón de buey	10,60	4,28	4,86	0,41
Corazón de cerdo	3,60	0,96	0,59	1,53
Corazón de cordero	10,00		4,20	0,36
Corazón de pollo	5,83	2,44	0,89	0,53
Corazón de ternera	4,00	1,96	1,06	0,11
Corazón de vaca cocido	57,00	2,30	1,40	0,77
Corazón de vaca crudo	4,00	1,60	0,98	0,54
Costillas de cerdo	23,60	8,41	9,59	1,98
Costillas de cordero	17,00	8,72	6,02	0,56
Costillas de ternera	3,10	1,17	1,33	0,27
Crema de almendras, enva- sada, sin reconstituir	13,20	0,90	7,29	2,10
Crema de apio preparado en- latado “Campbell”	6,16	0,97	0,68	0,93
Crema de camarón prepara- do enlatado “Campbell”	5,28	1,65	0,77	0,10
Crema de champiñones pre- parado enlatado. “Camp- bell”	6,16	1,86	1,08	1,67
Crema de espárragos prepa- rado enlatado “Campbell”	3,52	0,79	0,56	0,75

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Crema de judías com bacón preparado enlatado “Campbell”	3,52	0,54	0,77	0,65
Crema de patatas preparado enlatado “Campbell”	2,64	0,45	0,21	0,15
Crema de pollo preparado enlatado “Campbell”	18,38	3,27	6,46	5,84
Crema de pollo y champiñón preparado enlatado “Campbell”	1,76	,1,76	1,76	1,76
Crema de tomate	2,70	1,40	1,10	0,06
Croissant	20,30			
Croquetas de bacalao congelado comercial “Findus”	2,10	0,50		
Croquetas de bacalao congelado comercial “La Cocinera”	4,24	0,59	1,21	2,43
Croquetas de jamón congelado comercial “Findus”	5,80	1,30		
Croquetas de jamón congelado comercial “La Cocinera”	4,56	0,94	1,52	2,09
Croquetas de marisco congelado comercial “Findus”	2,70	0,60		
Croquetas de merluza	2,46	0,96	1,13	0,37
Croquetas de pescado frito	10,10	2,60	3,80	3,30
Croquetas de pollo congelado comercial “Findus”	2,70	0,70		
Croquetas de pollo congelado comercial “La Cocinera”	5,32	0,89	1,73	2,68

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Croquetas de queso congelado comercial "Findus"	3,30	0,80		
Cuajada	4,60	2,82	1,26	0,06
Champiñón cultivado	1,20	0,20	0,06	0,54
Chanquete	3,00			
Chicharrones	57,00	23,18	22,22	5,90
Chirimoya	0,20			
Chirivía	1,10	0,18	0,45	0,18
Chistorra cruda	49,00	20,26	21,48	4,41
Chocolate	30,60			
Chocolate bitter, sin azúcares, bajo en calorías "Sanavi"	29,40	18,20	9,70	1,50
Chocolate blanco	30,90	18,20	9,90	1,10
Chocolate con leche desnatada, sin azúcar, bajo en calorías "Sanavi"	32,40	19,40	11,70	1,30
Chocolate negro	30,00	17,80	9,60	0,90
Chocolitos "Sanavi"	21,70	10,59	8,59	2,52
Chocolote con leche "Nestlé"	30,50	19,10		
Chopped cerdo	13,00	4,30	5,85	2,00
Chopped pavo	7,50			
Chorizo	18,00	6,45	8,10	2,55
Chufa	23,80	3,60	17,76	1,98
Chuletas de cerdo	15,00	5,85	7,25	5,00
Chuletas de cordero cruda	20,10	9,96	8,50	1,18
Chuletas de cordero parrilla	16,00	7,80	6,10	0,75
Chuletas de ternera	20,50	7,50	8,59	0,73

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Dátil	0,30			
Dátil seco	0,20			
Delicias de calamar congelado comercial "La Cocinera"	6,74	0,82	1,73	4,19
Delicias de jamón y queso congelado comercial "Findus"	9,08	3,04	5,52	0,51
Delicias de merluza congelado comercial "Pescanova"	8,59	1,46	2,34	4,79
Delicias de queso congelado comercial "Findus"	7,70	1,90		
Dorada	2,70	0,50	0,80	0,50
Empanadillas de atún congelado comercial "Findus"	12,03	5,13	3,68	3,21
Empanadillas de bonito congelado comercial "La Cocinera"	14,01	6,72	4,76	2,52
Empanadillas de carne congelado comercial "Findus"	13,50	5,30		
Empanado de carne picada de cerdo	21,80	11,00	8,20	1,60
Endibia	0,24	0,04	0,02	0,13
Ensalada de frutas enlatada	0,10			
Entrecot de vaca con grasa parrilla	11,60	5,00	5,60	0,47
Escarola	0,30			
Espaguetis	1,80	0,20	0,20	0,80
Espárrago en lata	0,30			

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Fabada asturiana preparado enlatado "Litoral"	8,82	3,73	4,15	0,93
Faisán	2,80	0,96	0,92	0,49
Falda de vaca cocida	12,40	5,30	6,00	0,50
Falda de vaca cruda	12,70	5,70	5,90	0,52
Faneca	1,00	0,25	0,18	0,27
Fiambre lomo adobado	2,30	0,80	0,95	0,40
Fiambre york	2,15	0,75	1,10	0,30
Fibracao "Sanavi"	4,50	2,50	1,50	0,50
Filete de pescado congelado comercial "Mc Donald"	18,38	3,27	6,46	6,84
Flan de huevo ligero "Daneone"	2,31			
Flan de huevo normal "Daneone"	2,30			
Flan de vainilla	1,30	1,82	0,87	0,10
Foie-gras	44,00	12,00	25,20	4,80
Frambuesas	0,60	0,02	0,06	0,34
Fresón	0,30	tr.	0,05	0,19
Frijol	0,10			
Fuet de primera	42,00	15,50	19,95	6,50
Galleta tipo María	19,00	9,70	5,70	2,50
Galletas dietéticas con salvado "Sanavi"	21,10	4,10	13,60	3,40
Galletas sin gluten "Noglut"	23,00	8,40	7,60	7,00
Galletas sin gluten vainilla "Sanavi"	15,60	4,47	4,39	6,74
Gallevit "Sanavi"	16,80	4,90	6,20	5,70
Gallina	18,10	5,12	7,44	3,99
Gallo	1,90	0,33	0,39	0,61

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Gamba roja cruda	1,80	0,30	0,37	0,60
Gambas y camarones	1,30	0,16	0,32	0,49
Gambas y camarones	1,30	0,16	0,32	0,49
Garbanzos	5,50	0,38	1,60	2,50
Garbanzos con callos preparado enlatado "Litoral"	5,32	2,10	2,47	0,77
Gelatinas fiambre	19,80	7,60	8,80	1,30
Germen de trigo	9,20	1,68	1,42	4,49
Girasol, pepitas	43,00	4,51	4,78	28,10
Gofio canario	2,70	0,31	0,36	1,15
Gofio de maíz	4,73	0,72	1,01	2,99
Gofio de trigo	2,48	0,51	0,41	1,55
Guayabas	0,50			
Guindillas secas	0,30			
Guindillas verdes	0,60			
Guisantes	0,40	0,17	0,14	0,05
Guisantes secos	2,30	0,77	0,66	0,23
Habas	0,40	0,03	0,19	0,14
Habas secas	2,10	0,30	0,30	1,10
Halibut	1,90	0,27	0,54	0,36
Hamburguesa con queso	10,60	5,20	4,10	0,84
Harina de arroz	0,80			
Harina de avena	7,15	1,23	2,36	2,71
Harina de cebada	1,40			
Harina de centeno	2,00	0,24	0,19	0,80
Harina de maíz	2,80	0,28	0,50	0,84

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Harina de soja	23,50	2,61	3,98	10,34
Harina de trigo	1,20	0,14	0,12	0,46
Harina integral de trigo	2,20	0,32	0,25	1,00
Helado cremoso	9,80	6,40	2,40	0,30
Helados	7,90	4,00	2,90	0,70
Hígado de buey	3,30	1,45	1,37	0,14
Hígado de cerdo	5,00	1,85	0,93	1,72
Hígado de cordero	4,00	2,00	1,47	0,14
Hígado de pollo	3,70	1,21	1,33	0,78
Hígado de ternera	3,80	1,79	0,65	0,97
Hígado de vaca	4,00	4,50	0,64	0,84
Higos chumbos	0,40			
Higos secos	1,60			
Horchata de chufa “che” “Puleva”	2,40	0,50		
Huevas frescas	1,80	0,29	0,32	0,51
Huevo de gallina	12,10	3,30	4,90	1,80
Huevo de pata	11,80	2,90	4,90	2,00
Huevo de pava	12,20	3,33	4,23	1,26
Jabalí	2,70	0,79	1,00	0,38
Jamón cocido	3,00	0,45	1,45	1,60
Jamón curado con grasa	22,60	7,94	11,06	2,58
Jamón curado sin grasa	8,40	3,00	4,09	0,91
Jamón serrano ibérico	22,40	6,49	13,21	2,46
Jamón serrano magro	11,50	4,00	4,50	0,77
Judía verde congelada	0,60	1,16	0,06	0,22
Judía verde cruda	0,40	0,09	0,06	0,20
Judías blancas	1,50	0,21	0,08	0,82

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Jurel	6,80			
Kéfir	3,50			
Ketchup	0,20	0,04	0,05	0,13
Kivis	0,54			
Lacitos de hojaldre dietético con fructosa "Sanavi"	25,25	9,59	10,83	4,83
Langosta	2,00	0,22	0,34	0,67
Langostinos	1,30	0,29	0,36	0,29
Lasaña	2,00			
Lasaña de carne y paté congelado comercial "La Cocinera"	6,10	2,84	1,83	1,41
Leche concentrada	9,10	5,90	2,52	0,22
Leche condensada LA LECHERA	9,70	6,30	2,90	0,30
Leche de almendras	5,50	0,49	3,57	1,43
Leche de burra	2,00	1,01		
Leche de cabra	3,90	2,58	1,06	0,00
Leche de coco	0,30			
Leche de mujer (10 días post-parto)	1,70	1,72	1,31	0,37
Leche de oveja	6,00	4,01	1,55	0,29
Leche de soja	1,50			
Leche de vaca desnatada	0,10			
Leche de vaca entera	3,00			
Leche desnatada A+D UHT "Puleva"	0,30			

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Leche desnatada calcio UHT “Puleva”	0,30			
Leche desnatada con Ca. Vit A,D y E “Leyma”	0,20	0,05	0,03	tr.
Leche desnatada en polvo	1,00	0,65	0,22	0,03
Leche desnatada vitaminada LAUKI	0,30	0,05	0,03	tr.
Leche en polvo desnatada	1,50	1,00	0,40	tr.
Leche en polvo entera	27,10	16,17	8,55	0,93
Leche en polvo semidesnatada	16,30	9,70	5,10	0,60
Leche entera con Ca “Puleva”	3m60	1m989	1m05	0m09
Leche evaporada entera	8,20	5,02	2,48	0,19
Leche fermentada bifidobacterium desnatada natural	0,30	0,10	0,15	tr.
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	3,40	2,20	0,90	0,10
Leche pasteurizada	3,50	2,10	1,10	0,16
Leche semidesnatada Ca UHT “Puleva”	1,60			
Leche UHT desnatada	0,20	0,04	tr.	tr.
Leche UHT entera	3,60	2,20	1,05	0,12
Lechuga	0,40	0,08	TR	0,26
Lengua de ternera	5,80			
Lengua de vaca/buey	7,10	3,00	3,30	0,40
Lenguado	7,50	0,16	0,24	0,39
Lentejas	1,70	0,23	0,30	0,84
Lentejas con chorizo preparado enlatado “Litoral”	7,87	3,38	3,81	3,81

limento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Levadura seca	1,50			
Licor de café	0,29	0,10	0,02	0,10
Liebre	3,01			
Lija	9,70	1,26	2,34	2,43
Lima	0,20			
Limón	0,40			
Litchis	0,10			
Lombarda	0,30			
Lomo de cerdo	2,00	0,90	1,10	0,65
Lomo de ternera	21,60	9,30	9,50	0,90
Lomo embuchado	12,00	4,70	5,40	2,35
Longaniza	27,50	11,25	1,50	4,65
Lubina	1,30	0,24	0,53	0,32
Lucio al horno	0,90	0,15	0,20	0,26
Macarrones	1,50	0,30	0,10	0,80
Magdalenas	22,00	0,00	14,70	5,09
Mahonesa baja en calorías	38,50	4,95	7,38	21,51
Mahonesa congelado co- mercial	78,90	11,85	45,50	13,65
Maíz	3,80	0,52	1,03	1,50
Maíz inflado con miel Corn pops “Kelloggs”	0,35			
Mango	0,10	0,05	0,07	0,03
Manitas de cerdo	25,00	8,33	11,18	2,90
Manteca de cerdo	99,00	37,71	37,44	8,09
Mantecados dietéticos con fructosa “Sanavi”	30,10	5,20	19,80	5,10

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Mantequilla	83,00	45,00	24,12	2,07
Mantequilla con sal (Puleva)	83,50			
Mantequilla de cacahuete	51,00	10,10	25,80	12,80
Mantequilla media sal	82,00	44,10	23,49	1,98
Mantequilla sin sal (Puleva)	83,50			
Margarina	82,80	23,58	30,96	16,47
Margarina baja en calorías	41,50	11,97	7,92	16,11
Marie-diet “Sanavi”	14,00	4,54	5,96	3,50
Masa de hojaldre congelado comercial “Findus”	26,40	13,00		
Mazapán	24,00	1,90		
Mejillón conserva	2,90	0,46	0,49	0,71
Mejillón crudo	2,20	0,71	0,44	0,38
Mejillón escabeche	14,00	2,76	2,77	8,52
Mejillón hervido	2,70	0,50	0,40	1,00
Melocotón seco	0,80			
Menestra de verduras conserva	0,30	0,06	tr.	0,15
Menta (infusión)	0,70			
Merluza	1,80	0,35	0,43	0,46
Mero	6,00	0,92	1,79	2,78
Minestrón preparado enlatado “Campbell”	1,76			
Minicroquetas de bacalao congelado comercial “Findus”	9,00	3,80		
Minicroquetas de jamón congelado comercial “Findus”	6,50	2,70		

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Minicroquetas de pollo congelado comercial "Findus"	1,70	1,20		
Molleja de ternera asada	4,80	1,50	1,50	0,80
Mora	1,00			
Morcilla cruda	17,80	14,40	14,31	3,09
Morralla	3,00			
Mortadela común	27,00	9,81	11,07	1,92
Mortadela con aceitunas	15,00	5,25	7,80	2,25
Mostaza	10,00	1,30	4,80	1,80
Mousse de chocolate	8,10	4,79	2,59	0,25
Mújol	6,80	2,29	1,42	2,42
Nabo	0,30	0,04	0,03	0,16
Nata	48,00	30,00	13,90	1,40
Nata esterilizada pasterizada	35,50			
Nata esterilizada UHT	35,50			
Nata líquida cocinar	20,00	12,70	5,70	0,49
Nata líquida montar	34,00	21,60	9,70	0,83
Níscalo crudo	0,70	0,14	0,04	0,49
Níspero	0,50			
Nueces sin cáscara	59,00	6,80	9,80	41,50
Nuez cruda	63,80	5,66	11,47	43,84
Oca sin piel asada	17,70	7,30	6,90	2,50
Ostras	1,40	0,28	0,14	0,41
Paella de marisco congelado comercial "Frudesa"	0,62	0,28	0,25	0,08

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Paella marinera congelado comercial "Frudesa"	2,36	0,45	0,62	1,29
Paleta de cerdo	8,25	3,20	3,88	2,65
Paleta de cordero	18,30	8,50	7,10	1,09
Paletilla de cordero asada con grasa	23,00	11,70	9,10	1,10
Paletilla de cordero asada sin grasa	10,70	5,50	4,20	0,50
Paletilla de ternera cruda	5,90	2,70	2,70	0,27
Palitos de merluza congelado comercial "Pescanova"	8,96	1,03	2,13	2,79
Palmito conserva	0,30			
Palometa	5,00	0,70	0,30	0,80
Palomitas de maíz con aceite y sal	32,10	5,46	16,79	8,27
Palomitas de maíz sin aceite ni sal	4,20	0,60	1,10	1,90
Palosanto sin piel	0,20	tr.	tr.	TR
Pan blanco de barra	1,60	0,39	0,28	0,34
Pan blanco de barra sin sal	1,10	0,23	0,14	0,40
Pan de avena	1,50			
Pan de cebada	1,10			
Pan de maíz	1,90			
Pan de molde blanco	3,70	0,56	0,73	1,17
Pan de molde sándwich "bimbo"	3,49	0,68	1,72	1,05
Pan de payés	1,00	0,15	0,07	0,43
Pan de trigo y centeno	1,00	0,13	0,10	0,47
Pan de Viena	3,30			
Pan integral de trigo	1,60	0,31	0,23	0,71

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Pan integral de trigo tostado	2,90	0,60	0,60	0,90
Pan para diabéticos	0,70			
Pan rallado	6,40	1,20	0,80	2,30
Pan tostado de trigo	2,50	0,60	0,40	1,00
Panceta de cerdo	48,00	18,85	20,00	15,60
Panecillo bocata BIMBO	4,18	0,84	2,06	1,26
Pasas crudas	0,80	0,16	0,14	0,14
Pasta al gluten "Santiveri"	0,90			
Pasta al gluten "Santiveri"	0,90			
Pasta al gluten "Santiveri"	0,90			
Pasta alimenticia cruda	1,40	0,19	0,15	0,63
Pasta alimenticia cruda	1,40	0,19	0,15	0,63
Pasta alimenticia hervida	1,20	0,16	0,13	0,54
Pasta alimenticia hervida	1,20	0,16	0,13	0,54
Pasta con huevo cruda	4,20	0,92	1,50	0,38
Pasta con huevo cruda	4,20	0,92	1,05	0,38
Pasta con huevo hervida	1,50	0,30	0,50	0,20
Pasta con huevo hervida	1,50	0,30	0,50	0,20
Pasta rellena hervida con carne	3,40	1,30	1,60	0,32
Pasta rellena hervida con carne	3,40	1,30	1,60	0,32
Pasta rellena hervida con queso	5,10	2,05	2,34	0,49
Pasta rellena hervida con queso	5,10	2,05	2,34	0,49
Pastas al huevo cruda	4,20	0,92	1,50	0,38

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G. mono-insat.	G. poli-insat.
Pastas al huevo hervida	1,50	0,30	0,50	0,20
Pastas glutinadas con lactitol "Sanavi"	26,10	7,20	14,30	4,60
Pastas italianas sin gluten "Sanavi"	0,80	0,49	0,11	0,20
Pastas sin gluten (Noglut) "Santiveri"	0,40			
Patata	0,21	0,05	tr.	0,11
Paté de hígado de cerdo	2,10	6,30	9,95	3,10
Pato	14,00	3,96	5,76	2,88
Pavo sin piel, asado	2,90	1,00	0,74	0,96
Pavo, muslo	3,61	1,31	0,73	0,90
Pavo, pechuga	0,70	0,07	0,25	0,25
Pepinillos en vinagre, conserva	0,10	tr.	tr.	tr.
Pepino	0,20	0,06	0,01	0,08
Perca	0,80	0,11	0,08	0,06
Percebes	0,40	0,01	0,01	0,01
Pescadilla	0,80	0,09	0,29	0,17
Pescados comidos enteros	3,00			
Pez espada	4,30	1,04	1,29	0,89
Picatostes	3,00	0,60	0,40	1,00
Pichón sin piel, asado	3,00	0,48	1,10	0,64
Pierna de cerdo	11,00	3,40	4,35	2,95
Pierna de cordero con grasa, asado	13,60	6,40	5,70	0,85
Pierna de cordero con grasa, cruda	13,90	6,71	6,69	0,85
Pimentón en polvo	13,00	1,90	1,40	7,10
Pimienta blanca	2,10			

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Pimienta negra	3,30			
Pimiento	0,20	0,04	0,01	0,10
Pintada	6,40	1,71	2,25	1,44
Piñones sin cáscara	68,60	4,60	19,90	411,00
Pistacho	51,60	6,80	31,39	6,09
Pizza al atún claro congelado comercial "La Cocinera"	9,77	4,70	3,18	1,87
Pizza americana cuatro quesos congelado comercial "Findus"	15,90	7,40		
Pizza americana romana congelado comercial "Findus"	13,40	5,80		
Pizza de atún congelado comercial "Findus"	8,70	3,20		
Pizza margarita congelado comercial "Findus"	9,00	3,80		
Pizza margarita merluza y gambas. congelado comercial "La Cocinera"	7,36	3,56	2,21	1,58
Pizza margarita queso y tomate congelado comercial "La Cocinera"	7,79	4,70	2,57	0,59
Pizza romana congelado comercial "Findus"	7,20	2,70		
Pizza romana congelado comercial "La Cocinera"	3,78	2,10	1,10	0,51
Pizza tomate y queso	9,80	4,12	3,21	1,99
Plátano	0,27	0,12	tr.	0,09

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Platija	1,40	0,18	0,36	0,27
Pollo entero con piel, asado	6,20	1,80	2,90	1,20
Pollo, muslo	3,40	1,40	1,40	0,49
Pollo, pechuga	5,50	1,80	1,40	1,50
Pomelo	0,30			
Pote gallego preparado enlatado "Litoral"	3,08	1,27	1,48	0,34
Preparado panificable-repostería sin gluten "Savani"	1,30	0,81	0,13	0,36
Pulpo	1,00			
Puré de merluza besamel preparado enlatado "Sandoz"	4,30			
Puré de patatas con leche	3,40	1,90	0,67	0,13
Puré de pavo con arroz y zanahorias preparado enlatado "Sandoz"	3,40			
Puré de pollo con pasta y champiñones preparado enlatado "Sandoz"	4,00	4,00	4,00	4,00
Puré de pollo con verduras preparado enlatado "Sandoz"	4,10			
Puré de ternera a la jardinera preparado enlatado "Sandoz"	3,90			
Puré de tomate	0,20			
Queso Arzúa-ulloa. (Queixo de Arzúa – Ulloa)	29,00	17,98	8,46	1,01
Queso azul	29,60	18,50	8,60	0,90
Queso blanco desnatado	1,40	0,90	0,40	tr.
Queso blanco semigraso 20% MG	5,10	3,07	1,29	0,14

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Queso brie	22,50	17,30	8,00	0,80
Queso cheddar	34,40	21,70	9,40	1,40
Queso de bola	25,00	14,70	7,20	0,62
Queso de Burgos	14,90	8,80	4,30	0,89
Queso de cabra curado	39,60	25,40	10,60	1,40
Queso de cabra fresco	23,90	15,36	6,22	0,81
Queso de Cabrales	33,00	17,73	9,45	0,82
Queso de Camembert	24,00	15,60	6,50	0,60
Queso de vaca y oveja, fresco	26,30	15,93	7,56	0,72
Queso edam	28,30	17,30	7,92	0,91
Queso emmental	29,70	18,40	9,20	1,30
Queso fresco desnatado "Danone"	0,10			
Queso fundido extragrasso extragrasso	32,80	19,90	10,20	0,92
Queso fundido graso	23,00	13,77	8,69	0,77
Queso gallego	28,00	15,03	8,02	0,69
Queso gorgonzola	31,20			
Queso gouda	27,40	17,70	7,80	0,66
Queso graso	25,00			
Queso gruyère	31,00	36,65	8,88	0,77
Queso ibores	37,00	25,31	8,72	0,92
Queso idiazábal	37,70	25,10	8,66	0,93
Queso mahón	33,70	20,02	10,30	1,50
Queso majorero	24,30	16,91	5,24	0,82
Queso manchego curado	35,80	18,70	8,40	6,20

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Queso manchego fresco	25,40	13,68	7,28	0,73
Queso manchego semicurado	30,40	18,90	9,00	0,75
Queso munster	28,70	18,20	8,30	0,63
Queso parmesano	26,50	18,70	7,70	0,58
Queso quark "Danone"	6,00			
Queso raclette	28,40	17,40	7,90	1,50
Queso roncal	38,80	25,19	9,06	1,47
Queso roquefort	32,00	20,70	8,00	1,50
Queso san simón	31,70	20,58	9,63	1,22
Queso tetilla	34,50	21,45	10,06	1,07
Queso Torta del Casar	32,60	21,80	7,53	1,50
Queso villalón	46,00			
Queso zamorano	37,40	25,85	9,00	0,54
Quinoa, cruda	5,60	0,50	1,40	2,10
Quisquilla congelada	0,90	0,10	0,20	0,30
Quisquilla cruda	1,50	0,32	0,29	0,17
Rábano	0,20	tr.	tr.	tr.
Rape	2,00	0,51	0,16	1,03
Raviolis de carne, con salsa de tomate, en conserva	3,60	1,30	1,60	0,32
Raya	0,90	0,20	0,20	0,40
Redondo de ternera (filete) cocido	2,50	0,95	1,10	0,17
Regaliz	2,20	0,60	0,50	0,70
Requesón	4,00	2,46	1,03	0,12
Requesón de Miraflores	12,10			
Riñón de cerdo	5,20	2,34	1,39	1,25
Riñón de cordero	3,03			

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Riñón de ternera	2,60	2,10	1,70	0,50
Rodaballo	3,60	0,70	0,60	0,60
Rollitos de primavera, fritos	10,60	4,00	4,84	1,20
Roscos glutinados con lactitol "Sanavi"	24,90	6,80	13,80	4,30
Roscos sin gluten sabor nata "Sanavi"	27,10	6,63	14,99	5,48
Salami	42,00	14,76	17,19	3,24
Salavi "Sanavi"	17,90	5,80	6,60	5,50
Salchichas frescas	27,00	9,36	10,62	1,84
Salchichas tipo Franckfurt	19,50	6,79	7,65	1,32
Salchichas tipo Viena	25,00	8,80	11,40	3,50
Salchichón	29,00	10,50	14,37	4,60
Salema	2,17			
Salmón	11,00	1,90	1,40	3,10
Salmón ahumado	8,20	1,36	3,56	3,29
Salmonete	3,70	0,96	0,76	0,56
Salsa agridulce "Mc Donald"	0,63	0,63	0,63	0,63
Salsa barbacoa	1,80	0,27	0,77	0,68
Salsa bearnesa	66,50	41,00	19,60	3,00
Salsa besamel	66,50	41,00	19,60	3,00
Salsa boloñesa "gallo"	6,23	1,63	2,55	2,05
Salsa de tomate	5,30	0,81	1,40	2,30
Salsa holandesa	30,60	18,90	0,20	1,20
Salsa mornay	11,10	6,70	3,40	0,50

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Salsa mostaza caliente "McDonald"	12,00	1,53	3,69	5,58
Salsa napolitana "gallo"	4,68	0,42	1,36	2,85
Salsa siciliana picante "gallo"	4,57	0,59	3,35	0,63
Salsa vinagreta	71,80	10,10	50,40	8,10
San jacob "Findus"	13,34	2,70	4,57	6,07
Sandía	0,20	tr.	tr.	tr.
Sardina	9,40	2,60	2,80	2,90
Sardinas en aceite	15,70	3,28	7,17	5,25
Sardinas en escabeche	16,10	3,55	3,48	9,08
Sardinas en salsa de tomate	21,20	3,18	4,90	13,10
Sargo	4,40			
Semilla de girasol, sin sal	50,40	5,30	9,70	33,20
Semilla de sésamo	50,00	7,90	18,90	21,90
Sémola de trigo cruda	1,20	0,16	0,13	0,54
Sémola de trigo hervida	0,20	0,02	0,02	0,08
Sepia cruda	1,00	0,24	0,13	0,30
Sesos de cerdo	9,00	2,00	1,60	1,40
Sesos de cordero	8,80	2,00	1,70	1,00
Sesos de ternera	8,60			
Sobrasada	67,50	23,80	33,20	10,50
Soja fresca	4,80			
Soja seca	18,60	2,07	3,15	8,19
Solomillo de buey	3,50	1,70	0,90	0,10
Solomillo de cerdo	2,00	0,90	1,15	0,65
Solomillo de ternera asado	4,60	1,80	2,00	0,62
Solomillo de ternera crudo sin grasa	3,10	1,28	1,31	0,33

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Solla	1,40	0,18	0,36	0,27
Sopa de buey preparado enlatado "Campbell"	1,76			
Sopa de cebolla	4,40	2,50	1,41	0,21
Sopa de cebolla preparado enlatado "Campbell"	4,40	1,48	1,19	0,58
Sopa de guisantes verdes preparado enlatado "Campbell"	2,64	0,50	0,36	0,14
Sopa de ostras cocidas preparado enlatado "Campbell"	4,40			
Sopa de pavo y fideos preparado enlatado "Campbell"	1,76	0,21	0,30	0,10
Sopa de pavo y vegetales preparado enlatado "Campbell"	2,64	0,64	0,95	0,47
Sopa de pollo y vegetales preparado enlatado "Campbell"	2,64	0,71	1,06	0,50
Sopa de ternera y vegetales preparado enlatado "Campbell"	1,26	0,37	0,38	0,12
Sopa de tomate preparado enlatado "Campbell"	1,76			1,75
Sopa de vegetales preparado enlatado "Campbell"	1,76	1,76		0,00
Sopa de verduras	0,80	1,12	0,34	0,30
Sorbete	0,90	0,52	0,24	tr.
Surimi	0,70	0,18	0,15	0,13
Tabletas energéticas "Santiveri"	0,80			

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Tallarines carbonara congelado comercial "Frudesa"	7,25	3,50	3,19	0,55
Tamarindo	0,30			
Tapioca cruda	0,20	tr.	tr.	T
Tenca	0,74			
Tocino de cerdo	71,00	26,28	29,16	4,75
Tofu	6,60	0,80	1,30	3,20
Tomate	0,11	tr.	tr.	0,11
Tomate frito "orlando"	3,88	0,40	0,89	2,59
Toronja	0,20			
Tortas granadinas dietéticas con fructosa "Sanavi"	22,40	3,80	10,00	8,20
Tortellini italiana congelado comercial "Frudesa"	5,29	1,81	2,04	1,43
Tortilla a la francesa (omelette)	12,30	3,70	5,00	1,50
Tostadas sin gluten (Noglut) "Santiveri"	1,50			
Trigo candeal	2,00	0,28	0,21	0,84
Trigo inflado con miel "Pascual"	1,60	0,36	0,79	0,46
Trigo, grano entero	2,00	0,37	0,27	1,05
Trucha	3,00	0,39	0,67	0,98
Trufa de Périgord	0,50			
Turrón blando almendrado con fructosa "Santiveri"	37,00	3,50	23,50	9,90
Turrón de avellanas al cacao con fructosa "Santiveri"	12,00	15,20	22,00	4,50
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa "Santiveri"	30,00	12,70	14,00	3,20

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Turrón de mazapán con fructosa “Santiveri”	33,00	2,80	21,30	8,90
Turrón de mazapán y nueces con fructosa “Santiveri”	12,00	1,50	17,50	11,00
Turrón de yema con fructosa “Santiveri”	32,00	2,70	20,80	8,50
Turrón de yema quemada con fructosa “Santiveri”	32,00	2,70	21,10	8,20
Turrón duro de almendras con fructosa “Santiveri”	37,00	3,00	24,60	0,40
Turrones	73,90			
Varitas de merluza empanadas congelado comercial “Pescanova”	8,85	1,25	2,12	5,50
Vieira	0,90	0,21	0,08	0,51
Vieja	1,62			
Vitadiab “Sanavi”	14,80	4,36	5,89	4,55
Volador	0,30			
Yema de huevo	33,00	11,02	14,55	4,13
Yema de huevo deshidratada	59,30	18,00	22,32	7,38
Yogur bio sabores	3,50			
Yogur desnatado	0,32	0,11	0,15	tr.
Yogur desnatado con frutas	0,38			
Yogur enriquecido	3,60	2,28	0,88	0,07
Yogur líquido	0,88	0,51	0,22	0,02
Yogur natural	2,60	1,50	0,72	0,13
Yogur sabores	1,50			
Yogurvi “Sanavi”	14,80	4,36	5,89	4,88

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimento	Grasa total	Grasa Saturada	G.mono-insat.	G.poli-insat.
Zanahoria	0,20	0,05	0,02	0,12
Zumo de naranja, envasado	0,20	tr.	tr.	tr.
Zumo de zanahoria, envasado	0,10	tr.	tr.	tr.

alimentos ricos en grasas monoinsaturadas

En la tabla el contenido de grasa monoinsaturada en algunas especies alimentarias, relacionadas en **orden decreciente** de su valor. en porcentaje de la porción comestible.

Alimentos ricos en grasa monoinsaturadas Ordenados por riqueza	g
Aceite de colza	64,30
Aceite de oliva	62,73
Alioli	61,74
Aceite de oliva virgen	59,42
Salsa vinagreta	50,40
Aceite de hígado de bacalao	48,92
Aceite de cacahuete	46,37
Mahonesa congelado comercial	45,50
Aceite de palma	40,00
Avellana sin cáscara	38,25
Manteca de cerdo	37,44
Almendra cruda	36,04
Sobrasada	33,20
Almendra sin cáscara	32,94
Almendras tostadas	31,50
Pistacho	31,39
Margarina	30,96
Tocino de cerdo	29,16
Aceite de girasol	28,62
Paté	27,5
Bacón	27,05
Aceite de maíz	26,37
Mantequilla de cacahuete	25,80
Margarina vegetal	25,3
Foie-gras	25,20
Turrón duro de almendras con fructosa Santiveri	24,60
Mantequilla	24,12

Alimentos ricos en grasa monoinsaturadas Ordenados por riqueza	g
Turrón blando almendrado con fructosa Santiveri	23,50
Mantequilla media sal	23,49
Cacahuete tostado	23,3
Yema de huevo desecada	22,32
Chicharrones	22,22
Turrón de avellanas al cacao con fructosa Santiveri	22,00
Aceite de soja	21,87
Chistorra cruda	21,48
Turrón de mazapán con fructosa Santiveri	21,30
Turrón de yema quemada c/fructosa Santiveri	21,10
Cacahuete sin cáscara	21,06
Aceituna negra en salmuera	20,90
Turrón de yema con fructosa Santiveri	20,80
Cabeza de cerdo	20,79
Panceta de cerdo	20,00
Fuet de primera	19,95
Piñones sin cáscara	19,90
Mantecados dietéticos con fructosa Sanavi	19,80
Salsa bearnesa	19,60
Salsa besamel	19,60
Semilla de sésamo	18,90
Aceitunas negras	18,81
Chufa	17,76
Turrón mazapán, nueces c/fructosa Santiveri	17,50
Salami	17,19
Aceite de nuez	17,10
Palomitas de maíz con aceite y sal	16,79
Butifarra cocida	15,86

Alimentos ricos en grasa monoinsaturadas Ordenados por riqueza	g
Roscas sin gluten sabor nata Sanavi	14,99
Magdalenas	14,70
Yema de huevo	14,55
Salchichón	14,37
Morcilla cruda	14,31
Pastas glutinadas con lactitol Santiveri	14,30
Aceite de pepita de uva	14,04
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa Santiveri	14,00
Nata	13,90
Salchichas de cerdo naturales	13,9
Salchichas frescas	13,9
Roscas glutinadas con lactitol Sanavi	13,80
Galletas dietéticas con salvado Sanavi	13,60
Aceite de trigo	13,23
Jamón serrano ibérico	13,21
Lomo magro de cerdo	12,9
Almendrado	12,40
Chocolate con leche desnatada, sin azúcar, bajo en calorías Sanavi	11,70
Salchicha de Frankfurt	11,5
Nuez cruda	11,47
Salchichas tipo Viena	11,40
Manitas de cerdo	11,18
Mortadela común	11,07
Jamón curado con grasa	11,06
Jamón curado con grasa	11,06
Chocolate amargo	11
Lazos de hojaldre dietét. Con fructosa Sanavi	10,83
Salchichas frescas	10,62
Queso de cabra curado	10,60
Buñuelos fritos	10,3
Queso mahón	10,30
Queso fundido extragrasso	10,20
Queso tetilla	10,06
Tortas granadinas dietét. C/ fructosa Sanavi	10,00
Paté de hígado de cerdo	9,95
Chocolate blanco	9,90

Alimentos ricos en grasa monoinsaturadas Ordenados por riqueza	g
Nuez sin cáscara	9,80
Chocolate bitter, sin azúcares, bajo en calorías Sanavi	9,70
Nata líquida montar	9,70
Semilla de girasol sin sal	9,70
Queso san simón	9,63
Chocolate negro	9,60
Costillas de cerdo	9,59
Jamón de york	9,5
Lomo de ternera	9,50
Queso cabrales	9,45
Queso cheddar	9,40
Aguacate	9,32
Bacón ahumado, a la parrilla	9,30
Queso emmental	9,20
Paletilla de cordero asada con grasa	9,10
Queso roncal	9,06
Queso manchego semicurado	9,00
Queso zamorano	9,00
Angula	8,95
Queso gruyère	8,88
Galantinas fiambre	8,80
Queso ibores	8,72
Queso fundido grasso	8,69
Queso idiazábal	8,66
Queso azul	8,60
Chocolitos sanavi	8,59
Chuletas de ternera	8,59
Leche en polvo entera	8,55
Chuletas de cordero cruda	8,50
Queso arzúa	8,46
Queso manchego curado	8,40
Butifarra cruda	8,33
Queso munster	8,30
Empanadillas de carne	8,20
Chorizo	8,10
Queso gallego	8,02
Queso brie	8,00
Queso roquefort	8,00
Caprichos de cacao Sanavi	7,99
Margarina baja en calorías	7,92

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en grasa monoinsaturadas Ordenados por riqueza	g
Queso edam	7,92
Queso raclette	7,90
Aceitunas verdes	7,83
Mortadela con aceitunas	7,80
Queso gouda	7,80
Queso parmesano	7,70
Salchichas tipo Frankfurt	7,65
Galletas sin gluten Noglú Santiveri	7,60
Lengua	7,6
Arenque salado	7,59
Queso de vaca y oveja fresco	7,56
Queso Torta del Casar	7,53
Gallina	7,44
Mahonesa baja en calorías	7,38
Crema de almendras, envasada, sin reconstituir	7,29
Queso manchego fresco	7,28
Chuletas de cerdo	7,25
Aceituna verde en salmuera	7,20
Queso bola	7,20
Sardinas en aceite	7,17
Cacahuete	7,1
Paleta de cordero	7,10
Anguila	7,03
Bizcochos glutinados con fructosa Sanavi	6,95
Cabeza de jabalí. Fiambre	6,90
Oca sin piel asada	6,90
Queso en porciones	6,7
Pierna de cordero con grasa cruda	6,69
Aceite de coco	6,60
Salavi sanavi	6,60
Queso camembert	6,50
Crema de pollo Campbell	6,46
Filete de pescado McDonald	6,46
Queso de cabra fresco	6,22
Galleit sanavi	6,20
Caballa en aceite	6,17
Chuletas de cordero parrilla	6,10
Bimbocao	6,03
Costillas de cordero	6,02
Falda de vaca cocida	6,00
Mari diet Sanavi	5,96
Falda de vaca cruda	5,90
Vitadiab sanavi	5,89

Alimentos ricos en grasa monoinsaturadas Ordenados por riqueza	g
Yogurvi sanavi	5,89
Chopped de cerdo	5,85
Pato	5,76
Galleta tipo María	5,70
Nata líquida cocinar	5,70
Pierna de cordero con grasa asada	5,70
Entrecot de vaca con grasa Parrilla	5,60
Filete de ternera	5,55
Delicias de jamón y queso Findus	5,52
Lomo embuchado	5,40
Caprichos de fresa Sanavi	5,38
Queso majorero	5,24
Galletas	5,1
Galletas saladas	5,1
Leche en polvo semidesnatada	5,10
Anchoas enlatadas en aceite	5,04
Donut	5
Tortilla a la francesa (omelette)	5,00
Filete de pollo	4,95
Huevo de gallina	4,90
Huevo de pata crudo	4,90
Sardinas en salsa de tomate	4,90
Corazón de buey	4,86
Rollitos de primavera fritos	4,84
Mostaza	4,80
Girasol, pepitas	4,78
Empanadillas de bonito La cocinera	4,76
San jacobó Findus	4,57
Jamón serrano magro	4,50
Queso de burgos sin sal	4,4
Galletas sin gluten vainilla Sanavi	4,39
Pierna de cerdo	4,35
Queso burgos	4,30
Albóndigas preparadas enlatadas “La Tila”	4,27
Huevo de pava	4,23
Corazón de cordero	4,20
Paletilla de cordero asada sin grasa	4,20
Fabada asturiana Litoral	4,15
Hamburguesa con queso	4,10
Jamón curado sin grasa	4,09
Arenque	4,07
Arenque ahumado	4,06
Calamares a la romana	4,03

Alimentos ricos en grasa monoinsaturadas Ordenados por riqueza	g
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	4,00
Harina de soja	3,98
Paleta de cerdo	3,88
Lentejas con chorizo Litoral	3,81
Croquetas de pescado frito	3,80
Huevo	3,8
Albóndigas con chorizo "Litoral"	3,76
Cocido español Litoral	3,70
Salsa mostaza caliente McDonald	3,69
Empanadillas de atún Findus	3,68
Leche de almendras	3,57
Salmón ahumado	3,56
Caviar natural	3,50
Sardinas en escabeche	3,48
Caballa	3,47
Salsa mornay	3,40
Salsa siciliana picante Gallo	3,35
Lengua de vaca/buey	3,30
Pastas de té	3,3
Sesos	3,27
Pizza tomate y queso	3,21
Tallarines carbonara Frudesa	3,19
Pizza al atún claro La cocinera	3,18
Soja seca	3,15
Bonito en aceite	3,10
Atún en escabeche	2,97
Bonito en escabeche	2,97
Caballa en escabeche	2,97
Helado	2,90
Leche condensada La Lechera	2,90
Pollo entero con piel asado	2,90
Calamares fritos	2,80
Sardina	2,80
Mejillón escabeche	2,77
Paletilla de ternera cruda	2,70
Callos a la madrileña La tila	2,66
Mousse de chocolate	2,59
Pizza margarita queso y tomate La cocinera	2,57
Cacao en polvo azucarado	2,56

Alimentos ricos en grasa monoinsaturadas Ordenados por riqueza	g
Salsa boloñesa Gallo	2,55
Leche concentrada	2,52
Leche evaporada entera	2,48
Garbanzos con callos Litoral	2,47
Helado cremoso Vainilla	2,40
Atún	2,39
Coco fresco	2,38
Harina de avena	2,36
Delicias de merluza Pescanova	2,34
Lija	2,34
Pasta rellena hervida con queso	2,34
Carne magra de ternera	2,26
Pintada	2,25
Calamares a la romana La cocinera	2,23
Pizza margarita merluza y gambas La cocinera	2,21
Coco desecado	2,14
Palitos de merluza Pescanova	2,13
Varitas merluza empanadas Pescanova	2,12
Panecillo bocata Bimbo	2,06
Tortellini italiana Frudesa	2,04
Solomillo de ternera asado	2,00
Atún en aceite	1,99
Carpa	1,98
Habas enlatadas	1,95
Canelones de atún claro Frudesa	1,83
Lasaña de carne y paté La Cocinera	1,83
Biscote	1,80
Bonito del norte en aceite de soja	1,80
Mero	1,79
Canelones de carne La cocinera	1,76
Crema de pollo y champiñón Campbell	1,76
Croquetas de calamar La cocinera	1,73
Croquetas de pollo La cocinera	1,73
Pan de molde sándwich Bimbo	1,72
Pescado empanado	1,7
Riñón de ternera	1,70
Sesos de cordero	1,70
Garbanzos	1,60

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en grasa monoinsaturadas Ordenados por riqueza	g
Pasta rellena hervida con carne	1,60
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	1,60
Sesos de cerdo	1,60
Leche de oveja	1,55
Croquetas de jamón La cocinera	1,52
Fibracao sanavi	1,50
Longaniza	1,50
Molleja de ternera asada	1,50
Pasta con huevo cruda	1,50
Pastas al huevo cruda	1,50
Pote gallego Litoral	1,48
Hígado de cordero	1,47
Castaña seca	1,45
Jamón cocido	1,45
Germen de trigo	1,42
Mújol	1,42
Sopa de cebolla	1,41
Caviar de lumpo	1,40
Conejo	1,40
Corazón de vaca cocido	1,40
Pimentón en polvo	1,40
Pollo, muslo	1,40
Pollo, pechuga	1,40
Quinoa cruda	1,40
Salmón	1,40
Salsa de tomate	1,40
Riñón de cerdo	1,39
Hígado de buey	1,37
Salsa napolitana Gallo	1,36
Costillas de ternera	1,33
Hígado de pollo	1,33
Leche de mujer (10 días postparto)	1,31
Solomillo de ternera crudo sin grasa	1,31
Tofu	1,30
Pez espada	1,29
Queso blanco semigraso 20% MG	1,29
Cuajada	1,26
Batido de cacao	1,24
Croquetas de bacalao La cocinera	1,21
Bizcocho	1,20
Sopa de cebolla Campbell	1,19
Bizcochos sin gluten con chocolate Sanavi	1,18
Centolla	1,15

Alimentos ricos en grasa monoinsaturadas Ordenados por riqueza	g
Solomillo de cerdo	1,15
Cangrejos	1,13
Cangrejos, nécoras y similares	1,13
Croquetas de merluza	1,13
Nécoras	1,13
Calamares y similares (conserva)	1,11
Arroz con leche	1,10
Caviar sucedáneo	1,10
Caviar sustituto	1,10
Crema de tomate	1,10
Fiambre york	1,10
Hígado	1,1
Leche pasteurizada	1,10
Lomo de cerdo	1,10
Palomitas de maíz sin aceite ni sal	1,10
Pichón sin piel asado	1,10
Pizza romana La cocinera	1,10
Redondo de ternera (filete) cocido	1,10
Crema de champiñones Campbell	1,08
Corazón de ternera	1,06
Leche de cabra	1,06
Sopa de pollo y vegetales Campbell	1,06
Leche entera con Ca Puleva	1,05
Leche UHT entera	1,05
Maíz	1,03
Requesón	1,03
Gofio de maíz	1,01
Jabalí	1,00
Corazón de vaca crudo	0,98
Fiambre Lomo adobado	0,95
Leche	0,95
Sopa de pavo y vegetales Campbell	0,95
Hígado de cerdo	0,93
Faisán	0,92
Callos	0,9
Callos de ternera	0,9
Callos de vaca	0,9
Fructosa	0,90
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	0,90
Pasta de frutas	0,90
Solomillo de buey	0,90
Corazón de pollo	0,89
Tomate frito Orlando	0,89
Yogur enriquecido	0,88

Alimentos ricos en grasa monoinsaturadas Ordenados por riqueza	g
Flan de vainilla	0,87
Arroz integral crudo	0,83
Boquerón	0,81
Bonito del norte crudo	0,80
Dorada	0,80
Pan rallado	0,80
Trigo inflado con miel Pascual	0,79
Crema de camarón Campbell	0,77
Crema de judías con bacón Campbell	0,77
Salsa barbacoa	0,77
Salmonete	0,76
Pavo sin piel asado	0,74
Pan de molde blanco	0,73
Pavo, muslo	0,73
Yogur natural	0,72
Castañas	0,68
Crema de apio Campbell	0,68
Puré de patatas con leche	0,67
Trucha	0,67
Guisante seco	0,66
Hígado de ternera	0,65
Hígado de vaca crudo	0,64
Salsa agridulce McDonald	0,63
Paella marinera Frudesa	0,62
Pan integral tostado	0,60
Rodaballo	0,60
Corazón de cerdo	0,59
Arroz tres delicias Frudesa	0,57
Crema de espárragos Campbell	0,56
Halibut	0,54
Atún enlatado en agua	0,53
Codorniz	0,53
Berberechos al natural	0,51
Harina de maíz	0,50
Pasta al huevo hervida	0,50
Pasta con huevo hervida	0,50
Regaliz	0,50
Mejillón conserva	0,49
Carne de caballo	0,45
Chirivía	0,45
Mejillón crudo	0,44

Alimentos ricos en grasa monoinsaturadas Ordenados por riqueza	g
Lubina	0,43
Merluza	0,43
Centeno	0,42
Gofio de trigo	0,41
Bacalao salado seco	0,40
Carne de ciervo	0,40
Leche en polvo desnatada	0,40
Mejillón hervido	0,40
Pan tostado de trigo	0,40
Picatostes	0,40
Queso blanco desnatado	0,40
Gallo	0,39
Almeja cruda	0,38
Sopa de ternera y vegetales Campbell	0,38
Gamba roja cruda	0,37
Gofio canario tostado	0,36
Langostinos	0,36
Platija	0,36
Solla	0,36
Sopa de guisantes verdes Campbell	0,36
Copos de arroz con miel Pascual	0,34
Langosta	0,34
Sopa de verduras	0,34
Camarones	0,32
Gambas	0,32
Gambas y camarones	0,32
Huevo fresca	0,32
Bogavante hervido	0,30
Cangrejo buey hervido	0,30
Haba seca	0,30
Lentejas	0,30
Palometa	0,30
Pan tostado sin sal	0,3
Sopa de pavo y fideos Campbell	0,30
Pescadilla	0,29
Quisquilla cruda	0,29
Pan blanco de barra	0,28
Trigo, grano entero	0,27
Harina integral de trigo	0,25
Paella de marisco Frudesa	0,25
Pavo, pechuga	0,25

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en grasa monoinsaturadas Ordenados por riqueza	g
Arroz integral hervido	0,24
Bogavante crudo	0,24
Lenguado	0,24
Sorbete	0,24
Pan integral trigo	0,23
Leche desnatada en polvo	0,22
Yogur líquido	0,22
Crema de patatas Campbell	0,21
Trigo candeal	0,21
Arroz blanco crudo	0,20
Bacalao ahumado	0,20
Bígaro hervido	0,20
Espaguetis	0,20
Lucio al horno	0,20
Quisquilla congelada	0,20
Raya	0,20
Salsa holandesa	0,20
Habas	0,19
Harina de centeno	0,19
Faneca	0,18
Berberecho crudo	0,17
Rape	0,16
Arroz pulido, sin cáscara	0,15
Cigala	0,15
Leche fermentada bifidobacterium desnatada natural	0,15
Pan integral	0,15
Pan integral sin sal	0,15
Pasta alimenticia cruda	0,15
Surimi	0,15
Yogur desnatado	0,15
Guisante	0,14
Ostra	0,14
Pan blanco de barra sin sal	0,14
Pasas crudas	0,14
Cangrejo de río crudo	0,13
Carambola sin piel cruda	0,13
Cereza	0,13
Pasta alimenticia hervida	0,13
Preparado panificable-repostería sin gluten Sanavi	0,13
Sémola de trigo cruda	0,13
Sepia cruda	0,13
Harina de trigo	0,12
Pastas italianas sin gluten Santiveri	0,11

Alimentos ricos en grasa monoinsaturadas Ordenados por riqueza	g
Alubia blanca cruda	0,10
Bacalao fresco	0,10
Fideo	0,1
Macarrones	0,10
Pan de trigo y centeno	0,10
Cebollino	0,08
Judías blancas	0,08
Perca	0,08
Vieira	0,08
Abadejo	0,07
Mango	0,07
Pan de payés	0,07
Champiñón cultivado	0,06
Frambuesas	0,06
Judía verde congelada	0,06
Bacalao salado remojado	0,05
Fresón	0,05
Ketchup	0,05
Batata	0,04
Níscalo crudo	0,04
Pan	0,04
Pan sin sal	0,04
Ajo	0,03
Almejas	0,03
Almejas, berberechos y similares en conserva	0,03
Berberchos	0,03
Calamares y similares	0,03
Chirlas	0,03
Judía verde cruda	0,03
Leche desnatada con Ca. A+D+E Leyma	0,03
Leche desnatada vitaminada Lauki	0,03
Nabo	0,03
Ancas de rana	0,02
Endibia	0,02
Licor de café	0,02
Sémola de trigo hervida	0,02
Zanahoria	0,02
Zumo de lima envasado	0,02
Pepino	0,01
Percebes	0,01
Pimiento	0,01

alimentos ricos en grasas monoinsaturadas

En la tabla el contenido de grasa monoinsaturada en algunas especies alimentarias, relacionadas en orden alfabético de su valor. en porcentaje de la porción comestible.

Alimentos ricos en grasa monoinsaturadas Ordenados alfabéticamente	g
Abadejo	0,07
Aceite de cacahuete	46,37
Aceite de coco	6,60
Aceite de colza	64,30
Aceite de girasol	28,62
Aceite de hígado de bacalao	48,92
Aceite de maíz	26,37
Aceite de nuez	17,10
Aceite de oliva	62,73
Aceite de oliva virgen	59,42
Aceite de palma	40,00
Aceite de pepita de uva	14,04
Aceite de soja	21,87
Aceite de trigo	13,23
Aceituna negra en salmuera	20,90
Aceituna verde en salmuera	7,20
Aceitunas negras	18,81
Aceitunas verdes	7,83
Aguacate	9,32
Ajo	0,03
Albóndigas con chorizo "Litoral"	3,76
Albóndigas preparadas enlatadas "La Tila"	4,27
Alioli	61,74
Almeja cruda	0,38
Almejas	0,03
Almejas, berberechos y similares en conserva	0,03
Almendra cruda	36,04
Almendra sin cáscara	32,94
Almendrado	12,40
Almendras tostadas	31,50
Alubia blanca cruda	0,10
Ancas de rana	0,02
Anchoas enlatadas en aceite	5,04
Anguila	7,03

Alimentos ricos en grasa monoinsaturadas Ordenados alfabéticamente	g
Angula	8,95
Arenque	4,07
Arenque ahumado	4,06
Arenque salado	7,59
Arroz blanco crudo	0,20
Arroz con leche	1,10
Arroz integral crudo	0,83
Arroz integral hervido	0,24
Arroz pulido, sin cáscara	0,15
Arroz tres delicias Frudesa	0,57
Atún	2,39
Atún en aceite	1,99
Atún en escabeche	2,97
Atún enlatado en agua	0,53
Avellana sin cáscara	38,25
Bacalao ahumado	0,20
Bacalao fresco	0,10
Bacalao salado remojado	0,05
Bacalao salado seco	0,40
Bacón	27,05
Bacón ahumado, a la parrilla	9,30
Batata	0,04
Batido de cacao	1,24
Berberchos	0,03
Berberecho crudo	0,17
Berberechos al natural	0,51
Bígaro hervido	0,20
Bimbocao	6,03
Biscote	1,80
Bizcocho	1,20
Bizcochos glutinados con fructosa Sanavi	6,95
Bizcochos sin gluten con chocolate Sanavi	1,18
Bogavante crudo	0,24
Bogavante hervido	0,30
Bonito del norte crudo	0,80
Bonito del norte en aceite de soja	1,80
Bonito en aceite	3,10
Bonito en escabeche	2,97
Boquerón	0,81

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en grasa monoinsaturadas Ordenados alfabéticamente	g
Buñuelos fritos	10,3
Butifarra cocida	15,86
Butifarra cruda	8,33
Caballa	3,47
Caballa en aceite	6,17
Caballa en escabeche	2,97
Cabeza de cerdo	20,79
Cabeza de jabalí. Fiambre	6,90
Cacahuete	7,1
Cacahuete sin cáscara	21,06
Cacahuete tostado	23,3
Cacao en polvo azucarado	2,56
Calamares a la romana	4,03
Calamares a la romana La cocinera	2,23
Calamares fritos	2,80
Calamares y similares	0,03
Calamares y similares (conserva)	1,11
Callos	0,9
Callos a la madrileña La tila	2,66
Callos de ternera	0,9
Callos de vaca	0,9
Camarones	0,32
Canelones de atún claro Frudesa	1,83
Canelones de carne La cocinera	1,76
Cangrejo buey hervido	0,30
Cangrejo de río crudo	0,13
Cangrejos	1,13
Cangrejos, nécoras y similares	1,13
Caprichos de cacao Sanavi	7,99
Caprichos de fresa Sanavi	5,38
Carambola sin piel cruda	0,13
Carne de caballo	0,45
Carne de ciervo	0,40
Carne magra de ternera	2,26
Carpa	1,98
Castaña seca	1,45
Castañas	0,68
Caviar de lumpo	1,40
Caviar natural	3,50
Caviar sucedáneo	1,10
Caviar sustituto	1,10
Cebollino	0,08
Centeno	0,42
Centolla	1,15
Cereza	0,13

Alimentos ricos en grasa monoinsaturadas Ordenados alfabéticamente	g
Champiñón cultivado	0,06
Chicharrones	22,22
Chirivía	0,45
Chirlas	0,03
Chistorra cruda	21,48
Chocolate amargo	11
Chocolate bitter, sin azúcares, bajo en calorías Sanavi	9,70
Chocolate blanco	9,90
Chocolate con leche desnatada, sin azúcar, bajo en calorías Sanavi	11,70
Chocolate negro	9,60
Chocolitos sanavi	8,59
Chopped de cerdo	5,85
Chorizo	8,10
Chufa	17,76
Chuletas de cerdo	7,25
Chuletas de cordero cruda	8,50
Chuletas de cordero parrilla	6,10
Chuletas de ternera	8,59
Cigala	0,15
Cocido español Litoral	3,70
Coco desecado	2,14
Coco fresco	2,38
Codorniz	0,53
Conejo	1,40
Copos de arroz con miel Pascual	0,34
Corazón de buey	4,86
Corazón de cerdo	0,59
Corazón de cordero	4,20
Corazón de pollo	0,89
Corazón de ternera	1,06
Corazón de vaca cocido	1,40
Corazón de vaca crudo	0,98
Costillas de cerdo	9,59
Costillas de cordero	6,02
Costillas de ternera	1,33
Crema de almendras, envasada, sin reconstituir	7,29
Crema de apio Campbell	0,68
Crema de camarón Campbell	0,77
Crema de champiñones Campbell	1,08
Crema de espárragos Campbell	0,56
Crema de judías con bacón Campbell	0,77
Crema de patatas Campbell	0,21

Alimentos ricos en grasa monoinsaturadas Ordenados alfabéticamente	g
Crema de pollo Campbell	6,46
Crema de pollo y champiñón Campbell	1,76
Crema de tomate	1,10
Croquetas de bacalao La cocinera	1,21
Croquetas de calamar La cocinera	1,73
Croquetas de jamón La cocinera	1,52
Croquetas de merluza	1,13
Croquetas de pescado frito	3,80
Croquetas de pollo La cocinera	1,73
Cuajada	1,26
Delicias de jamón y queso Findus	5,52
Delicias de merluza Pescanova	2,34
Donut	5
Dorada	0,80
Empanadillas de atún Findus	3,68
Empanadillas de bonito La cocinera	4,76
Empanadillas de carne	8,20
Endibia	0,02
Entrecot de vaca con grasa Parrilla	5,60
Espaguetis	0,20
Fabada asturiana Litoral	4,15
Faisán	0,92
Falda de vaca cocida	6,00
Falda de vaca cruda	5,90
Faneca	0,18
Fiambre Lomo adobado	0,95
Fiambre york	1,10
Fibracao sanavi	1,50
Fideo	0,1
Filete de pescado McDonald	6,46
Filete de pollo	4,95
Filete de ternera	5,55
Flan de vainilla	0,87
Foie-gras	25,20
Frambuesas	0,06
Fresón	0,05
Fructosa	0,90
Fuet de primera	19,95
Galantinas fiambre	8,80
Galleta tipo María	5,70

Alimentos ricos en grasa monoinsaturadas Ordenados alfabéticamente	g
Galletas	5,1
Galletas dietéticas con salvado Sanavi	13,60
Galletas saladas	5,1
Galletas sin gluten Noglu Santiveri	7,60
Galletas sin gluten vainilla Sanavi	4,39
Gallevit sanavi	6,20
Gallina	7,44
Gallo	0,39
Gamba roja cruda	0,37
Gambas	0,32
Gambas y camarones	0,32
Garbanzos	1,60
Garbanzos con callos Litoral	2,47
Germen de trigo	1,42
Girasol, pepitas	4,78
Gofio canario tostado	0,36
Gofio de maíz	1,01
Gofio de trigo	0,41
Guisante	0,14
Guisante seco	0,66
Haba seca	0,30
Habas	0,19
Habas enlatadas	1,95
Halibut	0,54
Hamburguesa con queso	4,10
Harina de avena	2,36
Harina de centeno	0,19
Harina de maíz	0,50
Harina de soja	3,98
Harina de trigo	0,12
Harina integral de trigo	0,25
Helado	2,90
Helado cremoso Vainilla	2,40
Hígado	1,1
Hígado de buey	1,37
Hígado de cerdo	0,93
Hígado de cordero	1,47
Hígado de pollo	1,33
Hígado de ternera	0,65
Hígado de vaca crudo	0,64
Huevo fresca	0,32

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en grasa monoinsaturadas Ordenados alfabéticamente	g
Huevo	3,8
Huevo de gallina	4,90
Huevo de pata crudo	4,90
Huevo de pava	4,23
Jabalí	1,00
Jamón cocido	1,45
Jamón curado con grasa	11,06
Jamón curado con grasa	11,06
Jamón curado sin grasa	4,09
Jamón de york	9,5
Jamón serrano ibérico	13,21
Jamón serrano magro	4,50
Judía verde congelada	0,06
Judía verde cruda	0,03
Judías blancas	0,08
Ketchup	0,05
Langosta	0,34
Langostinos	0,36
Lasaña de carne y paté La Cocinera	1,83
Lazos de hojaldre dietét. Con fructosa Sanavi	10,83
Leche	0,95
Leche concentrada	2,52
Leche condensada La Lechera	2,90
Leche de almendras	3,57
Leche de cabra	1,06
Leche de mujer (10 días postparto)	1,31
Leche de oveja	1,55
Leche desnatada con Ca. A+D+E Leyma	0,03
Leche desnatada en polvo	0,22
Leche desnatada vitaminada Lauki	0,03
Leche en polvo desnatada	0,40
Leche en polvo entera	8,55
Leche en polvo semidesnatada	5,10
Leche entera con Ca Puleva	1,05
Leche evaporada entera	2,48
Leche fermentada bifidobacterium desnatada natural	0,15
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	0,90
Leche pasteurizada	1,10
Leche UHT entera	1,05
Lengua	7,6
Lengua de vaca/buey	3,30

Alimentos ricos en grasa monoinsaturadas Ordenados alfabéticamente	g
Lenguado	0,24
Lentejas	0,30
Lentejas con chorizo Litoral	3,81
Licor de café	0,02
Lija	2,34
Lomo de cerdo	1,10
Lomo de ternera	9,50
Lomo embuchado	5,40
Lomo magro de cerdo	12,9
Longaniza	1,50
Lubina	0,43
Lucio al horno	0,20
Macarrones	0,10
Magdalenas	14,70
Mahonesa baja en calorías	7,38
Mahonesa congelado comercial	45,50
Maíz	1,03
Mango	0,07
Manitas de cerdo	11,18
Manteca de cerdo	37,44
Mantecados dietéticos con fructosa Sanavi	19,80
Mantequilla	24,12
Mantequilla de cacahuete	25,80
Mantequilla media sal	23,49
Margarina	30,96
Margarina baja en calorías	7,92
Margarina vegetal	25,3
Mari diet Sanavi	5,96
Mejillón conserva	0,49
Mejillón crudo	0,44
Mejillón escabeche	2,77
Mejillón hervido	0,40
Merluza	0,43
Mero	1,79
Molleja de ternera asada	1,50
Morcilla cruda	14,31
Mortadela común	11,07
Mortadela con aceitunas	7,80
Mostaza	4,80
Mousse de chocolate	2,59
Mújol	1,42
Nabo	0,03
Nata	13,90
Nata líquida cocinar	5,70

Alimentos ricos en grasa monoinsaturadas Ordenados alfabéticamente	g
Nata líquida montar	9,70
Nécoras	1,13
Níscalo crudo	0,04
Nuez cruda	11,47
Nuez sin cáscara	9,80
Oca sin piel asada	6,90
Ostra	0,14
Paella de marisco Frudesa	0,25
Paella marinera Frudesa	0,62
Paleta de cerdo	3,88
Paleta de cordero	7,10
Paletilla de cordero asada con grasa	9,10
Paletilla de cordero asada sin grasa	4,20
Paletilla de ternera cruda	2,70
Palitos de merluza Pescanova	2,13
Palometa	0,30
Palomitas de maíz con aceite y sal	16,79
Palomitas de maíz sin aceite ni sal	1,10
Pan	0,04
Pan blanco de barra	0,28
Pan blanco de barra sin sal	0,14
Pan de molde blanco	0,73
Pan de molde sándwich Bimbo	1,72
Pan de payés	0,07
Pan de trigo y centeno	0,10
Pan integral	0,15
Pan integral sin sal	0,15
Pan integral tostado	0,60
Pan integral trigo	0,23
Pan rallado	0,80
Pan sin sal	0,04
Pan tostado de trigo	0,40
Pan tostado sin sal	0,3
Panceta de cerdo	20,00
Panecillo bocata Bimbo	2,06
Pasas crudas	0,14
Pasta al huevo hervida	0,50
Pasta alimenticia cruda	0,15
Pasta alimenticia hervida	0,13
Pasta con huevo cruda	1,50
Pasta con huevo hervida	0,50

Alimentos ricos en grasa monoinsaturadas Ordenados alfabéticamente	g
Pasta de frutas	0,90
Pasta rellena hervida con carne	1,60
Pasta rellena hervida con queso	2,34
Pastas al huevo cruda	1,50
Pastas de té	3,3
Pastas glutinadas con lactitol Santiveri	14,30
Pastas italianas sin gluten Santiveri	0,11
Paté	27,5
Paté de hígado de cerdo	9,95
Pato	5,76
Pavo sin piel asado	0,74
Pavo, muslo	0,73
Pavo, pechuga	0,25
Pepino	0,01
Perca	0,08
Percebes	0,01
Pescadilla	0,29
Pescado empanado	1,7
Pez espada	1,29
Picatostes	0,40
Pichón sin piel asado	1,10
Pierna de cerdo	4,35
Pierna de cordero con grasa asada	5,70
Pierna de cordero con grasa cruda	6,69
Pimentón en polvo	1,40
Pimienta	0,01
Pintada	2,25
Piñones sin cáscara	19,90
Pistacho	31,39
Pizza al atún claro La cocinera	3,18
Pizza margarita merluza y gambas La cocinera	2,21
Pizza margarita queso y tomate La cocinera	2,57
Pizza romana La cocinera	1,10
Pizza tomate y queso	3,21
Platija	0,36
Pollo entero con piel asado	2,90
Pollo, muslo	1,40
Pollo, pechuga	1,40

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en grasa monoinsaturadas Ordenados alfabéticamente	g
Pote gallego Litoral	1,48
Preparado panificable-repostería sin gluten Sanavi	0,13
Puré de patatas con leche	0,67
Puré de pollo con pasta y champiño- nes Sandoz	4,00
Queso arzúa	8,46
Queso azul	8,60
Queso blanco desnatado	0,40
Queso blanco semigraso 20% MG	1,29
Queso bola	7,20
Queso brie	8,00
Queso burgos	4,30
Queso cabrales	9,45
Queso camembert	6,50
Queso cheddar	9,40
Queso de burgos sin sal	4,4
Queso de cabra curado	10,60
Queso de cabra fresco	6,22
Queso de vaca y oveja fresco	7,56
Queso edam	7,92
Queso emmental	9,20
Queso en porciones	6,7
Queso fundido extragrasso	10,20
Queso fundido graso	8,69
Queso gallego	8,02
Queso gouda	7,80
Queso gruyère	8,88
Queso ibores	8,72
Queso idiazábal	8,66
Queso mahón	10,30
Queso majorero	5,24
Queso manchego curado	8,40
Queso manchego fresco	7,28
Queso manchego semicurado	9,00
Queso munster	8,30
Queso parmesano	7,70
Queso raclette	7,90
Queso roncal	9,06
Queso roquefort	8,00
Queso san simón	9,63
Queso tetilla	10,06
Queso Torta del Casar	7,53
Queso zamorano	9,00
Quinoa cruda	1,40

Alimentos ricos en grasa monoinsaturadas Ordenados alfabéticamente	g
Quisquilla congelada	0,20
Quisquilla cruda	0,29
Rape	0,16
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	1,60
Raya	0,20
Redondo de ternera (filete) cocido	1,10
Regaliz	0,50
Requesón	1,03
Riñón de cerdo	1,39
Riñón de ternera	1,70
Rodaballo	0,60
Rollitos de primavera fritos	4,84
Roscos glutinados con lactitol Sanavi	13,80
Roscos sin gluten sabor nata Sanavi	14,99
Salami	17,19
Salavi sanavi	6,60
Salchicha de Frankfurt	11,5
Salchichas de cerdo naturales	13,9
Salchichas frescas	13,9
Salchichas frescas	10,62
Salchichas tipo Frankfurt	7,65
Salchichas tipo Viena	11,40
Salchichón	14,37
Salmón	1,40
Salmón ahumado	3,56
Salmonete	0,76
Salsa agridulce McDonald	0,63
Salsa barbacoa	0,77
Salsa bearnesa	19,60
Salsa besamel	19,60
Salsa boloñesa Gallo	2,55
Salsa de tomate	1,40
Salsa holandesa	0,20
Salsa mornay	3,40
Salsa mostaza caliente McDonald	3,69
Salsa napolitana Gallo	1,36
Salsa siciliana picante Gallo	3,35
Salsa vinagreta	50,40
San jacobó Findus	4,57
Sardina	2,80
Sardinas en aceite	7,17
Sardinas en escabeche	3,48
Sardinas en salsa de tomate	4,90
Semilla de girasol sin sal	9,70

Alimentos ricos en grasa monoinsaturadas Ordenados alfabéticamente	g
Semilla de sésamo	18,90
Sémola de trigo cruda	0,13
Sémola de trigo hervida	0,02
Sepia cruda	0,13
Sesos	3,27
Sesos de cerdo	1,60
Sesos de cordero	1,70
Sobrasada	33,20
Soja seca	3,15
Solla	0,36
Solomillo de buey	0,90
Solomillo de cerdo	1,15
Solomillo de ternera asado	2,00
Solomillo de ternera crudo sin grasa	1,31
Sopa de cebolla	1,41
Sopa de cebolla Campbell	1,19
Sopa de guisantes verdes Campbell	0,36
Sopa de pavo y fideos Campbell	0,30
Sopa de pavo y vegetales Campbell	0,95
Sopa de pollo y vegetales Campbell	1,06
Sopa de ternera y vegetales Campbell	0,38
Sopa de verduras	0,34
Sorbete	0,24
Surimi	0,15
Tallarines carbonara Frudesa	3,19
Tocino de cerdo	29,16
Tofu	1,30
Tomate frito Orlando	0,89
Tortas granadinas dietét. C/ fructosa Sanavi	10,00
Tortellini italiana Frudesa	2,04
Tortilla a la francesa (omelette)	5,00
Trigo candeal	0,21
Trigo inflado con miel Pascual	0,79
Trigo, grano entero	0,27
Trucha	0,67
Turrón blando almendrado con fructosa Santiveri	23,50
Turrón de avellanas al cacao con fructosa Santiveri	22,00

Alimentos ricos en grasa monoinsaturadas Ordenados alfabéticamente	g
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa Santiveri	14,00
Turrón de mazapán con fructosa Santiveri	21,30
Turrón de yema con fructosa Santiveri	20,80
Turrón de yema quemada c/fructosa Santiveri	21,10
Turrón duro de almendras con fructosa Santiveri	24,60
Turrón mazapán, nueces c/fructosa Santiveri	17,50
Varitas merluza empanadas Pescanova	2,12
Vieira	0,08
Vitadiab sanavi	5,89
Yema de huevo	14,55
Yema de huevo desecada	22,32
Yogur desnatado	0,15
Yogur enriquecido	0,88
Yogur líquido	0,22
Yogur natural	0,72
Yogurvi sanavi	5,89
Zanahoria	0,02
Zumo de lima envasado	0,02

alimentos ricos en grasas poliinsaturadas.

En la tabla el contenido de grasa poliinsaturada en algunas especies alimentarias, relacionadas en **orden decreciente** de su valor. en porcentaje de la porción comestible.

Alimentos ricos en grasa poliinsaturadas Ordenados por riqueza	%
Aceite de cardo	75,00
Aceite de nuez	69,00
Aceite de linaza	68,70
Aceite de pepita de uva	60,93
Aceite de trigo	57,23
Aceite de soja	51,12
Aceite de germen de algodón	46,90

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en grasa poliinsaturadas Ordenados por riqueza	%
Aceite de maíz	44,28
Nuez cruda	43,84
Aceite de sésamo	43,20
Nuez sin cáscara	41,50
Piñones sin cáscara	41,00
Margarina vegetal	39,3
Semilla de girasol sin sal	33,20
Girasol, pepitas	28,40
Semilla de lino sin pelar	26,00
Semilla de lino sin pelar	26,00
Aceite de colza	25,50
Nuez de Brasil	25,00
Aceite de hígado de bacalao	22,10
Semilla de sésamo	21,90
Mahonesa baja en calorías	21,51
Aceite de cacahuete	19,11
Aceite de girasol	19,11
Adormidera	19,00
Margarina	16,47
Margarina baja en calorías	16,11
Panceta de cerdo	15,60
Cacahuete tostado	13,80
Mahonesa congelado comercial	13,65
Sardinias en salsa de tomate	13,10
Almendras tostadas	13,05
Mantequilla de cacahuete	12,80
Cacahuete sin cáscara	12,60
Harina de soja integral	12,10
Arenque salado	11,60
Grasa de cerdo	11,30
Almendra cruda	11,19
Atún en escabeche	11,00
Bonito en escabeche	11,00
Caballa en escabeche	11,00
Turrón mazapán, nueces c/fructosa Santiveri	11,00
Grasa de ganso	10,9
Aceite de oliva virgen	10,84
Sobrasada	10,50
Harina de soja	10,34
Aceite de oliva	10,08
Turrón blando almendrado con fructosa Santiveri	9,90
Sardinias en escabeche	9,08
Aceite de palma	9,00

Alimentos ricos en grasa poliinsaturadas Ordenados por riqueza	%
Almendra sin cáscara	9,00
Atún en aceite	8,95
Turrón de mazapán con fructosa Santiveri	8,90
Alioli	8,71
Mejillón escabeche	8,52
Turrón de yema con fructosa Santiveri	8,50
Arenque ahumado	8,46
Palomitas de maíz con aceite y sal	8,27
Tortas granadinas dietét. C/ fructosa Sanavi	8,20
Turrón de yema quemada c/fructosa Santiveri	8,20
Soja seca	8,19
Salsa vinagreta	8,10
Manteca de cerdo	8,09
Bimbocao	7,92
Yema de huevo desecada	7,38
Bacón	7,10
Pimentón en polvo	7,10
Altramuz sin pelar	7,00
Galletas sin gluten Noglú Santiveri	7,00
Crema de pollo Campbell	6,84
Filete de pescado McDonald	6,84
Galletas sin gluten vainilla Sanavi	6,74
Fuet de primera	6,50
Queso manchego curado	6,20
Pistacho	6,09
San jacobó Findus	6,07
Chicharrones	5,90
Palitos de merluza Pescanova	5,79
Caviar natural	5,70
Gallevit sanavi	5,70
Salsa mostaza caliente McDonald	5,58
Salavi sanavi	5,50
Varitas merluza empanadas Pescanova	5,50
Roscós sin gluten sabor nata Sanavi	5,48
Bonito en aceite	5,40
Germen de centeno	5,30
Sardinias en aceite	5,25
Mantecados dietéticos con fructosa Sanavi	5,10
Magdalenas	5,09

Alimentos ricos en grasa poliinsaturadas Ordenados por riqueza	%
Avellana sin cáscara	5,04
Chuletas de cerdo	5,00
Grasa de ternera	5,00
Lazos de hojaldre dietét. Con fructosa Sanavi	4,83
Foie-gras	4,80
Delicias de merluza Pescanova	4,79
Tocino de cerdo	4,75
Longaniza	4,65
Pastas glutinadas con lactitol Santiveri	4,60
Salchichón	4,60
Anguila	4,58
Vitadiab sanavi	4,55
Yogurvi sanavi	4,55
Mazapán	4,50
Turrón de avellanas al cacao con fructosa Santiveri	4,50
Germen de trigo	4,49
Calamares a la romana La cocinera	4,48
Chistorra cruda	4,41
Ganso	4,40
Roscos glutinados con lactitol Sanavi	4,30
Butifarra cocida	4,21
Bonito del norte en aceite de soja	4,20
Croquetas de calamar La cocinera	4,19
Yema de huevo	4,13
Calamares a la romana	4,09
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	4,00
Salchichas de hígado sin grasa	4,00
Gallina	3,92
Lentejas con chorizo Litoral	3,81
Cabeza de cerdo	3,60
Mari diet Sanavi	3,50
Pescado empanado	3,5
Salchichas tipo Viena	3,50
Aceituna negra en salmuera	3,40
Almendrado	3,40
Galletas dietéticas con salvado Sanavi	3,40
Croquetas de pescado frito	3,30

Alimentos ricos en grasa poliinsaturadas Ordenados por riqueza	%
Grasa de carnero	3,30
Salmón ahumado	3,29
Salami	3,24
Empanadillas de atún Findus	3,21
Tofu	3,20
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa Santiveri	3,20
Paté de hígado de cerdo	3,10
Salmón	3,10
Morcilla cruda	3,09
Atún	3,07
Aceitunas negras	3,06
Anchoas enlatadas en aceite	3,04
Calamares y similares (conserva)	3,04
Anacardo	3,00
Avena en grano sin cascarilla	3,00
Salchicha de ternera	3,00
Salsa bearnesa	3,00
Salsa besamel	3,00
Gofio de maíz	2,99
Manitas de cerdo	2,99
Albóndigas preparadas enlatadas “La Tila”	2,97
Pierna de cerdo	2,95
Bacón ahumado, a la parrilla	2,90
Sardina	2,90
Sopa de pollo	2,90
Pato	2,88
Salsa napolitana Gallo	2,85
Copos de avena instantáneo	2,80
Mero	2,78
Harina de avena	2,71
Copos de avena integral	2,70
Croquetas de pollo La cocinera	2,68
Paleta de cerdo	2,65
Caviar de lumpo	2,60
Tomate frito Orlando	2,59
Jamón curado con grasa	2,58
Jamón curado con grasa	2,58
Chorizo	2,55
Caprichos de cacao Sanavi	2,54

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en grasa poliinsaturadas Ordenados por riqueza	%
Chocolitos sanavi	2,52
Empanadillas de bonito La cocinera	2,52
Galleta tipo María	2,50
Garbanzos	2,50
Jamón de york	2,5
Oca sin piel asada	2,50
Sémola de avena	2,50
Caviar sucedáneo	2,48
Caviar sustituto	2,48
Jamón serrano ibérico	2,46
Croquetas de bacalao La cocinera	2,43
Lija	2,43
Mújol	2,42
Salvado de trigo	2,40
Lomo embuchado	2,35
Boquerón	2,30
Pan rallado	2,30
Salsa de tomate	2,30
Caballa en aceite	2,27
Bizcochos sin gluten con chocolate Sanavi	2,26
Filete de pollo	2,25
Mortadela con aceitunas	2,25
Centolla	2,22
Carne magra de cerdo	2,2
Carne semigrasa de cerdo	2,2
Copos de cacahuete	2,20
Lomo graso de cerdo	2,2
Lomo magro de cerdo	2,2
Caballa	2,19
Cangrejos	2,18
Cangrejos, nécoras y similares	2,18
Nécoras	2,18
Calamares fritos	2,10
Crema de almendras, envasada, sin reconstituir	2,10
Quinoa cruda	2,10
Croquetas de jamón La cocinera	2,09
Mantequilla	2,07
Salsa boloñesa Gallo	2,05
Chopped de cerdo	2,00
Huevo de pata crudo	2,00
Salchicha de queso y carne	2,00
Salchichas enlatadas	2,00
Pizza tomate y queso	1,99

Alimentos ricos en grasa poliinsaturadas Ordenados por riqueza	%
Chufa	1,98
Costillas de cerdo	1,98
Mantequilla media sal	1,98
Mortadela común	1,92
Mijo en grano descascarillado	1,90
Palomitas de maíz sin aceite ni sal	1,90
Pizza al atún claro La cocinera	1,87
Salchichas frescas	1,84
Canelones de atún claro Frudesa	1,83
Huevo de gallina	1,80
Mostaza	1,80
Crema de pollo y champiñón Campbell	1,76
Sopa de tomate Campbell	1,75
Bizcochos glutinados con fructosa Sanavi	1,74
Hígado de cerdo	1,72
Bonito del norte crudo	1,70
Espelta en grano	1,70
Crema de champiñones Campbell	1,67
Crema de nata 40% grasa	1,60
Empanadillas de carne	1,60
Jamón cocido	1,60
Pizza margarita merluza y gambas La cocinera	1,58
Gofio de trigo	1,55
Corazón de cerdo	1,53
Chocolate bitter, sin azúcares, bajo en calorías Sanavi	1,50
Conejo	1,50
Maíz	1,50
Morrillo de cerdo	1,50
Pollo, pechuga	1,50
Queso mahón	1,50
Queso raclette	1,50
Queso roquefort	1,50
Queso Torta del Casar	1,50
Tortilla a la francesa (omelette)	1,50
Queso roncal	1,47
Butifarra cruda	1,44
Pintada	1,44
Arenque	1,43
Leche de almendras	1,43
Tortellini italiana Frudesa	1,43
Lasaña de carne y paté La Cocinera	1,41

Alimentos ricos en grasa poliinsaturadas Ordenados por riqueza	%
Aceite de coco	1,40
Nata	1,40
Queso cheddar	1,40
Queso de cabra curado	1,40
Sesos de cerdo	1,40
Aceituna verde en salmuera	1,35
Angula	1,33
Salchichas tipo Frankfurt	1,32
Cabeza de jabalí. Fiambre	1,30
Chocolate con leche desnatada, sin azúcar, bajo en calorías Sanavi	1,30
Galantinas fiambre	1,30
Queso emmental	1,30
Paella marinera Frudesa	1,29
Aceitunas verdes	1,26
Huevo de pava	1,26
Panecillo bocata Bimbo	1,26
Riñón de cerdo	1,25
Queso san simón	1,22
Canelones de carne La cocinera	1,20
Col rizada fresca	1,20
Huevo	1,2
Pollo entero con piel asado	1,20
Rollitos de primavera fritos	1,20
Salsa holandesa	1,20
Caprichos de fresa Sanavi	1,19
Chuletas de cordero cruda	1,18
Carpa	1,17
Pan de molde blanco	1,17
Gofio canario tostado	1,15
Biscote	1,10
Caldo en cubitos	1,1
Chocolate blanco	1,10
Haba seca	1,10
Harina de alforfón integral	1,10
Paletilla de cordero asada con grasa	1,10
Paleta de cordero	1,09
Pan de molde sándwich Bimbo	1,08
Aguacate	1,07
Queso tetilla	1,07
Trigo, grano entero	1,05

Alimentos ricos en grasa poliinsaturadas Ordenados por riqueza	%
Rape	1,03
Queso arzúa	1,01
Chocolate amargo	1
Harina integral de trigo	1,00
Mejillón hervido	1,00
Nata líquida 30% grasas	1,00
Pan tostado de trigo	1,00
Picatostes	1,00
Sesos de cordero	1,00
Zarzamora confitura	1,00
Trucha	0,98
Hígado de ternera	0,97
Pavo sin piel asado	0,96
Crema de apio Campbell	0,95
Fabada asturiana Litoral	0,93
Leche en polvo entera	0,93
Queso idiazábal	0,93
Queso fundido extragrasso	0,92
Queso ibores	0,92
Jamón curado sin grasa	0,91
Queso edam	0,91
Albóndigas con chorizo "Litoral"	0,90
Chocolate negro	0,90
Lomo de ternera	0,90
Muslo de pavo	0,90
Pan integral tostado	0,90
Pavo, muslo	0,90
Queso azul	0,90
Arroz integral crudo	0,89
Pez espada	0,89
Queso burgos	0,89
Coco desecado	0,88
Pierna de cordero con grasa asada	0,85
Pierna de cordero con grasa cruda	0,85
Atún enlatado en agua	0,84
Hamburguesa con queso	0,84
Harina de maíz	0,84
Hígado de vaca crudo	0,84
Lentejas	0,84
Trigo candeal	0,84
Cocido español Litoral	0,83

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en grasa poliinsaturadas Ordenados por riqueza	%
Nata líquida montar	0,83
Judías blancas	0,82
Queso cabrales	0,82
Queso majorero	0,82
Queso de cabra fresco	0,81
Copos de centeno	0,80
Costillas grasas de cordero	0,8
Costillas magras de cordero	0,8
Espaguetis	0,80
Guisante amarillo	0,80
Harina de centeno	0,80
Judía lima	0,80
Macarrones	0,80
Molleja de ternera asada	0,80
Palometa	0,80
Queso brie	0,80
Zanahoria seca	0,80
Hígado de pollo	0,78
Corazón de vaca cocido	0,77
Garbanzos con callos Litoral	0,77
Jamón serrano magro	0,77
Queso fundido graso	0,77
Queso gruyère	0,77
Chuletas de cordero parrilla	0,75
Crema de espárragos Campbell	0,75
Queso manchego semicurado	0,75
Centeno	0,74
Chuletas de ternera	0,73
Queso manchego fresco	0,73
Queso de vaca y oveja fresco	0,72
Champiñón cultivado	0,71
Mejillón conserva	0,71
Pan integral trigo	0,71
Alubia blanca cruda	0,70
Helado	0,70
Regaliz	0,70
Trigo sarraceno sin cascarilla	0,70
Queso gallego	0,69
Castaña seca	0,68
Salsa barbacoa	0,68
Langosta	0,67
Queso gouda	0,66
Crema de judías con bacón Campbell	0,65
Donut	0,65
Lomo de cerdo	0,65

Alimentos ricos en grasa poliinsaturadas Ordenados por riqueza	%
Solomillo de cerdo	0,65
Pichón sin piel asado	0,64
Pasta alimenticia cruda	0,63
Queso munster	0,63
Salsa agridulce McDonald	0,63
Salsa siciliana picante Gallo	0,63
Queso bola	0,62
Solomillo de ternera asado	0,62
Coco fresco	0,61
Gallo	0,61
Bogavante hervido	0,60
Cacahuete	0,6
Cangrejo buey hervido	0,60
Galletas	0,6
Galletas saladas	0,6
Gamba roja cruda	0,60
Hígado	0,6
Leche en polvo semidesnatada	0,60
Pan integral de centeno	0,60
Queso camembert	0,60
Queso en porciones	0,6
Rodaballo	0,60
Sémola de alforfón	0,60
Bacalao salado seco	0,59
Pizza margarita queso y tomate La cocinera	0,59
Queso parmesano	0,58
Sopa de cebolla Campbell	0,58
Costillas de cordero	0,56
Salmonete	0,56
Pan integral	0,55
Pan integral sin sal	0,55
Tallarines carbonara Frudesa	0,55
Corazón de vaca crudo	0,54
Pasta alimenticia hervida	0,54
Queso zamorano	0,54
Sémola de trigo cruda	0,54
Corazón de pollo	0,53
Falda de vaca cruda	0,52
Paletilla de cordero asada sin grasa	0,52
Delicias de jamón y queso Findus	0,51
Huevo fresca	0,51
Pizza romana La cocinera	0,51
Arroz tres delicias Frudesa	0,50
Codorniz	0,50

Alimentos ricos en grasa poliinsaturadas Ordenados por riqueza	%
Dorada	0,50
Falda de vaca cocida	0,50
Fibracao sanavi	0,50
Pan de centeno	0,50
Paté	0,5
Queso manchego curado	0,5
Queso manchego poco curado	0,5
Queso manchego semicurado	0,5
Riñón de ternera	0,50
Salsa mornay	0,50
Sopa de pollo y vegetales Campbell	0,50
Camarones	0,49
Faisán	0,49
Gambas	0,49
Gambas y camarones	0,49
Nata líquida cocinar	0,49
Níscalo crudo	0,49
Pasta rellena hervida con queso	0,49
Pollo, muslo	0,49
Entrecot de vaca con grasa Parrilla	0,47
Pan de trigo y centeno	0,47
Sopa de pavo y vegetales Campbell	0,47
Bogavante crudo	0,46
Harina de trigo	0,46
Merluza	0,46
Trigo inflado con miel Pascual	0,46
Abadejo	0,45
Queso de burgos sin sal	0,45
Pan de payés	0,43
Corazón de buey	0,41
Ostra	0,41
Bacalao fresco	0,40
Bígaro hervido	0,40
Carne de ciervo	0,40
Carne semigrasa de vaca	0,4
Crema de leche 10% grasa	0,40
Fiambre Lomo adobado	0,40
Lengua de vaca/buey	0,40
Pan blanco de barra sin sal	0,40
Pastas de té	0,4
Raya	0,40

Alimentos ricos en grasa poliinsaturadas Ordenados por riqueza	%
Turrón duro de almendras con fructosa Santiveri	0,40
Lenguado	0,39
Almeja cruda	0,38
Copos de arroz con miel Pascual	0,38
Jabalí	0,38
Mejillón crudo	0,38
Pasta con huevo cruda	0,38
Pastas al huevo cruda	0,38
Croquetas de merluza	0,37
Leche de mujer (10 días postparto)	0,37
Corazón de cordero	0,36
Halibut	0,36
Preparado panificable-repostería sin gluten Sanavi	0,36
Fideo	0,35
Pasta	0,35
Frambuesas	0,34
Pan blanco de barra	0,34
Pote gallego Litoral	0,34
Solomillo de ternera crudo sin grasa	0,33
Castañas	0,32
Lubina	0,32
Pasta rellena hervida con carne	0,32
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	0,32
Bizcocho	0,30
Fiambre york	0,30
Harina de alforfón blanca	0,30
Helado cremoso Vainilla	0,30
Leche condensada La Lechera	0,30
Perejil raíz	0,30
Quisquilla congelada	0,30
Sepia cruda	0,30
Sopa de verduras	0,30
Langostinos	0,29
Leche de oveja	0,29
Costillas de ternera	0,27
Faneca	0,27
Paletilla de ternera cruda	0,27
Platija	0,27

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en grasa poliinsaturadas Ordenados por riqueza	%
Solla	0,27
Sopa de cebolla	0,27
Arroz blanco crudo	0,26
Lechuga	0,26
Lucio al horno	0,26
Arroz integral hervido	0,25
Cacao en polvo azucarado	0,25
Mousse de chocolate	0,25
Pavo, pechuga	0,25
Callos a la madrileña La tila	0,23
Guisante seco	0,23
Cebollino	0,22
Cigala	0,22
Judía verde congelada	0,22
Leche concentrada	0,22
Arroz pulido, sin cáscara	0,21
Vieira	0,21
Bacalao ahumado	0,20
Bacalao salado remojado	0,20
Col de Bruselas cocida	0,20
Col de Bruselas fresca	0,20
Copos de salvado	0,20
Filete de ternera	0,2
Judía verde cruda	0,20
Pan	0,2
Pan sin sal	0,2
Pasta al huevo hervida	0,20
Pasta con huevo hervida	0,20
Pastas italianas sin gluten Santiveri	0,20
Sémola de cebada	0,20
Cangrejo de río crudo	0,19
Carne magra de ternera	0,19
Fresón	0,19
Leche evaporada entera	0,19
Arroz con leche	0,18
Batata	0,18
Carne de caballo	0,18
Chirivía	0,18
Judía negra seca remojada hervida	0,17
Pescadilla	0,17
Quisquilla cruda	0,17
Redondo de ternera (filete) cocido	0,17
Leche pasterizada	0,16
Nabo	0,16
Carambola sin piel cruda	0,15

Alimentos ricos en grasa poliinsaturadas Ordenados por riqueza	%
Cereza	0,15
Crema de patatas Campbell	0,15
Menestra de verduras conserva	0,15
Batido de cacao	0,14
Berberecho crudo	0,14
Habas	0,14
Hígado de buey	0,14
Hígado de cordero	0,14
Pasas crudas	0,14
Queso blanco semigraso 20% MG	0,14
Sopa de guisantes verdes Campbell	0,14
Boniato crudo	0,13
Endibia	0,13
Ketchup	0,13
Puré de patatas con leche	0,13
Surimi	0,13
Yogur natural	0,13
Almejas	0,12
Almejas, berberechos y similares en conserva	0,12
Alubia blanca conserva	0,12
Berberchos	0,12
Calamares y similares	0,12
Chirlas	0,12
Leche UHT entera	0,12
Requesón	0,12
Sopa de ternera y vegetales Campbell	0,12
Zanahoria	0,12
Corazón de ternera	0,11
Patata	0,11
Tomate	0,11
Ajo	0,10
Callos	0,1
Callos de ternera	0,1
Callos de vaca	0,1
Carne magra de vaca	0,1
Col repollo	0,10
Coliflor fresca	0,10
Corzo espalda	0,10
Crema de camarón Campbell	0,10
Filete de vaca	0,1
Flan de vainilla	0,10
Leche	0,1
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	0,10

Alimentos ricos en grasa poliinsaturadas Ordenados por riqueza	%
Licor de café	0,10
Pimiento	0,10
Solomillo de buey	0,10
Sopa de pavo y fideos Campbell	0,10
Zanahoria en conserva	0,10
Zanahoria hervida	0,10
Leche entera con Ca Puleva	0,09
Plátano	0,09
Paella de marisco Frudesa	0,08
Pepino	0,08
Sémola de trigo hervida	0,08
Yogur enriquecido	0,07
Crema de tomate	0,06
Cuajada	0,06
Perca	0,06
Zumo de lima envasado	0,06
Berberechos al natural	0,05
Guisante	0,05
Leche desnatada en polvo	0,03
Mango	0,03
Ancas de rana	0,02
Yogur líquido	0,02
Percebes	0,01

alimentos ricos en grasas poliinsaturadas. En la tabla el contenido de grasa poliinsaturada en algunas especies alimentarias, relacionadas en **orden alfabético**.

Alimentos ricos en grasa poliinsaturadas Ordenados alfabéticamente	%
Abadejo	0,45
Aceite de cacahuete	19,11
Aceite de cardo	75,00
Aceite de coco	1,40
Aceite de colza	25,50
Aceite de germen de algodón	46,90
Aceite de girasol	19,11
Aceite de hígado de bacalao	22,10
Aceite de linaza	68,70

Alimentos ricos en grasa poliinsaturadas Ordenados alfabéticamente	%
Aceite de maíz	44,28
Aceite de nuez	69,00
Aceite de oliva	10,08
Aceite de oliva virgen	10,84
Aceite de palma	9,00
Aceite de pepita de uva	60,93
Aceite de sésamo	43,20
Aceite de soja	51,12
Aceite de trigo	57,23
Aceituna negra en salmuera	3,40
Aceituna verde en salmuera	1,35
Aceitunas negras	3,06
Aceitunas verdes	1,26
Adormidera	19,00
Aguacate	1,07
Ajo	0,10
Albóndigas con chorizo "Litoral"	0,90
Albóndigas preparadas enlatadas "La Tila"	2,97
Alioli	8,71
Almeja cruda	0,38
Almejas	0,12
Almejas, berberechos y similares en conserva	0,12
Almendra cruda	11,19
Almendra sin cáscara	9,00
Almendrado	3,40
Almendras tostadas	13,05
Altramuz sin pelar	7,00
Alubia blanca conserva	0,12
Alubia blanca cruda	0,70
Anacardo	3,00
Ancas de rana	0,02
Anchoas enlatadas en aceite	3,04
Anguila	4,58
Angula	1,33
Arenque	1,43
Arenque ahumado	8,46
Arenque salado	11,60
Arroz blanco crudo	0,26
Arroz con leche	0,18

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en grasa poliinsaturadas Ordenados alfabéticamente	%
Arroz integral crudo	0,89
Arroz integral hervido	0,25
Arroz pulido, sin cáscara	0,21
Arroz tres delicias Frudesa	0,50
Atún	3,07
Atún en aceite	8,95
Atún en escabeche	11,00
Atún enlatado en agua	0,84
Avellana sin cáscara	5,04
Avena en grano sin cascarilla	3,00
Bacalao ahumado	0,20
Bacalao fresco	0,40
Bacalao salado remojado	0,20
Bacalao salado seco	0,59
Bacón	7,10
Bacón ahumado, a la parrilla	2,90
Batata	0,18
Batido de cacao	0,14
Berberchos	0,12
Berberecho crudo	0,14
Berberechos al natural	0,05
Bígaro hervido	0,40
Bimbocao	7,92
Biscote	1,10
Bizcocho	0,30
Bizcochos glutinados con fructosa Sanavi	1,74
Bizcochos sin gluten con chocolate Sanavi	2,26
Bogavante crudo	0,46
Bogavante hervido	0,60
Boniato crudo	0,13
Bonito del norte crudo	1,70
Bonito del norte en aceite de soja	4,20
Bonito en aceite	5,40
Bonito en escabeche	11,00
Boquerón	2,30
Butifarra cocida	4,21
Butifarra cruda	1,44
Caballa	2,19
Caballa en aceite	2,27
Caballa en escabeche	11,00
Cabeza de cerdo	3,60
Cabeza de jabalí. Fiambre	1,30
Cacahuete	0,6

Alimentos ricos en grasa poliinsaturadas Ordenados alfabéticamente	%
Cacahuete sin cáscara	12,60
Cacahuete tostado	13,80
Cacao en polvo azucarado	0,25
Calamares a la romana	4,09
Calamares a la romana La cocinera	4,48
Calamares fritos	2,10
Calamares y similares	0,12
Calamares y similares (conserva)	3,04
Caldo en cubitos	1,1
Callos	0,1
Callos a la madrileña La tila	0,23
Callos de ternera	0,1
Callos de vaca	0,1
Camarones	0,49
Canelones de atún claro Frudesa	1,83
Canelones de carne La cocinera	1,20
Cangrejo buey hervido	0,60
Cangrejo de río crudo	0,19
Cangrejos	2,18
Cangrejos, nécoras y similares	2,18
Caprichos de cacao Sanavi	2,54
Caprichos de fresa Sanavi	1,19
Carambola sin piel cruda	0,15
Carne de caballo	0,18
Carne de ciervo	0,40
Carne magra de cerdo	2,2
Carne magra de ternera	0,19
Carne magra de vaca	0,1
Carne semigrasa de cerdo	2,2
Carne semigrasa de vaca	0,4
Carpa	1,17
Castaña seca	0,68
Castañas	0,32
Caviar de lumpo	2,60
Caviar natural	5,70
Caviar sucedáneo	2,48
Caviar sustituto	2,48
Cebollino	0,22
Centeno	0,74
Centolla	2,22
Cereza	0,15
Champiñón cultivado	0,71
Chicharrones	5,90
Chirivía	0,18
Chirlas	0,12

Alimentos ricos en grasa poliinsaturadas Ordenados alfabéticamente	%
Chistorra cruda	4,41
Chocolate amargo	1
Chocolate bitter, sin azúcares, bajo en calorías Sanavi	1,50
Chocolate blanco	1,10
Chocolate con leche desnatada, sin azúcar, bajo en calorías Sanavi	1,30
Chocolate negro	0,90
Chocolitos sanavi	2,52
Chopped de cerdo	2,00
Chorizo	2,55
Chufa	1,98
Chuletas de cerdo	5,00
Chuletas de cordero cruda	1,18
Chuletas de cordero parrilla	0,75
Chuletas de ternera	0,73
Cigala	0,22
Cocido español Litoral	0,83
Coco desecado	0,88
Coco fresco	0,61
Codorniz	0,50
Col de Bruselas cocida	0,20
Col de Bruselas fresca	0,20
Col repollo	0,10
Col rizada fresca	1,20
Coliflor fresca	0,10
Conejo	1,50
Copos de arroz con miel Pascual	0,38
Copos de avena instantáneo	2,80
Copos de avena integral	2,70
Copos de cacahuete	2,20
Copos de centeno	0,80
Copos de salvado	0,20
Corazón de buey	0,41
Corazón de cerdo	1,53
Corazón de cordero	0,36
Corazón de pollo	0,53
Corazón de ternera	0,11
Corazón de vaca cocido	0,77
Corazón de vaca crudo	0,54
Corzo espalda	0,10

Alimentos ricos en grasa poliinsaturadas Ordenados alfabéticamente	%
Costillas de cerdo	1,98
Costillas de cordero	0,56
Costillas de ternera	0,27
Costillas grasas de cordero	0,8
Costillas magras de cordero	0,8
Crema de almendras, envasada, sin reconstituir	2,10
Crema de apio Campbell	0,95
Crema de camarón Campbell	0,10
Crema de champiñones Campbell	1,67
Crema de espárragos Campbell	0,75
Crema de judías con bacón Campbell	0,65
Crema de leche 10% grasa	0,40
Crema de nata 40% grasa	1,60
Crema de patatas Campbell	0,15
Crema de pollo Campbell	6,84
Crema de pollo y champiñón Campbell	1,76
Crema de tomate	0,06
Croquetas de bacalao La cocinera	2,43
Croquetas de calamar La cocinera	4,19
Croquetas de jamón La cocinera	2,09
Croquetas de merluza	0,37
Croquetas de pescado frito	3,30
Croquetas de pollo La cocinera	2,68
Cuajada	0,06
Delicias de jamón y queso Findus	0,51
Delicias de merluza Pescanova	4,79
Donut	0,65
Dorada	0,50
Empanadillas de atún Findus	3,21
Empanadillas de bonito La cocinera	2,52
Empanadillas de carne	1,60
Endibia	0,13
Entrecot de vaca con grasa Parrilla	0,47
Espaguetis	0,80
Espelta en grano	1,70
Fabada asturiana Litoral	0,93
Faisán	0,49
Falda de vaca cocida	0,50
Falda de vaca cruda	0,52

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en grasa poliinsaturadas Ordenados alfabéticamente	%
Faneca	0,27
Fiambre Lomo adobado	0,40
Fiambre york	0,30
Fibracao sanavi	0,50
Fideo	0,35
Filete de pescado McDonald	6,84
Filete de pollo	2,25
Filete de ternera	0,2
Filete de vaca	0,1
Flan de vainilla	0,10
Foie-gras	4,80
Frambuesas	0,34
Fresón	0,19
Fuet de primera	6,50
Galantinas fiambre	1,30
Galleta tipo María	2,50
Galletas	0,6
Galletas dietéticas con salvado Sanavi	3,40
Galletas saladas	0,6
Galletas sin gluten Noglú Santiveri	7,00
Galletas sin gluten vainilla Sanavi	6,74
Gallevit sanavi	5,70
Gallina	3,92
Gallo	0,61
Gamba roja cruda	0,60
Gambas	0,49
Gambas y camarones	0,49
Ganso	4,40
Garbanzos	2,50
Garbanzos con callos Litoral	0,77
Germen de centeno	5,30
Germen de trigo	4,49
Girasol, pepitas	28,40
Gofio canario tostado	1,15
Gofio de maíz	2,99
Gofio de trigo	1,55
Grasa de carnero	3,30
Grasa de cerdo	11,30
Grasa de ganso	10,9
Grasa de ternera	5,00
Guisante	0,05
Guisante amarillo	0,80
Guisante seco	0,23
Haba seca	1,10
Habas	0,14

Alimentos ricos en grasa poliinsaturadas Ordenados alfabéticamente	%
Halibut	0,36
Hamburguesa con queso	0,84
Harina de alforfón blanca	0,30
Harina de alforfón integral	1,10
Harina de avena	2,71
Harina de centeno	0,80
Harina de maíz	0,84
Harina de soja	10,34
Harina de soja integral	12,10
Harina de trigo	0,46
Harina integral de trigo	1,00
Helado	0,70
Helado cremoso Vainilla	0,30
Hígado	0,6
Hígado de buey	0,14
Hígado de cerdo	1,72
Hígado de cordero	0,14
Hígado de pollo	0,78
Hígado de ternera	0,97
Hígado de vaca crudo	0,84
Huevo fresca	0,51
Huevo	1,2
Huevo de gallina	1,80
Huevo de pata crudo	2,00
Huevo de pava	1,26
Jabalí	0,38
Jamón cocido	1,60
Jamón curado con grasa	2,58
Jamón curado con grasa	2,58
Jamón curado sin grasa	0,91
Jamón de york	2,5
Jamón serrano ibérico	2,46
Jamón serrano magro	0,77
Judía lima	0,80
Judía negra seca remojada hervida	0,17
Judía verde congelada	0,22
Judía verde cruda	0,20
Judías blancas	0,82
Ketchup	0,13
Langosta	0,67
Langostinos	0,29
Lasaña de carne y paté La Cocinera	1,41
Lazos de hojaldre dietét. Con fructosa Sanavi	4,83
Leche	0,1

Alimentos ricos en grasa poliinsaturadas Ordenados alfabéticamente	%
Leche concentrada	0,22
Leche condensada La Lechera	0,30
Leche de almendras	1,43
Leche de mujer (10 días postparto)	0,37
Leche de oveja	0,29
Leche desnatada en polvo	0,03
Leche en polvo entera	0,93
Leche en polvo semidesnatada	0,60
Leche entera con Ca Puleva	0,09
Leche evaporada entera	0,19
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	0,10
Leche pasteurizada	0,16
Leche UHT entera	0,12
Lechuga	0,26
Lengua de vaca/buey	0,40
Lenguado	0,39
Lentejas	0,84
Lentejas con chorizo Litoral	3,81
Licor de café	0,10
Lija	2,43
Lomo de cerdo	0,65
Lomo de ternera	0,90
Lomo embuchado	2,35
Lomo graso de cerdo	2,2
Lomo magro de cerdo	2,2
Longaniza	4,65
Lubina	0,32
Lucio al horno	0,26
Macarrones	0,80
Magdalenas	5,09
Mahonesa baja en calorías	21,51
Mahonesa congelado comercial	13,65
Maíz	1,50
Mango	0,03
Manitas de cerdo	2,99
Manteca de cerdo	8,09
Mantecados dietéticos con fructosa Sanavi	5,10
Mantequilla	2,07
Mantequilla de cacahuete	12,80

Alimentos ricos en grasa poliinsaturadas Ordenados alfabéticamente	%
Mantequilla media sal	1,98
Margarina	16,47
Margarina baja en calorías	16,11
Margarina vegetal	39,3
Mari diet Sanavi	3,50
Mazapán	4,50
Mejillón conserva	0,71
Mejillón crudo	0,38
Mejillón escabeche	8,52
Mejillón hervido	1,00
Menestra de verduras conserva	0,15
Merluza	0,46
Mero	2,78
Mijo en grano descascarillado	1,90
Molleja de ternera asada	0,80
Morcilla cruda	3,09
Morrillo de cerdo	1,50
Mortadela común	1,92
Mortadela con aceitunas	2,25
Mostaza	1,80
Mousse de chocolate	0,25
Mújol	2,42
Muslo de pavo	0,90
Nabo	0,16
Nata	1,40
Nata líquida 30% grasas	1,00
Nata líquida cocinar	0,49
Nata líquida montar	0,83
Nécoras	2,18
Níscalo crudo	0,49
Nuez cruda	43,84
Nuez de Brasil	25,00
Nuez sin cáscara	41,50
Oca sin piel asada	2,50
Ostra	0,41
Paella de marisco Frudesa	0,08
Paella marinera Frudesa	1,29
Paleta de cerdo	2,65
Paleta de cordero	1,09
Paletilla de cordero asada con grasa	1,10
Paletilla de cordero asada sin grasa	0,52

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en grasa poliinsaturadas Ordenados alfabéticamente	%
Paletilla de ternera cruda	0,27
Palitos de merluza Pescanova	5,79
Palometa	0,80
Palomitas de maíz con aceite y sal	8,27
Palomitas de maíz sin aceite ni sal	1,90
Pan	0,2
Pan blanco de barra	0,34
Pan blanco de barra sin sal	0,40
Pan de centeno	0,50
Pan de molde blanco	1,17
Pan de molde sándwich Bimbo	1,08
Pan de payés	0,43
Pan de trigo y centeno	0,47
Pan integral	0,55
Pan integral de centeno	0,60
Pan integral sin sal	0,55
Pan integral tostado	0,90
Pan integral trigo	0,71
Pan rallado	2,30
Pan sin sal	0,2
Pan tostado de trigo	1,00
Panceta de cerdo	15,60
Panecillo bocata Bimbo	1,26
Pasas crudas	0,14
Pasta	0,35
Pasta al huevo hervida	0,20
Pasta alimenticia cruda	0,63
Pasta alimenticia hervida	0,54
Pasta con huevo cruda	0,38
Pasta con huevo hervida	0,20
Pasta rellena hervida con carne	0,32
Pasta rellena hervida con queso	0,49
Pastas al huevo cruda	0,38
Pastas de té	0,4
Pastas glutinadas con lactitol Santiveri	4,60
Pastas italianas sin gluten Santiveri	0,20
Patata	0,11
Paté	0,5
Paté de hígado de cerdo	3,10
Pato	2,88
Pavo sin piel asado	0,96
Pavo, muslo	0,90
Pavo, pechuga	0,25
Pepino	0,08

Alimentos ricos en grasa poliinsaturadas Ordenados alfabéticamente	%
Perca	0,06
Percebes	0,01
Perejil raíz	0,30
Pescadilla	0,17
Pescado empanado	3,5
Pez espada	0,89
Picatostes	1,00
Pichón sin piel asado	0,64
Pierna de cerdo	2,95
Pierna de cordero con grasa asada	0,85
Pierna de cordero con grasa cruda	0,85
Pimentón en polvo	7,10
Pimiento	0,10
Pintada	1,44
Piñones sin cáscara	41,00
Pistacho	6,09
Pizza al atún claro La cocinera	1,87
Pizza margarita merluza y gambas La cocinera	1,58
Pizza margarita queso y tomate La cocinera	0,59
Pizza romana La cocinera	0,51
Pizza tomate y queso	1,99
Plátano	0,09
Platija	0,27
Pollo entero con piel asado	1,20
Pollo, muslo	0,49
Pollo, pechuga	1,50
Pote gallego Litoral	0,34
Preparado panificable-repostería sin gluten Sanavi	0,36
Puré de patatas con leche	0,13
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	4,00
Queso arzúa	1,01
Queso azul	0,90
Queso blanco semigraso 20% MG	0,14
Queso bola	0,62
Queso brie	0,80
Queso burgos	0,89
Queso cabrales	0,82
Queso camembert	0,60
Queso cheddar	1,40
Queso de burgos sin sal	0,45
Queso de cabra curado	1,40

Alimentos ricos en grasa poliinsaturadas Ordenados alfabéticamente	%
Queso de cabra fresco	0,81
Queso de vaca y oveja fresco	0,72
Queso edam	0,91
Queso emmental	1,30
Queso en porciones	0,6
Queso fundido extragrasso	0,92
Queso fundido grasso	0,77
Queso gallego	0,69
Queso gouda	0,66
Queso gruyère	0,77
Queso ibores	0,92
Queso idiazábal	0,93
Queso mahón	1,50
Queso majorero	0,82
Queso manchego curado	6,20
Queso manchego curado	0,5
Queso manchego fresco	0,73
Queso manchego poco curado	0,5
Queso manchego semicurado	0,75
Queso manchego semicurado	0,5
Queso munster	0,63
Queso parmesano	0,58
Queso raclette	1,50
Queso roncal	1,47
Queso roquefort	1,50
Queso san simón	1,22
Queso tetilla	1,07
Queso Torta del Casar	1,50
Queso zamorano	0,54
Quinoa cruda	2,10
Quisquilla congelada	0,30
Quisquilla cruda	0,17
Rape	1,03
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	0,32
Raya	0,40
Redondo de ternera (filete) cocido	0,17
Regaliz	0,70
Requesón	0,12
Riñón de cerdo	1,25
Riñón de ternera	0,50

Alimentos ricos en grasa poliinsaturadas Ordenados alfabéticamente	%
Rodaballo	0,60
Rollitos de primavera fritos	1,20
Roscas glutinadas con lactitol Sanavi	4,30
Roscas sin gluten sabor nata Sanavi	5,48
Salami	3,24
Salavi sanavi	5,50
Salchicha de queso y carne	2,00
Salchicha de ternera	3,00
Salchichas de hígado sin grasa	4,00
Salchichas enlatadas	2,00
Salchichas frescas	1,84
Salchichas tipo Frankfurt	1,32
Salchichas tipo Viena	3,50
Salchichón	4,60
Salmón	3,10
Salmón ahumado	3,29
Salmonete	0,56
Salsa agridulce McDonald	0,63
Salsa barbacoa	0,68
Salsa bearnesa	3,00
Salsa besamel	3,00
Salsa boloñesa Gallo	2,05
Salsa de tomate	2,30
Salsa holandesa	1,20
Salsa mornay	0,50
Salsa mostaza caliente McDonald	5,58
Salsa napolitana Gallo	2,85
Salsa siciliana picante Gallo	0,63
Salsa vinagreta	8,10
Salvado de trigo	2,40
San jacobó Findus	6,07
Sardina	2,90
Sardinas en aceite	5,25
Sardinas en escabeche	9,08
Sardinas en salsa de tomate	13,10
Semilla de girasol sin sal	33,20
Semilla de lino sin pelar	26,00
Semilla de lino sin pelar	26,00
Semilla de sésamo	21,90
Sémola de alforfón	0,60
Sémola de avena	2,50

Alimentos ricos en grasa poliinsaturadas Ordenados alfabéticamente	%
Sémola de cebada	0,20
Sémola de trigo cruda	0,54
Sémola de trigo hervida	0,08
Sepia cruda	0,30
Sesos de cerdo	1,40
Sesos de cordero	1,00
Sobrasada	10,50
Soja seca	8,19
Solla	0,27
Solomillo de buey	0,10
Solomillo de cerdo	0,65
Solomillo de ternera asado	0,62
Solomillo de ternera crudo sin grasa	0,33
Sopa de cebolla	0,27
Sopa de cebolla Campbell	0,58
Sopa de guisantes verdes Campbell	0,14
Sopa de pavo y fideos Campbell	0,10
Sopa de pavo y vegetales Campbell	0,47
Sopa de pollo	2,90
Sopa de pollo y vegetales Campbell	0,50
Sopa de ternera y vegetales Campbell	0,12
Sopa de tomate Campbell	1,75
Sopa de verduras	0,30
Surimi	0,13
Tallarines carbonara Frudesa	0,55
Tocino de cerdo	4,75
Tofu	3,20
Tomate	0,11
Tomate frito Orlando	2,59
Tortas granadinas dietét. C/ fructosa Sanavi	8,20
Tortellini italiana Frudesa	1,43
Tortilla a la francesa (omelette)	1,50
Trigo candeal	0,84
Trigo inflado con miel Pascual	0,46
Trigo sarraceno sin cascarilla	0,70
Trigo, grano entero	1,05
Trucha	0,98
Turrón blando almendrado con fructosa Santiveri	9,90
Turrón de avellanas al cacao con fructosa Santiveri	4,50
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa Santiveri	3,20

Alimentos ricos en grasa poliinsaturadas Ordenados alfabéticamente	%
Turrón de mazapán con fructosa Santiveri	8,90
Turrón de yema con fructosa Santiveri	8,50
Turrón de yema quemada c/fructosa Santiveri	8,20
Turrón duro de almendras con fructosa Santiveri	0,40
Turrón mazapán, nueces c/fructosa Santiveri	11,00
Varitas merluza empanadas Pescanova	5,50
Vieira	0,21
Vitadiab sanavi	4,55
Yema de huevo	4,13
Yema de huevo desecada	7,38
Yogur enriquecido	0,07
Yogur líquido	0,02
Yogur natural	0,13
Yogurvi sanavi	4,55
Zanahoria	0,12
Zanahoria en conserva	0,10
Zanahoria hervida	0,10
Zanahoria seca	0,80
Zarzamora confitura	1,00
Zumo de lima envasado	0,06

alimentos ricos en grasas saturadas En la tabla el contenido de grasa saturada en algunas especies alimentarias, relacionadas en **orden decreciente** de su valor. Expresado en porcentaje de la porción comestible.

Alimentos ricos en grasa saturadas Ordenados por riqueza	%
Aceite de coco	92,00
Aceite de palma	61,00
Mantequilla	45,00
Mantequilla media sal	44,10
Salsa bearnesa	41,00
Salsa besamel	41,00
Manteca de cerdo	37,71
Queso gruyére	36,65
Coco fresco	30,93

Alimentos ricos en grasa saturadas Ordenados por riqueza	%
Nata	30,00
Bacón	28,21
Coco desecado	27,84
Tocino de cerdo	26,28
Queso zamorano	25,85
Queso de cabra curado	25,40
Queso ibores	25,31
Queso roncal	25,19
Queso idiazábal	25,10
Sobrasada	23,80
Margarina	23,58
Chicharrones	23,18
Queso Torta del Casar	21,80
Queso cheddar	21,70
Nata líquida montar	21,60
Queso tetilla	21,45
Queso roquefort	20,70
Queso san simón	20,58
Chistorra cruda	20,26
Queso mahón	20,02
Queso fundido extragrasso	19,90
Chocolate amargo	19,8
Chocolate con leche desnatada, sin azúcar, bajo en calorías Sanavi	19,40
Chocolote con leche Nestlé	19,10
Queso manchego semicurado	18,90
Salsa holandesa	18,90
Panceta de cerdo	18,85
Queso manchego curado	18,70
Queso parmesano	18,70
Paté	18,5
Queso azul	18,50
Cabeza de cerdo	18,45
Queso emmental	18,40
Chocolate bitter, sin azúcares, bajo en calorías Sanavi	18,20
Chocolate blanco	18,20
Queso munster	18,20
Yema de huevo desecada	18,00
Queso arzúa	17,98
Chocolate negro	17,80

Alimentos ricos en grasa saturadas Ordenados por riqueza	%
Queso cabrales	17,73
Queso gouda	17,70
Queso raclette	17,40
Aceite de cacahuete	17,32
Queso brie	17,30
Queso edam	17,30
Queso majorero	16,94
Leche en polvo entera	16,17
Queso de vaca y oveja fresco	15,93
Queso camembert	15,60
Fuet de primera	15,50
Aceite de trigo	15,48
Queso de cabra fresco	15,36
Turrón de avellanas al cacao con fructosa Santiveri	15,20
Queso gallego	15,03
Aceite de maíz	14,85
Salami	14,76
Queso bola	14,70
Aceite de hígado de bacalao	14,62
Morcilla cruda	14,40
Aceite de oliva virgen	14,37
Margarina vegetal	14,3
Buñuelos fritos	13,9
Queso fundido graso	13,77
Queso manchego fresco	13,68
Masa de hojaldre Findus	13,00
Queso en porciones	13
Cacahuete	12,7
Nata líquida cocinar	12,70
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa Santiveri	12,70
Aceite de oliva	12,69
Alioli	12,61
Aceite de soja	12,60
Salsa mahonesa	12,5
Butifarra cocida	12,33
Bizcochos sin gluten con chocolate Sanavi	12,16
Foie-gras	12,00
Margarina baja en calorías	11,97

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en grasa saturadas Ordenados por riqueza	%
Mahonesa congelado comercial	11,85
Aceite de girasol	11,79
Paletilla de cordero asada con grasa	11,70
Donut	11,4
Lomo magro de cerdo	11,4
Longaniza	11,25
Yema de huevo	11,02
Empanadillas de carne	11,00
Aceite de pepita de uva	10,98
Salchichas de cerdo naturales	10,9
Salchichas frescas	10,9
Chocolitos sanavi	10,59
Salchichón	10,50
Galletas	10,1
Galletas saladas	10,1
Mantequilla de cacahuete	10,10
Salsa vinagreta	10,10
Chuletas de cordero cruda	9,96
Mortadela común	9,81
Galleta tipo María	9,70
Leche en polvo semidesnatada	9,70
Queso de burgos sin sal	9,6
Lazos de hojaldre dietét. Con fructosa Sanavi	9,59
Salchichas frescas	9,36
Aceite de nuez	9,30
Lomo de ternera	9,30
Cacahuete tostado	9,2
Salchicha de Frankfurt	9,2
Queso burgos	8,80
Salchichas tipo Viena	8,80
Costillas de cordero	8,72
Paleta de cordero	8,50
Costillas de cerdo	8,41
Galletas sin gluten Noglú Santiveri	8,40
Manitas de cerdo	8,33
Bacón ahumado, a la parrilla	8,30
Cacahuete sin cáscara	8,30
Caprichos de cacao Sanavi	8,17
Jamón curado con grasa	7,94
Jamón curado con grasa	7,94
Semilla de sésamo	7,90
Chuletas de cordero parrilla	7,80
Galantinas fiambre	7,60
Chuletas de ternera	7,50

Alimentos ricos en grasa saturadas Ordenados por riqueza	%
Butifarra cruda	7,40
Pizza americana cuatro quesos Findus	7,40
Oca sin piel asada	7,30
Pastas glutinadas con lactitol Santive- ri	7,20
Jamón de york	7,1
Pastas de té	7,1
Nuez sin cáscara	6,80
Pistacho	6,80
Roscas glutinadas con lactitol Sanavi	6,80
Salchichas tipo Frankfurt	6,79
Empanadillas de bonito La cocinera	6,72
Pierna de cordero con grasa cruda	6,71
Salsa mornay	6,70
Roscas sin gluten sabor nata Sanavi	6,63
Jamón serrano ibérico	6,49
Chorizo	6,45
Arenque salado	6,44
Helado cremoso Vainilla	6,40
Pierna de cordero con grasa asada	6,40
Leche condensada La Lechera	6,30
Paté de hígado de cerdo	6,30
Aceite de colza	6,20
Lengua	6,1
Leche concentrada	5,90
Chuletas de cerdo	5,85
Pizza americana romana Findus	5,80
Salavi sanavi	5,80
Falda de vaca cruda	5,70
Nuez cruda	5,66
Bizcochos glutinados con fructosa Sanavi	5,61
Paletilla de cordero asada sin grasa	5,50
Palomitas de maíz con aceite y sal	5,49
Empanadillas de carne Findus	5,30
Falda de vaca cocida	5,30
Semilla de girasol sin sal	5,30
Mortadela con aceitunas	5,25
Hamburguesa con queso	5,20
Mantecados dietéticos con fructosa Sanavi	5,20
Empanadillas de atún Findus	5,13
Gallina	5,12
Cabeza de jabalí. Fiambre	5,10
Arenque ahumado	5,02

Alimentos ricos en grasa saturadas Ordenados por riqueza	%
Leche evaporada entera	5,02
Entrecot de vaca con grasa Parrilla	5,00
Mahonesa baja en calorías	4,95
Gallevit sanavi	4,90
Mousse de chocolate	4,79
Lomo embuchado	4,70
Pizza al atún claro La cocinera	4,70
Pizza margarita queso y tomate La cocinera	4,70
Piñones sin cáscara	4,60
Almendra cruda	4,59
Anguila	4,58
Mari diet Sanavi	4,54
Girasol, pepitas	4,51
Cacao en polvo azucarado	4,47
Galletas sin gluten vainilla Sanavi	4,47
Caprichos de fresa Sanavi	4,43
Vitadiab sanavi	4,36
Yogurvi sanavi	4,36
Chopped de cerdo	4,30
Corazón de buey	4,28
Almendras tostadas	4,23
Aceituna negra en salmuera	4,20
Sesos	4,2
Pizza tomate y queso	4,12
Galletas dietéticas con salvado Sanavi	4,10
Leche de oveja	4,01
Helado	4,00
Jamón serrano magro	4,00
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	4,00
Rollitos de primavera fritos	4,00
Pato	3,96
Almendra sin cáscara	3,82
Microcroquetas de bacalao Findus	3,80
Pizza margarita Findus	3,80
Tortas granadinas dietét. C/ fructosa Sanavi	3,80
Aceitunas negras	3,78
Fabada asturiana Litoral	3,73
Tortilla a la francesa (omelette)	3,70

Alimentos ricos en grasa saturadas Ordenados por riqueza	%
Filete de pollo	3,65
Chufa	3,60
Albóndigas con chorizo "Litoral"	3,57
Cocido español Litoral	3,57
Pizza margarita merluza y gambas La cocinera	3,56
Sardinias en escabeche	3,55
Avellana sin cáscara	3,51
Tallarines carbonara Frudesa	3,50
Turrón blando almendrado con fructosa Santiveri	3,50
Filete de ternera	3,4
Pierna de cerdo	3,40
Lentejas con chorizo Litoral	3,38
Huevo de pava	3,33
Canelones a la italiana Findus	3,30
Huevo de gallina	3,30
Sardinias en aceite	3,28
Crema de pollo Campbell	3,27
Filete de pescado McDonald	3,27
Paleta de cerdo	3,20
Pizza de atún Findus	3,20
Sardinias en salsa de tomate	3,18
Queso blanco semigraso 20% MG	3,07
Delicias de jamón y queso Findus	3,04
Jamón curado sin grasa	3,00
Lengua de vaca/buey	3,00
Turrón duro de almendras con fructosa Santiveri	3,00
Huevo de pata crudo	2,90
Angula	2,84
Lasaña de carne y paté La Cocinera	2,84
Cuajada	2,82
Huevo	2,8
Turrón de mazapán con fructosa Santiveri	2,80
Atún	2,77
Mejillón escabeche	2,76
Batido de cacao	2,75
Microcroquetas de jamón Findus	2,70
Paletilla de ternera cruda	2,70

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en grasa saturadas Ordenados por riqueza	%
Pizza romana Findus	2,70
San jacobó Findus	2,70
Turrón de yema con fructosa Santiveri	2,70
Turrón de yema quemada c/fructosa Santiveri	2,70
Canelones de atún claro Frudesa	2,61
Harina de soja	2,61
Croquetas de pescado frito	2,60
Sardina	2,60
Leche de cabra	2,58
Caviar natural	2,50
Fibracao sanavi	2,50
Sopa de cebolla	2,50
Albóndigas preparadas enlatadas “La Tila”	2,48
Requesón	2,46
Corazón de pollo	2,44
Callos a la madrileña La tila	2,42
Canelones de carne La cocinera	2,40
Riñón de cerdo	2,34
Boquerón	2,30
Corazón de vaca cocido	2,30
Yogur enriquecido	2,28
Mújol	2,26
Pescado empanado	2,25
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	2,20
Leche UHT entera	2,20
Caballa	2,19
Garbanzos con callos Litoral	2,10
Leche	2,1
Leche pasterizada	2,10
Pizza romana La cocinera	2,10
Riñón de ternera	2,10
Soja seca	2,07
Pasta rellena hervida con queso	2,05
Carne magra de ternera	2,00
Hígado de cordero	2,00
Sesos de cerdo	2,00
Sesos de cordero	2,00
Leche entera con Ca Puleva	1,98
Corazón de ternera	1,96
Calamares fritos	1,90
Delicias de queso Findus	1,90

Alimentos ricos en grasa saturadas Ordenados por riqueza	%
Mazapán	1,90
Pimentón en polvo	1,90
Puré de patatas con leche	1,90
Salmón	1,90
Atún en escabeche	1,89
Bonito en escabeche	1,89
Caballa en escabeche	1,89
Crema de champiñones Campbell	1,86
Hígado de cerdo	1,85
Flan de vainilla	1,82
Tortellini italiana Frudesa	1,81
Bonito del norte en aceite de soja	1,80
Bonito en aceite	1,80
Conejo	1,80
Pollo entero con piel asado	1,80
Pollo, pechuga	1,80
Solomillo de ternera asado	1,80
Hígado de ternera	1,79
Arroz con leche	1,77
Crema de pollo y champiñón Campbell	1,76
Sopa de vegetales Campbell	1,76
Aceituna verde en salmuera	1,75
Leche de mujer (10 días postparto)	1,72
Pintada	1,71
Solomillo de buey	1,70
Germen de trigo	1,68
Crema de camarón Campbell	1,65
Arenque	1,63
Salsa boloñesa Gallo	1,63
Atún en aceite	1,61
Caballa en aceite	1,61
Corazón de vaca crudo	1,60
Castaña seca	1,54
Salsa mostaza caliente McDonald	1,53
Aceitunas verdes	1,50
Almendrado	1,50
Hígado	1,5
Hígado de vaca crudo	1,50
Molleja de ternera asada	1,50
Turrón mazapán, nueces c/fructosa Santiveri	1,50
Yogur natural	1,50
Sopa de cebolla Campbell	1,48
Delicias de merluza Pescanova	1,46

Alimentos ricos en grasa saturadas Ordenados por riqueza	%
Aguacate	1,45
Hígado de buey	1,45
Biscote	1,40
Bizcocho	1,40
Calamares a la romana Findus	1,40
Canelones Rosini La cocinera	1,40
Crema de tomate	1,40
Pollo, muslo	1,40
Salmón ahumado	1,36
Calamares a la romana	1,33
Pavo, muslo	1,31
Croquetas de jamón Findus	1,30
Mostaza	1,30
Pasta rellena hervida con carne	1,30
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	1,30
Solomillo de ternera crudo sin grasa	1,28
Pote gallego Litoral	1,27
Lija	1,26
Harina de avena	1,23
Anchoas enlatadas en aceite	1,22
Bimbocao	1,22
Varitas merluza empanadas Pescano- va	1,22
Hígado de pollo	1,21
Microcroquetas de pollo Findus	1,20
Pan rallado	1,20
Berberechos al natural	1,19
Costillas de ternera	1,17
Calamares y similares (conserva)	1,16
Judía verde congelada	1,16
Sopa de verduras	1,12
Calamares a la romana La cocinera	1,11
Pez espada	1,04
Palitos de merluza Pescanova	1,03
Bonito del norte crudo	1,00
Caviar de lumpo	1,00
Leche en polvo desnatada	1,00
Pavo sin piel asado	1,00
Crema de apio Campbell	0,97
Corazón de cerdo	0,96

Alimentos ricos en grasa saturadas Ordenados por riqueza	%
Croquetas de merluza	0,96
Faisán	0,96
Salmonete	0,96
Redondo de ternera (filete) cocido	0,95
Croquetas de jamón La cocinera	0,94
Mero	0,92
Pasta con huevo cruda	0,92
Pastas al huevo cruda	0,92
Bocadillos de pescado Findus	0,90
Carpa	0,90
Crema de almendras, envasada, sin reconstituir	0,90
Lomo de cerdo	0,90
Queso blanco desnatado	0,90
Solomillo de cerdo	0,90
Croquetas de pollo La cocinera	0,89
Caviar sucedáneo	0,86
Caviar sustituto	0,86
Panecillo bocata Bimbo	0,84
Croquetas de calamar La cocinera	0,82
Preparado panificable-repostería sin gluten Sanavi	0,81
Salsa de tomate	0,81
Carne de ciervo	0,80
Croquetas de queso Findus	0,80
Fiambre Lomo adobado	0,80
Tofu	0,80
Crema de espárragos Campbell	0,79
Jabalí	0,79
Pichón sin piel asado	0,78
Guisante seco	0,77
Fiambre york	0,75
Castañas	0,72
Gofio de maíz	0,72
Bacalao salado seco	0,71
Centolla	0,71
Mejillón crudo	0,71
Sopa de pollo y vegetales Campbell	0,71
Callos	0,7
Callos de ternera	0,7
Callos de vaca	0,7

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en grasa saturadas Ordenados por riqueza	%
Croquetas de pollo Findus	0,70
Palometa	0,70
Pan tostado sin sal	0,7
Rodaballo	0,70
Cangrejos	0,69
Cangrejos, nécoras y similares	0,69
Nécoras	0,69
Pan de molde sándwich Bimbo	0,68
Leche desnatada en polvo	0,65
Sopa de pavo y vegetales Campbell	0,64
Salsa agridulce McDonald	0,63
Codorniz	0,60
Croquetas de marisco Findus	0,60
Palomitas de maíz sin aceite ni sal	0,60
Pan integral tostado	0,60
Pan tostado de trigo	0,60
Picatostes	0,60
Regaliz	0,60
Croquetas de bacalao La cocinera	0,59
Salsa siciliana picante Gallo	0,59
Pan de molde blanco	0,56
Berberecho crudo	0,55
Crema de judías con bacón Campbell	0,54
Almeja cruda	0,53
Atún enlatado en agua	0,53
Arroz integral crudo	0,52
Maíz	0,52
Sorbete	0,52
Gofio de trigo	0,51
Rape	0,51
Yogur líquido	0,51
Cereales integrales Kelloggs	0,50
Croquetas de bacalao Findus	0,50
Dorada	0,50
Horchata de chufa “che” Puleva	0,50
Mejillón hervido	0,50
Quinoa cruda	0,50
Sopa de guisantes verdes Campbell	0,50
Leche de almendras	0,49
Pastas italianas sin gluten Santiveri	0,49
Arroz tres delicias Frudesa	0,48
Mejillón conserva	0,46
Crema de patatas Campbell	0,45
Jamón cocido	0,45
Paella marinera Frudesa	0,45

Alimentos ricos en grasa saturadas Ordenados por riqueza	%
Salsa napolitana Gallo	0,42
Copos tostados de trigo integral	0,40
Tomate frito Orlando	0,40
Pan blanco de barra	0,39
Trucha	0,39
Garbanzos	0,38
Sopa de ternera y vegetales Campbell	0,37
Trigo, grano entero	0,37
Trigo inflado con miel Pascual	0,36
Merluza	0,35
Gallo	0,33
Harina integral de trigo	0,32
Quisquilla cruda	0,32
Gofio canario tostado	0,31
Pan integral trigo	0,31
Arroz a la marinera “Findus”	0,30
Arroz tres delicias Findus	0,30
Gamba roja cruda	0,30
Haba seca	0,30
Habas enlatadas	0,3
Macarrones	0,30
Pasta al huevo hervida	0,30
Pasta con huevo hervida	0,30
Hueva fresca	0,29
Langostinos	0,29
Alubia blanca cruda	0,28
Centeno	0,28
Harina de maíz	0,28
Ostra	0,28
Paella de marisco Frudesa	0,28
Trigo candeal	0,28
Copos de arroz con miel Pascual	0,27
Halibut	0,27
Salsa barbacoa	0,27
Carne de caballo	0,25
Faneca	0,25
Harina de centeno	0,24
Lubina	0,24
Sepia cruda	0,24
Lentejas	0,23
Pan blanco de barra sin sal	0,23
Langosta	0,22
Batata	0,21
Judías blancas	0,21
Sopa de pavo y fideos Campbell	0,21

Alimentos ricos en grasa saturadas Ordenados por riqueza	%
Vieira	0,21
Bacalao fresco	0,20
Bígaro hervido	0,20
Bogavante hervido	0,20
Cangrejo buey hervido	0,20
Champiñón cultivado	0,20
Copos de maíz tostado	0,20
Espaguetis	0,20
Pan integral	0,2
Pan integral sin sal	0,2
Raya	0,20
Pasta alimenticia cruda	0,19
Chirivía	0,18
Platija	0,18
Solla	0,18
Surimi	0,18
Arroz blanco crudo	0,17
Guisante	0,17
Camarones	0,16
Fideo	0,16
Gambas	0,16
Gambas y camarones	0,16
Lenguado	0,16
Pasas crudas	0,16
Pasta alimenticia hervida	0,16
Sémola de trigo cruda	0,16
Arroz integral hervido	0,15
Lucio al horno	0,15
Pan de payés	0,15
Bogavante crudo	0,14
Harina de trigo	0,14
Níscalo crudo	0,14
Arroz pulido, sin cáscara	0,13
Pan de trigo y centeno	0,13
Abadejo	0,12
Cebollino	0,12
Plátano	0,12
Carambola sin piel cruda	0,11
Cereza	0,11
Cigala	0,11
Perca	0,11

Alimentos ricos en grasa saturadas Ordenados por riqueza	%
Yogur desnatado	0,11
Arroz a la cazuela "Findus"	0,10
Bacalao ahumado	0,10
Bacalao salado remojado	0,10
Leche fermentada bifidobacterium desnatada natural	0,10
Licor de café	0,10
Pan	0,1
Pan sin sal	0,1
Quisquilla congelada	0,10
Judía verde cruda	0,09
Pescadilla	0,09
Lechuga	0,08
Alubia blanca conserva	0,07
Pavo, pechuga	0,07
Boniato crudo	0,06
Cangrejo de río crudo	0,06
Menestra de verduras conserva	0,06
Pepino	0,06
Ajo	0,05
Almejas	0,05
Almejas, berberechos y similares en conserva	0,05
Berberchos	0,05
Calamares y similares	0,05
Chirlas	0,05
Leche desnatada con Ca. A+D+E Leyma	0,05
Leche desnatada vitaminada Lauki	0,05
Mango	0,05
Patata	0,05
Zanahoria	0,05
Endibia	0,04
Ketchup	0,04
Leche UHT desnatada	0,04
Nabo	0,04
Pimiento	0,04
Habas	0,03
Ancas de rana	0,02
Frambuesas	0,02
Sémola de trigo hervida	0,02

Alimentos ricos en grasa saturadas Ordenados por riqueza	%
Zumo de lima envasado	0,02
Percebes	0,01

alimentos ricos en grasas saturadas En la tabla el contenido de grasa saturada en algunas especies alimentarias, relacionadas en **orden alfabético**. Expresado en porcentaje de la porción comestible.

Alimentos ricos en grasa saturadas Ordenados alfabéticamente	%
Abadejo	0,12
Aceite de cacahuete	17,32
Aceite de coco	92,00
Aceite de colza	6,20
Aceite de girasol	11,79
Aceite de hígado de bacalao	14,62
Aceite de maíz	14,85
Aceite de nuez	9,30
Aceite de oliva	12,69
Aceite de oliva virgen	14,37
Aceite de palma	61,00
Aceite de pepita de uva	10,98
Aceite de soja	12,60
Aceite de trigo	15,48
Aceituna negra en salmuera	4,20
Aceituna verde en salmuera	1,75
Aceitunas negras	3,78
Aceitunas verdes	1,50
Aguacate	1,45
Ajo	0,05
Albóndigas con chorizo “Litoral”	3,57
Albóndigas preparadas enlatadas “La Tila”	2,48
Alioli	12,61
Almeja cruda	0,53
Almejas	0,05
Almejas, berberechos y similares en conserva	0,05
Almendra cruda	4,59
Almendra sin cáscara	3,82
Almendrado	1,50
Almendras tostadas	4,23
Alubia blanca conserva	0,07

Alimentos ricos en grasa saturadas Ordenados alfabéticamente	%
Alubia blanca cruda	0,28
Ancas de rana	0,02
Anchoas enlatadas en aceite	1,22
Anguila	4,58
Angula	2,84
Arenque	1,63
Arenque ahumado	5,02
Arenque salado	6,44
Arroz a la cazuela “Findus”	0,10
Arroz a la marinera “Findus”	0,30
Arroz blanco crudo	0,17
Arroz con leche	1,77
Arroz integral crudo	0,52
Arroz integral hervido	0,15
Arroz pulido, sin cáscara	0,13
Arroz tres delicias Findus	0,30
Arroz tres delicias Frudesa	0,48
Atún	2,77
Atún en aceite	1,61
Atún en escabeche	1,89
Atún enlatado en agua	0,53
Avellana sin cáscara	3,51
Bacalao ahumado	0,10
Bacalao fresco	0,20
Bacalao salado remojado	0,10
Bacalao salado seco	0,71
Bacón	28,21
Bacón ahumado, a la parrilla	8,30
Batata	0,21
Batido de cacao	2,75
Berberchos	0,05
Berberecho crudo	0,55
Berberechos al natural	1,19
Bígaro hervido	0,20
Bimbocao	1,22
Biscote	1,40
Bizcocho	1,40
Bizcochos glutinados con fructosa Sanavi	5,61
Bizcochos sin gluten con chocolate Sanavi	12,16
Bocadillos de pescado Findus	0,90
Bogavante crudo	0,14
Bogavante hervido	0,20
Boniato crudo	0,06

Alimentos ricos en grasa saturadas Ordenados alfabéticamente	%
Bonito del norte crudo	1,00
Bonito del norte en aceite de soja	1,80
Bonito en aceite	1,80
Bonito en escabeche	1,89
Boquerón	2,30
Buñuelos fritos	13,9
Butifarra cocida	12,33
Butifarra cruda	7,40
Caballa	2,19
Caballa en aceite	1,61
Caballa en escabeche	1,89
Cabeza de cerdo	18,45
Cabeza de jabalí. Fiambre	5,10
Cacahuete	12,7
Cacahuete sin cáscara	8,30
Cacahuete tostado	9,2
Cacao en polvo azucarado	4,47
Calamares a la romana	1,33
Calamares a la romana Findus	1,40
Calamares a la romana La cocinera	1,11
Calamares fritos	1,90
Calamares y similares	0,05
Calamares y similares (conserva)	1,16
Callos	0,7
Callos a la madrileña La tila	2,42
Callos de ternera	0,7
Callos de vaca	0,7
Camarones	0,16
Canelones a la italiana Findus	3,30
Canelones de atún claro Frudesa	2,61
Canelones de carne La cocinera	2,40
Canelones Rosini La cocinera	1,40
Cangrejo buey hervido	0,20
Cangrejo de río crudo	0,06
Cangrejos	0,69
Cangrejos, nécoras y similares	0,69
Caprichos de cacao Sanavi	8,17
Caprichos de fresa Sanavi	4,43
Carambola sin piel cruda	0,11
Carne de caballo	0,25
Carne de ciervo	0,80

Alimentos ricos en grasa saturadas Ordenados alfabéticamente	%
Carne magra de ternera	2,00
Carpa	0,90
Castaña seca	1,54
Castañas	0,72
Caviar de lumpo	1,00
Caviar natural	2,50
Caviar sucedáneo	0,86
Caviar sustituto	0,86
Cebollino	0,12
Centeno	0,28
Centolla	0,71
Cereales integrales Kelloggs	0,50
Cereza	0,11
Champiñón cultivado	0,20
Chicharrones	23,18
Chirivía	0,18
Chirlas	0,05
Chistorra cruda	20,26
Chocolate amargo	19,8
Chocolate bitter, sin azúcares, bajo en calorías Sanavi	18,20
Chocolate blanco	18,20
Chocolate con leche desnatada, sin azúcar, bajo en calorías Sanavi	19,40
Chocolate negro	17,80
Chocolitos sanavi	10,59
Chocolote con leche Nestlé	19,10
Chopped de cerdo	4,30
Chorizo	6,45
Chufa	3,60
Chuletas de cerdo	5,85
Chuletas de cordero cruda	9,96
Chuletas de cordero parrilla	7,80
Chuletas de ternera	7,50
Cigala	0,11
Cocido español Litoral	3,57
Coco desecado	27,84
Coco fresco	30,93
Codorniz	0,60
Conejo	1,80
Copos de arroz con miel Pascual	0,27

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en grasa saturadas Ordenados alfabéticamente	%
Copos de maíz tostado	0,20
Copos tostados de trigo integral	0,40
Corazón de buey	4,28
Corazón de cerdo	0,96
Corazón de pollo	2,44
Corazón de ternera	1,96
Corazón de vaca cocido	2,30
Corazón de vaca crudo	1,60
Costillas de cerdo	8,41
Costillas de cordero	8,72
Costillas de ternera	1,17
Crema de almendras, envasada, sin reconstituir	0,90
Crema de apio Campbell	0,97
Crema de camarón Campbell	1,65
Crema de champiñones Campbell	1,86
Crema de espárragos Campbell	0,79
Crema de judías con bacón Campbell	0,54
Crema de patatas Campbell	0,45
Crema de pollo Campbell	3,27
Crema de pollo y champiñón Camp- bell	1,76
Crema de tomate	1,40
Croquetas de bacalao Findus	0,50
Croquetas de bacalao La cocinera	0,59
Croquetas de calamar La cocinera	0,82
Croquetas de jamón Findus	1,30
Croquetas de jamón La cocinera	0,94
Croquetas de marisco Findus	0,60
Croquetas de merluza	0,96
Croquetas de pescado frito	2,60
Croquetas de pollo Findus	0,70
Croquetas de pollo La cocinera	0,89
Croquetas de queso Findus	0,80
Cuajada	2,82
Delicias de jamón y queso Findus	3,04
Delicias de merluza Pescanova	1,46
Delicias de queso Findus	1,90
Donut	11,4
Dorada	0,50
Empanadillas de atún Findus	5,13
Empanadillas de bonito La cocinera	6,72
Empanadillas de carne	11,00
Empanadillas de carne Findus	5,30
Endibia	0,04

Alimentos ricos en grasa saturadas Ordenados alfabéticamente	%
Entrecot de vaca con grasa Parrilla	5,00
Espaguetis	0,20
Fabada asturiana Litoral	3,73
Faisán	0,96
Falda de vaca cocida	5,30
Falda de vaca cruda	5,70
Faneca	0,25
Fiambre Lomo adobado	0,80
Fiambre york	0,75
Fibrao sanavi	2,50
Fideo	0,16
Filete de pescado McDonald	3,27
Filete de pollo	3,65
Filete de ternera	3,4
Flan de vainilla	1,82
Foie-gras	12,00
Frambuesas	0,02
Fuet de primera	15,50
Galantinas fiambre	7,60
Galleta tipo María	9,70
Galletas	10,1
Galletas dietéticas con salvado Sanavi	4,10
Galletas saladas	10,1
Galletas sin gluten Noglu Santiveri	8,40
Galletas sin gluten vainilla Sanavi	4,47
Gallevit sanavi	4,90
Gallina	5,12
Gallo	0,33
Gamba roja cruda	0,30
Gambas	0,16
Gambas y camarones	0,16
Garbanzos	0,38
Garbanzos con callos Litoral	2,10
Germen de trigo	1,68
Girasol, pepitas	4,51
Gofio canario tostado	0,31
Gofio de maíz	0,72
Gofio de trigo	0,51
Guisante	0,17
Guisante seco	0,77
Haba seca	0,30
Habas	0,03
Habas enlatadas	0,3
Halibut	0,27
Hamburguesa con queso	5,20

Alimentos ricos en grasa saturadas Ordenados alfabéticamente	%
Harina de avena	1,23
Harina de centeno	0,24
Harina de maíz	0,28
Harina de soja	2,61
Harina de trigo	0,14
Harina integral de trigo	0,32
Helado	4,00
Helado cremoso Vainilla	6,40
Hígado	1,5
Hígado de buey	1,45
Hígado de cerdo	1,85
Hígado de cordero	2,00
Hígado de pollo	1,21
Hígado de ternera	1,79
Hígado de vaca crudo	1,50
Horchata de chufa "che" Puleva	0,50
Huevo fresca	0,29
Huevo	2,8
Huevo de gallina	3,30
Huevo de pata crudo	2,90
Huevo de pava	3,33
Jabalí	0,79
Jamón cocido	0,45
Jamón curado con grasa	7,94
Jamón curado con grasa	7,94
Jamón curado sin grasa	3,00
Jamón de york	7,1
Jamón serrano ibérico	6,49
Jamón serrano magro	4,00
Judía verde congelada	1,16
Judía verde cruda	0,09
Judías blancas	0,21
Ketchup	0,04
Langosta	0,22
Langostinos	0,29
Lasaña de carne y paté La Cocinera	2,84
Lazos de hojaldre dietét. Con fructosa Sanavi	9,59
Leche	2,1
Leche concentrada	5,90
Leche condensada La Lechera	6,30

Alimentos ricos en grasa saturadas Ordenados alfabéticamente	%
Leche de almendras	0,49
Leche de cabra	2,58
Leche de mujer (10 días postparto)	1,72
Leche de oveja	4,01
Leche desnatada con Ca. A+D+E Leyma	0,05
Leche desnatada en polvo	0,65
Leche desnatada vitaminada Lauki	0,05
Leche en polvo desnatada	1,00
Leche en polvo entera	16,17
Leche en polvo semidesnatada	9,70
Leche entera con Ca Puleva	1,98
Leche evaporada entera	5,02
Leche fermentada bifidobacterium desnatada natural	0,10
Leche fermentada bifidobacterium en- tera natural	2,20
Leche pasteurizada	2,10
Leche UHT desnatada	0,04
Leche UHT entera	2,20
Lechuga	0,08
Lengua	6,1
Lengua de vaca/buey	3,00
Lenguado	0,16
Lentejas	0,23
Lentejas con chorizo Litoral	3,38
Licor de café	0,10
Lija	1,26
Lomo de cerdo	0,90
Lomo de ternera	9,30
Lomo embuchado	4,70
Lomo magro de cerdo	11,4
Longaniza	11,25
Lubina	0,24
Lucio al horno	0,15
Macarrones	0,30
Mahonesa baja en calorías	4,95
Mahonesa congelado comercial	11,85
Maíz	0,52
Mango	0,05
Manitas de cerdo	8,33

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en grasa saturadas Ordenados alfabéticamente	%
Manteca de cerdo	37,71
Mantecados dietéticos con fructosa Sanavi	5,20
Mantequilla	45,00
Mantequilla de cacahuete	10,10
Mantequilla media sal	44,10
Margarina	23,58
Margarina baja en calorías	11,97
Margarina vegetal	14,3
Mari diet Sanavi	4,54
Masa de hojaldre Findus	13,00
Mazapán	1,90
Mejillón conserva	0,46
Mejillón crudo	0,71
Mejillón escabeche	2,76
Mejillón hervido	0,50
Menestra de verduras conserva	0,06
Merluza	0,35
Mero	0,92
Microcroquetas de bacalao Findus	3,80
Microcroquetas de jamón Findus	2,70
Microcroquetas de pollo Findus	1,20
Molleja de ternera asada	1,50
Morcilla cruda	14,40
Mortadela común	9,81
Mortadela con aceitunas	5,25
Mostaza	1,30
Mousse de chocolate	4,79
Mújol	2,26
Nabo	0,04
Nata	30,00
Nata líquida cocinar	12,70
Nata líquida montar	21,60
Nécoras	0,69
Níscalo crudo	0,14
Nuez cruda	5,66
Nuez sin cáscara	6,80
Oca sin piel asada	7,30
Ostra	0,28
Paella de marisco Frudesa	0,28
Paella marinera Frudesa	0,45
Paleta de cerdo	3,20
Paleta de cordero	8,50
Paletilla de cordero asada con grasa	11,70
Paletilla de cordero asada sin grasa	5,50

Alimentos ricos en grasa saturadas Ordenados alfabéticamente	%
Paletilla de ternera cruda	2,70
Palitos de merluza Pescanova	1,03
Palometa	0,70
Palomitas de maíz con aceite y sal	5,49
Palomitas de maíz sin aceite ni sal	0,60
Pan	0,1
Pan blanco de barra	0,39
Pan blanco de barra sin sal	0,23
Pan de molde blanco	0,56
Pan de molde sándwich Bimbo	0,68
Pan de payés	0,15
Pan de trigo y centeno	0,13
Pan integral	0,2
Pan integral sin sal	0,2
Pan integral tostado	0,60
Pan integral trigo	0,31
Pan rallado	1,20
Pan sin sal	0,1
Pan tostado de trigo	0,60
Pan tostado sin sal	0,7
Panceta de cerdo	18,85
Panecillo bocata Bimbo	0,84
Pasas crudas	0,16
Pasta al huevo hervida	0,30
Pasta alimenticia cruda	0,19
Pasta alimenticia hervida	0,16
Pasta con huevo cruda	0,92
Pasta con huevo hervida	0,30
Pasta rellena hervida con carne	1,30
Pasta rellena hervida con queso	2,05
Pastas al huevo cruda	0,92
Pastas de té	7,1
Pastas glutinadas con lactitol Santive- ri	7,20
Pastas italianas sin gluten Santiveri	0,49
Patata	0,05
Paté	18,5
Paté de hígado de cerdo	6,30
Pato	3,96
Pavo sin piel asado	1,00
Pavo, muslo	1,31
Pavo, pechuga	0,07
Pepino	0,06
Perca	0,11
Percebes	0,01

Alimentos ricos en grasa saturadas Ordenados alfabéticamente	%
Pescadilla	0,09
Pescado empanado	2,25
Pez espada	1,04
Picatostes	0,60
Pichón sin piel asado	0,78
Pierna de cerdo	3,40
Pierna de cordero con grasa asada	6,40
Pierna de cordero con grasa cruda	6,71
Pimentón en polvo	1,90
Pimiento	0,04
Pintada	1,71
Piñones sin cáscara	4,60
Pistacho	6,80
Pizza al atún claro La cocinera	4,70
Pizza americana cuatro quesos Findus	7,40
Pizza americana romana Findus	5,80
Pizza de atún Findus	3,20
Pizza margarita Findus	3,80
Pizza margarita merluza y gambas La cocinera	3,56
Pizza margarita queso y tomate La cocinera	4,70
Pizza romana Findus	2,70
Pizza romana La cocinera	2,10
Pizza tomate y queso	4,12
Plátano	0,12
Platija	0,18
Pollo entero con piel asado	1,80
Pollo, muslo	1,40
Pollo, pechuga	1,80
Pote gallego Litoral	1,27
Preparado panificable-repostería sin gluten Sanavi	0,81
Puré de patatas con leche	1,90
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	4,00
Queso arzúa	17,98
Queso azul	18,50
Queso blanco desnatado	0,90
Queso blanco semigraso 20% MG	3,07
Queso bola	14,70

Alimentos ricos en grasa saturadas Ordenados alfabéticamente	%
Queso brie	17,30
Queso burgos	8,80
Queso cabrales	17,73
Queso camembert	15,60
Queso cheddar	21,70
Queso de burgos sin sal	9,6
Queso de cabra curado	25,40
Queso de cabra fresco	15,36
Queso de vaca y oveja fresco	15,93
Queso edam	17,30
Queso emmental	18,40
Queso en porciones	13
Queso fundido extragrasso	19,90
Queso fundido grasso	13,77
Queso gallego	15,03
Queso gouda	17,70
Queso gruyère	36,65
Queso ibores	25,31
Queso idiazábal	25,10
Queso mahón	20,02
Queso majorero	16,94
Queso manchego curado	18,70
Queso manchego fresco	13,68
Queso manchego semicurado	18,90
Queso munster	18,20
Queso parmesano	18,70
Queso raclette	17,40
Queso roncal	25,19
Queso roquefort	20,70
Queso san simón	20,58
Queso tetilla	21,45
Queso Torta del Casar	21,80
Queso zamorano	25,85
Quinoa cruda	0,50
Quisquilla congelada	0,10
Quisquilla cruda	0,32
Rape	0,51
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	1,30
Raya	0,20
Redondo de ternera (filete) cocido	0,95

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en grasa saturadas Ordenados alfabéticamente	%
Regaliz	0,60
Requesón	2,46
Riñón de cerdo	2,34
Riñón de ternera	2,10
Rodaballo	0,70
Rollitos de primavera fritos	4,00
Roscos glutinados con lactitol Sanavi	6,80
Roscos sin gluten sabor nata Sanavi	6,63
Salami	14,76
Salavi sanavi	5,80
Salchicha de Frankfurt	9,2
Salchichas de cerdo naturales	10,9
Salchichas frescas	10,9
Salchichas frescas	9,36
Salchichas tipo Frankfurt	6,79
Salchichas tipo Viena	8,80
Salchichón	10,50
Salmón	1,90
Salmón ahumado	1,36
Salmonete	0,96
Salsa agridulce McDonald	0,63
Salsa barbacoa	0,27
Salsa bearnesa	41,00
Salsa besamel	41,00
Salsa boloñesa Gallo	1,63
Salsa de tomate	0,81
Salsa holandesa	18,90
Salsa mahonesa	12,5
Salsa mornay	6,70
Salsa mostaza caliente McDonald	1,53
Salsa napolitana Gallo	0,42
Salsa siciliana picante Gallo	0,59
Salsa vinagreta	10,10
San jacob Findus	2,70
Sardina	2,60
Sardinas en aceite	3,28
Sardinas en escabeche	3,55
Sardinas en salsa de tomate	3,18
Semilla de girasol sin sal	5,30
Semilla de sésamo	7,90
Sémola de trigo cruda	0,16
Sémola de trigo hervida	0,02
Sepia cruda	0,24
Sesos	4,2
Sesos de cerdo	2,00

Alimentos ricos en grasa saturadas Ordenados alfabéticamente	%
Sesos de cordero	2,00
Sobrasada	23,80
Soja seca	2,07
Solla	0,18
Solomillo de buey	1,70
Solomillo de cerdo	0,90
Solomillo de ternera asado	1,80
Solomillo de ternera crudo sin grasa	1,28
Sopa de cebolla	2,50
Sopa de cebolla Campbell	1,48
Sopa de guisantes verdes Campbell	0,50
Sopa de pavo y fideos Campbell	0,21
Sopa de pavo y vegetales Campbell	0,64
Sopa de pollo y vegetales Campbell	0,71
Sopa de ternera y vegetales Campbell	0,37
Sopa de vegetales Campbell	1,76
Sopa de verduras	1,12
Sorbete	0,52
Surimi	0,18
Tallarines carbonara Frudesa	3,50
Tocino de cerdo	26,28
Tofu	0,80
Tomate frito Orlando	0,40
Tortas granadinas dietét. C/ fructosa Sanavi	3,80
Tortellini italiana Frudesa	1,81
Tortilla a la francesa (omelette)	3,70
Trigo candeal	0,28
Trigo inflado con miel Pascual	0,36
Trigo, grano entero	0,37
Trucha	0,39
Turrón blando almendrado con fruc- tosa Santiveri	3,50
Turrón de avellanas al cacao con fruc- tosa Santiveri	15,20
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa Santiveri	12,70
Turrón de mazapán con fructosa San- tiveri	2,80
Turrón de yema con fructosa Santive- ri	2,70
Turrón de yema quemada c/fructosa Santiveri	2,70
Turrón duro de almendras con fructo- sa Santiveri	3,00

Alimentos ricos en grasa saturadas Ordenados alfabéticamente	%
Turrón mazapán, nueces c/fructosa Santiveri	1,50
Varitas merluza empanadas Pescanova	1,22
Vieira	0,21
Vitadiab sanavi	4,36
Yema de huevo	11,02
Yema de huevo desecada	18,00
Yogur desnatado	0,11
Yogur enriquecido	2,28
Yogur líquido	0,51
Yogur natural	1,50
Yogurvi sanavi	4,36
Zanahoria	0,05
Zumo de lima envasado	0,02

alimentos ricos en hierro. Relacionamos, en **orden decreciente**, el contenido en hierro de diversos alimentos, expresado en mg por 100 gramos de porción comestible:

Alimentos ricos en hierro Ordenados riqueza	mg
Boga	573,00
Cereales integrales Kelloggs	340,00
Corazón de vaca cocido	230,00
Corazón de vaca crudo	210,00
Alga dulce	150
Huevo de pava	99,00
Sangre de vaca	50
Salsa de tomate	33,00
Boquerones en vinagre	31
Cochayuyo	30,59
Cochayuyo deshidratado	30,59
Grosella	30,00
Berberechos al natural	25,60
Copos tostados de trigo integral	24,30
Almeja enlatada	24,00
Almejas	24,00
Berberchos	24,00
Berberecho enlatado	24

Alimentos ricos en hierro Ordenados riqueza	mg
Calamares y similares	24,00
Chirlas	24,00
Pimentón en polvo	23,60
Salchichas frescas	22
Levadura seca	20,00
Pichón sin piel asado	20,00
Tapioca cruda	20,00
Tapioca hervida	20,00
Salsa napolitana Gallo	18,40
Levadura de cerveza (seca)	17,3
Robezuelo seco	17,20
Jengibre	17,00
Morrillo de cerdo	17,00
Alioli	16,00
Pimienta blanca	14,30
Almeja cruda	14,00
Morcilla cruda	14,00
Yema de huevo desecada	13,80
Salsa siciliana picante Gallo	13,40
Hígado de cerdo	13,00
Vitadiab Sanavi	13,00
Yogurvi Sanavi	13,00
Sopa de vegetales Campbell	12,32
Harina de soja integral	12,10
Arame	12,00
Cacao	12
Bígaro hervido	11,6
Pimienta negra	11,20
Tomate frito Orlando	10,90
Caracoles	10,60
Copos de arroz con miel Pascual	10,00
Hígado de cordero	10,00
Riñón de cerdo	10,00
Trigo inflado con miel Pascual	10,00
Salsa boloñesa Gallo	9,90
Soja seca	9,70
Menta (infusión)	9,50
Trigo (germen)	9,4
Roscas sin gluten sabor nata Sanavi	9,37
Harina de soja desgrasada	9,10
Copos de salvado	9,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en hierro Ordenados riqueza	mg
Germen de centeno	9,00
Mijo (descascarillado)	9
Mijo en grano descascarillado	9,00
Semilla de sésamo	9,00
Acedera	8,50
Germen de trigo	8,50
Mejillón crudo	8,40
Piñones sin cáscara	8,40
Lentejas	8,20
Girasol, pepitas	8,10
Hígado	8
Perejil hojas	8,00
Soja (en grano)	8
Yema de huevo	8,00
Yema de huevo	8
Avellana sin cáscara	7,90
Copos de maíz tostado	7,90
Hígado de pollo	7,90
Fabada asturiana Litoral	7,80
Quinoa cruda	7,80
Codorniz	7,70
Perdiz	7,7
Altramuz sin pelar	7,60
Pulmones ternera	7,50
Riñón de cordero	7,50
Mejillón hervido	7,40
Hígado de vaca crudo	7,20
Pistacho	7,20
Lengua de vaca/buey	7,10
Carne de caballo	7,00
Chirla	7
Albóndigas con chorizo "Litoral"	6,90
Harina de soja	6,90
Cuello de cordero	6,8
Garbanzos	6,80
Gofio canario tostado	6,80
Melocotón seco	6,80
Melocotón seco	6,75
Callos a la madrileña La tila	6,70
Corn flakes (maíz)	6,7
Melaza	6,70
Coco	6,6
Sangre de cerdo	6,60
Ostra	6,50
Robezuelo fresco	6,50

Alimentos ricos en hierro Ordenados riqueza	mg
Foie-gras	6,40
Pulmones cordero	6,40
Salchichas de hígado	6,40
Semilla de girasol sin sal	6,40
Maíz inflado con miel	6,34
Albóndigas preparadas enlatadas "La Tila"	6,30
Almendra sin cáscara	6,30
Jabalí	6,30
Judías blancas	6,20
Corazón de cordero	6,10
Cebada	6,00
Ciervo	5,9
Judía lima	5,90
Lentejas con chorizo Litoral	5,90
Avena	5,80
Avena en grano sin cascarilla	5,80
Gofio de trigo	5,73
Cocido español Litoral	5,70
Garbanzos con callos Litoral	5,60
Haba seca	5,50
Paté	5,5
Paté de hígado de cerdo	5,50
Guisante seco	5,30
Preparado panificable-repostería sin gluten Sanavi	5,30
Salchichas de hígado sin grasa	5,30
Trigo candeal	5,30
Alubia blanca cruda	5,20
Guisante amarillo	5,20
Castañas	5,10
Copos de avena integral	5,10
Hígado de ternera	5,00
Nuez sin cáscara	5,00
Pulmones cerdo	5,00
Solomillo de buey	5,00
Cacahuete sin cáscara	4,90
Pote gallego Litoral	4,90
Salavi Sanavi	4,90
Corazón de ternera	4,80
Barbo ahumado	4,70
Zanahoria seca	4,70
Centeno	4,60
Cacao en polvo azucarado	4,40
Paloma	4,4

Alimentos ricos en hierro Ordenados riqueza	mg
Corazón de cerdo	4,30
Filete de vaca	4,3
Maíz	4,30
Carne de ballena	4,22
Almendra	4,2
Anchoas enlatadas en aceite	4,20
Caldo en cubitos	4,2
Harina de avena	4,20
Higo seco	4,20
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa Santiveri	4,17
Albaricoque seco	4,10
Espinacas natural	4,10
Copos de avena instantáneo	4,00
Copos de centeno	4,00
Donut	4
Espinacas	4
Riñón de ternera	4,00
Salchichas de vaca enlatadas	4
Sémola de avena	3,90
Salchichas de vaca naturales	3,8
Lomo embuchado	3,70
Mejillón escabeche	3,70
Oca sin piel asada	3,70
Patata seca	3,70
Tupinambo	3,70
Almendra cruda	3,60
Bacalao salado seco	3,60
Coco rallado	3,60
Col repollo seca	3,60
Salvado de trigo	3,60
Sesos de cerdo	3,60
Verdolaga	3,60
Falda de vaca cocida	3,50
Harina integral de trigo	3,50
Lomo magro de cerdo	3,5
Sardina en lata	3,50
Trufa blanca	3,50
Trufa de Périgord	3,50
Nuez de Brasil	3,40
Jamón serrano ibérico	3,35

Alimentos ricos en hierro Ordenados riqueza	mg
Carne de ciervo	3,30
Cebolla seca	3,30
Gamba roja cruda	3,30
Lengua de cerdo	3,30
Lomo graso de cerdo	3,3
Trigo, grano entero	3,30
Chufa	3,20
Morrillo de ternera	3,20
Pan integral tostado	3,20
Perejil raíz	3,20
Trigo sarraceno sin cascarilla	3,20
Pan de avena	3,15
Gallevit Sanavi	3,13
Almendras tostadas	3,10
Berro silvestre	3,10
Diente de león	3,10
Grelos	3,10
Lengua	3,1
Lengua de cordero	3,10
Nabizas	3,1
Sardinas en salsa de tomate	3,10
Acelgas	3,00
Corzo espalda	3,00
Corzo pierna	3,00
Espinacas enlatadas	3
Harina de espelta	3,00
Lengua de ternera	3,00
Lengua de ternera lechal	3,00
Pan integral de centeno	3,00
Berro de jardín	2,90
Huevo de pata crudo	2,90
Sardinas en aceite	2,90
Alubia blanca conserva	2,80
Anacardo	2,80
Caviar en conserva	2,8
Costillas de ternera	2,80
Palomitas de maíz con aceite y sal	2,80
Pierna de cordero con grasa cruda	2,80
Sesos	2,8
Soja fresca	2,80
Gofio de maíz	2,78

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en hierro Ordenados riqueza	mg
Cacahuete	2,7
Capón	2,7
Carne de carnero	2,7
Chocolate negro	2,70
Costillas de cordero	2,70
Harina de centeno	2,70
Palomitas de maíz sin aceite ni sal	2,70
Salchicha en lata	2,70
Sardina	2,70
Tostadas sin gluten (Noglut) Santiveri	2,70
Uva pasa	2,70
Chuletas de cordero cruda	2,60
Corazón de buey	2,60
Entrecot de vaca con grasa Parrilla	2,60
Lasaña de carne y paté La Cocinera	2,60
Quisquilla congelada	2,60
Salchichas de cerdo enlatadas	2,6
Turrón de yema quemada c/fructosa Santiveri	2,56
Turrón duro de almendras con fructosa Santiveri	2,52
Panecillo bocata Bimbo	2,51
Camarón	2,5
Carne picada	2,5
Falda de vaca cruda	2,50
Hígado de buey	2,50
Judía negra seca remojada hervida	2,50
Manitas de cerdo	2,50
Nuez cruda	2,50
Pan de centeno	2,50
Pan integral	2,5
Pan integral sin sal	2,5
Turrón de mazapán con fructosa Santiveri	2,50
Zumo de manzana	2,5
Chuletas de cordero parrilla	2,40
Ciruelas secas	2,40
Harina de maíz	2,40
Liebre	2,40
Pan de molde sándwich Bimbo	2,40
Pan de trigo y centeno	2,40
Pan de Viena	2,40
Pasas crudas	2,40
Puré de patata	2,4

Alimentos ricos en hierro Ordenados riqueza	mg
Salsa de soja	2,40
Sepia cruda	2,40
Vieira	2,40
Turrón mazapán, nueces c/fructosa Santiveri	2,36
Cacahuete tostado	2,30
Carne de oveja	2,3
Filete de ternera	2,3
Galantinas fiambre	2,30
Patata frita chips	2,30
Pizza romana La cocinera	2,30
Cabeza de cerdo	2,20
Canelones de carne La cocinera	2,20
Chocolate	2,20
Chocolate amargo	2,2
Espinacas hervidas	2,20
Hamburguesa con queso	2,20
Huevo	2,2
Huevo de gallina	2,20
Jamón serrano magro	2,20
Lentejas enlatadas	2,2
Mortadela común	2,20
Pan tostado de trigo	2,20
Picatostes	2,20
Pierna de cordero con grasa asada	2,20
Pizza margarita queso y tomate La cocinera	2,20
Salami	2,20
Salchichas frescas	2,20
Butifarra cruda	2,10
Carne empanada	2,1
Carne magra de ternera	2,10
Carne magra de vaca	2,1
Chorizo	2,10
Coco desecado	2,10
Coco fresco	2,10
Espaguetis	2,10
Espinacas congeladas	2,10
Espinacas en conserva	2,10
Jamón cocido	2,10
Pan de trigo moreno	2,1
Pan de trigo moreno sin sal	2,1
Pastel de carne	2,1
Pizza al atún claro La cocinera	2,10
Turrónes	2,10

Alimentos ricos en hierro Ordenados riqueza	mg
Aceitunas verdes	2,00
Butifarra cocida	2,00
Cacahuete tostado	2
Camarones	2,00
Cangrejo de río crudo	2,00
Carne de cabra	2,00
Chistorra cruda	2,00
Croissant	2,00
Galleta tipo María	2,00
Galletas	2
Gambas	2,00
Gambas y camarones	2,00
Garbanzos enlatados	2
Harina de alforfón integral	2,00
Harina de cebada	2,00
Langostinos	2,00
Leche de almendras	2,00
Mantequilla de cacahuete	2,00
Mazapán	2,00
Molleja de ternera asada	2,00
Muslo de pavo	2,00
Pan integral trigo	2,00
Pato	2,00
Pavo, muslo	2,00
Puerro enlatado	2
Puerro hojas	2,00
Redondo de ternera (filete) cocido	2,00
Sal de mar	2,00
Salchicha de queso y carne	2,00
Sémola de alforfón	2,00
Sémola de cebada	2,00
Tortellini italiana Frudesa	2,00
Tortilla a la francesa (omelette)	2,00
Valerianela	2,00
Turrón blando almendrado con fructosa Santiveri	1,98
Turrón de yema con fructosa Santiveri	1,91
Almendrado	1,90
Azúcar moreno	1,90
Bizcocho de chocolate	1,90

Alimentos ricos en hierro Ordenados riqueza	mg
Canelones de atún claro Frudesa	1,90
Carne semigrasa de vaca	1,9
Col rizada fresca	1,90
Ganso	1,90
Guisante	1,90
Harina de arroz	1,90
Mostaza	1,90
Paletilla de cordero asada sin grasa	1,90
Pasta con huevo cruda	1,90
Pastas al huevo cruda	1,90
Patata frita	1,90
Salchichas de cerdo naturales	1,9
Sobrasada	1,90
Guisantes secos en conserva	1,87
galletas sin gluten Noglu Santiveri	1,82
Almidón de patata	1,80
Arenque ahumado	1,80
Cardo enlatado	1,8
Jamón curado sin grasa	1,80
Jamón de york	1,8
Lasaña	1,80
Lomo de cerdo	1,80
Lomo de ternera	1,80
Mango	1,80
Paletilla de cordero asada con grasa	1,80
Pasta alimenticia cruda	1,80
Salchicha de Frankfurt	1,8
Salchichas tipo Frankfurt	1,80
Tamarindo	1,80
Pan para diabéticos	1,78
Turrón de avellanas al cacao con fructosa Santiveri	1,74
Ají	1,70
Arroz integral crudo	1,70
Brécol	1,70
Calamar enlatado	1,7
Calamares y similares (conserva)	1,70
Castaña seca	1,70
Corazón de pollo	1,70
Costillas magras de cordero	1,7
Dátil	1,70

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en hierro Ordenados riqueza	mg
Empanadillas de carne	1,70
Fibracao Sanavi	1,70
Guisantes verdes	1,7
Jamón curado con grasa	1,70
Jamón curado con grasa	1,70
Mollejas	1,7
Pan	1,7
Pan blanco de barra sin sal	1,70
Pan sin sal	1,7
Pan tostado sin sal	1,7
Pulpo	1,70
Salchicha de ternera	1,70
Solomillo de ternera crudo sin grasa	1,70
Tofu	1,70
Callos de ternera	1,6
Cangrejo buey hervido	1,60
Chuletas de ternera	1,60
Col rizada hervida	1,60
Costillas grasas de cordero	1,6
Galletas saladas	1,6
Guisantes verdes enlatados	1,6
Hueva fresca	1,60
Judías blancas enlatadas	1,6
Longaniza	1,60
Macarrones	1,60
Pan blanco de barra	1,60
Patata asada	1,60
Puré de tomate	1,60
Quisquilla cruda	1,60
Saúco	1,60
Crema de judías con bacón Campbell	1,58
Aceituna negra en salmuera	1,50
Aceitunas negras	1,50
Alcachofa cruda	1,50
Arroz vaporizado	1,50
Cardillo	1,5
Cardo	1,50
Carne magra de cerdo	1,5
Col de Bruselas fresca	1,50
Conejo	1,50
Empanadillas de carne Findus	1,50
Espelta en grano	1,50
Espinacas en jugo	1,50
Fríjol	1,50

Alimentos ricos en hierro Ordenados riqueza	mg
Guisantes congelados	1,5
Higo	1,50
Magdalenas	1,50
Mejillón conserva	1,50
Pierna de cerdo	1,50
Pollo, muslo	1,50
Pollo, pechuga	1,50
Queso Torta del Casar	1,50
Sesos de ternera	1,50
Anchoa	1,40
Atún enlatado en agua	1,40
Berberecho crudo	1,40
Callos de vaca	1,4
Caprichos de fresa Sanavi	1,40
Caviar natural	1,40
Fideo	1,4
Lechecillas de ternera	1,4
Mastuerzo	1,40
Pan de molde blanco	1,40
Pan de payés	1,40
Pan rallado	1,40
Pasta	1,4
Rollitos de primavera fritos	1,40
Sesos de cordero	1,40
Sopa de pollo	1,40
Varitas merluza empanadas Pescanova	1,32
Delicias de jamón y queso Findus	1,31
Atún	1,30
Biscote	1,30
Boleto anillado	1,30
Bombones	1,30
Bonito del norte crudo	1,30
Caballa en aceite	1,30
Callos	1,3
Callos de ternera	1,30
Cangrejos	1,30
Cangrejos, nécoras y similares	1,30
Carne semigrasa de cerdo	1,3
Centolla	1,30
Empanadillas de bonito La cocinera	1,30
Escarola	1,30
Espárrago natural	1,30
Grosellas negras	1,30
Nécoras	1,30

Alimentos ricos en hierro Ordenados riqueza	mg
Nécoras	1,3
Níscalo crudo	1,30
Pasta rellena hervida con carne	1,30
Pavo sin piel asado	1,30
Pizza margarita merluza y gambas La cocinera	1,30
Pizza tomate y queso	1,30
Pollo entero con piel asado	1,30
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	1,30
Salmón ahumado	1,30
Solomillo de cerdo	1,30
Solomillo de ternera asado	1,30
Tallarines carbonara Frudesa	1,30
Crema de pollo Campbell	1,29
Filete de pescado McDonald	1,29
Pan frito	1,27
Pan frito sin sal	1,27
Sopa de guisantes verdes Campbell	1,27
Sopa de ostras cocidas Campbell	1,27
Barrita proteica Santiveri	1,24
Palitos de merluza Pescanova	1,24
Ajo	1,20
Alcachofa hervida	1,20
Atún en aceite	1,20
Bacón	1,20
Bonito del norte en aceite de soja	1,20
Carpa	1,20
Empanadillas	1,2
Faisán	1,20
Frambuesas	1,20
Grosellas rojas	1,20
Guindilla verde	1,20
Judías verdes enlatadas	1,2
Mújol	1,20
Pastas de té	1,2
Pera enlatada	1,2
Pizza de atún Findus	1,20
Rabanito	1,20
Puré de merluza besamel Sandoz	1,17
Puré de pavo con arroz y zanahorias Sandoz	1,17

Alimentos ricos en hierro Ordenados riqueza	mg
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	1,17
Puré de pollo con verduras Sandoz	1,17
Puré de ternera a la jardinera Sandoz	1,17
Croquetas de pollo La cocinera	1,13
Croquetas de merluza	1,11
Aceituna verde en salmuera	1,10
Ancas de rana	1,10
Brécol enlatado	1,1
Cabeza de jabalí. Fiambre	1,10
Coliflor fresca	1,10
Croquetas de jamón La cocinera	1,10
Dátil seco	1,10
Harina de trigo	1,10
Lubina	1,10
Macarel	1,1
Masa de hojaldre Findus	1,10
Merluza	1,10
Paleta de cordero	1,10
Pasionaria pelada	1,10
Pasta rellena hervida con queso	1,10
Pizza americana cuatro quesos Findus	1,10
Pizza americana romana Findus	1,10
Pizza margarita Findus	1,10
Pizza romana Findus	1,10
Puerro bulbo	1,10
Queso de cabra curado	1,10
Salmón en lata	1,10
Sémola de trigo cruda	1,10
Empanadillas de atún Findus	1,07
Habas enlatadas	1,07
Pasta al gluten Santiveri	1,01
Almidón de tapioca	1,00
Anguila	1,00
Angula	1,00
Arenque	1,00
Arenque salado	1,00
Atún en escabeche	1,00
Bollos	1
Bonito	1,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en hierro Ordenados riqueza	mg
Bonito en aceite	1,00
Bonito en escabeche	1,00
Bonito en escabeche	1
Boquerón	1,00
Caballa	1,00
Caballa en escabeche	1,00
Caballa en escabeche	1
Caviar sucedáneo	1,00
Caviar sustituto	1,00
Cereales desayuno (con miel)	1
Cereales desayuno (no dulces)	1
Champiñón cultivado	1,00
Chanquete	1,00
Chicharro	1
Confitura de frutas baja en calorías	1,00
Costillas de cerdo	1,00
Ensalada de frutas enlatada	1,00
Espárragos enlatados	1
Filete de pollo	1
Fuet de primera	1,00
Gallina	1,00
Guindilla roja	1,00
Harina de alforfón blanca	1,00
Judía verde cruda	1,00
Jurel	1,00
Menestra de verduras conserva	1,00
Mora	1,00
Morralla	1,00
Paletilla de ternera cruda	1,00
Pepinillos en vinagre conserva	1,00
Perca	1,00
Pescaditos	1
Pescados comidos enteros	1,00
Queso semigraso	1
Rape	1,00
Raya	1,00
Robezuelo en conserva	1,00
Rodaballo	1,00
Salchichón	1,00
Sargo	1,00
Sémola de maíz	1,00
Setas	1
Trucha	1,00
San jacobó Findus	0,97
Gallo	0,96

Alimentos ricos en hierro Ordenados riqueza	mg
Endibia	0,94
Pastas glutinadas con lactitol Santiveri	0,94
Roscos glutinados con lactitol Sanavi	0,94
Arroz tres delicias Frudesa	0,93
Cabeza de medusa	0,90
Cabrito	0,90
Calamares a la romana Findus	0,90
Colinabo crudo	0,90
Colirrábano crudo	0,90
Dorada	0,90
Habas	0,90
Ketchup	0,90
Lija	0,90
Lucio al horno	0,90
Mero	0,90
Panceta de cerdo	0,90
Patata asada	0,9
Pez espada	0,90
Queso manchego fresco	0,90
Queso manchego poco curado	0,9
Salmón marino ahumado	0,90
Salsa barbacoa	0,90
Sardinias en escabeche	0,90
Zarzamora	0,90
Zumo de zarzamora	0,90
Croquetas de bacalao La cocinera	0,89
Croquetas de calamar La cocinera	0,89
Pan de centeno sin sal	0,89
Paella marinera Frudesa	0,84
Sémola de arroz	0,83
Flor de sal Marisol	0,82
Arroz pulido, sin cáscara	0,80
Barbo	0,80
Besugo	0,80
Bizcocho	0,80
Bogavante hervido	0,80
Calabacín	0,80
Caviar de lumpo	0,80
Cebolletas	0,8
Chuletas de cerdo	0,80
Col de Bruselas cocida	0,80
Col de bruselas enlatada	0,8
Coles	0,8

Alimentos ricos en hierro Ordenados riqueza	mg
Crema de almendras, envasada, sin reconstituir	0,80
Delicias de queso Findus	0,80
Faneca	0,80
Gamba en lata	0,80
Leche de soja	0,80
Nabos enlatados	0,8
Patata hervida	0,80
Pescadilla congelada	0,8
Pimiento enlatado	0,8
Queso Brie	0,80
Queso Emmental	0,80
Queso graso	0,80
Queso manchego semicurado	0,8
Queso Roncal	0,80
Rábano	0,80
Sidra dulce	0,80
Sidra seca	0,80
Tenca	0,80
Verduras crudas	0,8
Volador	0,80
Zumo de fresa	0,8
Calamares a la romana La cocinera	0,78
Patata	0,78
Pescadilla	0,77
Queso gervais	0,75
Queso manchego curado	0,75
Paella de marisco Frudesa	0,73
Salsa mostaza caliente McDonald	0,73
Arroz blanco crudo	0,70
Bacón ahumado, a la parrilla	0,70
Batata	0,70
Boniato crudo	0,70
Calamares a la romana	0,70
Calamares fritos	0,70
Coliflor hervida	0,70
Congrio	0,70
Croquetas de pescado frito	0,70
Espárrago enlatado	0,70
Fresas	0,70
Judía verde congelada	0,70

Alimentos ricos en hierro Ordenados riqueza	mg
Langosta	0,70
Lenguado	0,70
Palometa	0,70
Pastel de pescado	0,7
Pescado empanado	0,7
Queso Cabrales	0,70
Queso de vaca y oveja fresco	0,70
Queso magro	0,7
Queso Parmesano	0,70
Remolacha enlatada	0,7
Remolacha roja	0,70
Salmonete	0,70
Salsa holandesa	0,70
Sopa de pollo y vegetales Campbell	0,70
Tocino de cerdo	0,70
Tomate	0,70
Vermut negro dulce	0,70
Vino de mesa	0,70
Zanahoria en conserva	0,70
Pan de maíz	0,68
Batata enlatada	0,65
Queso manchego semicurado	0,64
Cardillo enlatado	0,63
Crema de pollo y champiñón Campbell	0,63
Minestrón Campbell	0,63
Sopa de buey Campbell	0,63
Sopa de ternera y vegetales Campbell	0,63
Queso Burgos	0,62
Almeja blanda	0,60
Bogavante crudo	0,60
Breva	0,60
Buñuelos	0,60
Buñuelos fritos	0,6
Chirimoya	0,60
Chirivía	0,60
Col china	0,60
Col fermentada escurrida	0,60
Coliflor congelada	0,60
Croquetas de jamón Findus	0,60

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en hierro Ordenados riqueza	mg
Croquetas de marisco Findus	0,60
Croquetas de pollo Findus	0,60
Granadas	0,60
Guayabas	0,60
Kivis	0,60
Leche desnatada en polvo	0,60
Lechuga	0,60
Maracuyá	0,60
Masas fritas (churros)	0,6
Microcroquetas de pollo Findus	0,60
Pasta alimenticia hervida	0,60
Pastas sin gluten (Noglut) Santiveri	0,60
Pastinaca	0,60
Queso Arzúa	0,60
Queso Edam	0,60
Queso Ibores	0,60
Queso Majorero	0,60
Queso manchego curado	0,6
Queso Zamorano	0,60
Soja germinada	0,60
Sopa de verduras	0,60
Tomate al natural enlatado	0,6
Uva espina	0,60
Zanahoria hervida	0,60
Plátano	0,59
Mermelada con fructosa de piña Santiveri	0,58
Manzana tipo golden	0,56
Coliflor enlatada	0,53
Salsa agrídulce McDonald	0,53
Nata Puleva pasterizada	0,52
Nata Puleva UHT	0,52
Albaricoque	0,50
Albaricoque enlatado	0,50
Almidón de maíz	0,50
Apio hojas	0,50
Apio pencas	0,50
Apionabo crudo	0,50
Arándano	0,50
Arroz	0,50
Arroz integral hervido	0,50
Bocadillos de pescado Findus	0,50
Canelones Rosini La cocinera	0,50
Carambola sin piel cruda	0,50
Cava	0,50

Alimentos ricos en hierro Ordenados riqueza	mg
Cebolla fresca	0,50
Chirivía enlatada	0,5
Chocolote con leche Nestlé	0,50
Cigala	0,50
Col ácida	0,5
Coliflor cogelada hervida	0,50
Colinabo hervido	0,50
Colinabo hervido	0,50
Colirrábano hervido	0,50
Confitura de frutas	0,50
Croquetas de bacalao Findus	0,50
Croquetas de queso Findus	0,50
Fécula de maíz	0,50
Guinda	0,50
Halibut	0,50
Hinojo	0,50
Leche en polvo desnatada	0,50
Llantén crudo	0,50
Microcroquetas de bacalao Findus	0,50
Microcroquetas de jamón Findus	0,50
Mousse de chocolate	0,50
Nectarina	0,50
Pimiento	0,50
Piña en almíbar	0,5
Queso bola	0,50
Queso gallego	0,50
Queso Idiazábal	0,50
Queso Roquefort	0,50
Remolacha roja cocida	0,50
Vermut	0,50
Vinagre	0,50
Zanahoria	0,50
Zumo de frutas	0,5
Zumo de tomate envasado	0,50
Zumo de zanahoria envasado	0,50
Naranja	0,49
Leche en polvo entera	0,48
Patata cocida	0,48
Col enlatada	0,47
Horchata de chufa “che” Puleva	0,46
Bacalao fresco	0,44
Papaya	0,42
Achicoria	0,40
Apionabo hervido	0,40
Batidos de leche	0,4

Alimentos ricos en hierro Ordenados riqueza	mg
Berenjena	0,40
Calabaza	0,40
Cebollino	0,40
Cereza	0,40
Ciruela	0,40
Col repollo	0,40
Confituras	0,4
Crema de tomate	0,40
Fresón	0,40
Limón	0,40
Llantén cocido	0,40
Lombarda	0,40
Manzana	0,4
Melocotón	0,40
Melocotón en almibar	0,4
Membrillo	0,40
Mermelada	0,4
Miel	0,40
Nabo	0,40
Níspero	0,40
Palmito conserva	0,40
Palosanto sin piel	0,40
Pasta al huevo hervida	0,40
Pasta con huevo hervida	0,40
Puré de patatas con leche	0,40
Queso Cheddar	0,40
Queso de cabra fresco	0,40
Queso fundido extragrasso	0,40
Queso Gouda	0,40
Queso Mahón	0,40
Queso Munster	0,40
Salmón	0,40
Salsa Mornay	0,40
Salsifí conserva	0,40
Uva blanca	0,40
Vino dulce	0,40
Vino fino	0,40
Queso blanco semigrasso 20% MG	0,37
Apio enlatado	0,35
Melón	0,35
Piña	0,35

Alimentos ricos en hierro Ordenados riqueza	mg
Mermelada con fructosa de fresa Santiveri	0,33
Mostuva Santiveri	0,33
Crema de espárragos Campbell	0,32
Delicias de merluza Pescanova	0,32
Sopa de pavo y fideos Campbell	0,32
Sopa de pavo y vegetales Campbell	0,32
Calabaza enlatada	0,31
Abadejo	0,30
Aguacate	0,30
Bacaladilla	0,30
Batido de cacao	0,30
Batido de cacao y leche descremada	0,30
Berenjena hervida	0,30
Canelones a la italiana Findus	0,30
Col repollo cocida	0,30
Feijoa cruda	0,30
Grasa de ternera	0,30
Higo chumbo	0,30
Leche de vaca desnatada	0,30
Leche de vaca entera	0,30
Leche en polvo semidesnatada	0,30
Lima	0,30
Litchis	0,30
Mahonesa baja en calorías	0,30
Mandarinas	0,30
Manzana asada	0,3
Pan de cebada	0,30
Pasta de frutas	0,30
Pepino	0,30
Pera	0,30
Percebes	0,30
Platija	0,30
Queso de burgos sin sal	0,3
Queso Gorgonzola	0,30
Queso Gruyère	0,30
Queso San Simón	0,30
Ruibarbo	0,30
Sal común	0,30
Sandía	0,30
Solla	0,30

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en hierro Ordenados riqueza	mg
Sorbete	0,30
Surimi	0,30
Toronja	0,30
Uva espina en almibar	0,30
Uva negra	0,30
Zumo de manzana envasado	0,30
Zumo de naranja	0,3
Zumo de uva	0,3
Zumo de uva envasado	0,30
Cebolla enlatada	0,25
Pomelo	0,25
Acerola	0,24
Caqui	0,24
Mermelada con fructosa de albaricoque Santiveri	0,24
Vino de Madeira botella llena	0,24
Leche desnatada calcio UHT Pileva	0,23
Leche semidesnatada Ca UHT Puleva	0,23
Néctar de albaricoque Santiveri	0,23
Lombarda enlatada	0,21
Mermelada con fructosa de melocotón Santiveri	0,21
Arroz blanco hervido	0,20
Arroz con leche	0,20
Café (infusión)	0,20
Chocolate blanco	0,20
Compota	0,20
Cuajada	0,20
Dulce de membrillo	0,2
Helado	0,20
Helados	0,2
Jaleas	0,20
Leche concentrada	0,20
Leche condensada La Lechera	0,20
Leche evaporada entera	0,20
Mango, néctar envasado	0,20
Mantequilla	0,20
Mantequilla media sal	0,20
Margarina	0,20
Margarina vegetal	0,2
Mostmanzana Santiveri	0,20
Nata	0,20
Nata líquida cocinar	0,20
Nata líquida montar	0,20

Alimentos ricos en hierro Ordenados riqueza	mg
Néctar de naranja Santiveri	0,20
Queso Raclette	0,20
Queso Tetilla	0,20
Regaliz	0,20
Salsa bearnesa	0,20
Salsa besamel	0,20
Salsa vinagreta	0,20
Sémola de trigo hervida	0,20
Sopa de cebolla	0,20
Té (infusión)	0,20
Zumo de cítricos	0,2
Zumo de lima envasado	0,20
Zumo de melocotón	0,2
Zumo de pomelo envasado	0,20
Mermelada con fructosa de cereza Santiveri	0,19
Mermelada con fructosa de ciruela Santiveri	0,19
Queso azul	0,19
Leche UHT desnatada	0,18
Calabacín enlatado	0,17
Néctar de melocotón Santiveri	0,17
Mermelada con fructosa de naranja Santiveri	0,16
Néctar de ciruela Santiveri	0,16
Mantequilla con sal Puleva	0,15
Mantequilla sin sal Puleva	0,15
Kéfir	0,13
Leche de cabra	0,12
Cerezas enlatadas	0,11
Néctar de piña Santiveri	0,11
Pera asada	0,11
Arroz a la cazuela "Findus"	0,10
Arroz a la marinera "Findus"	0,10
Arroz tres delicias Findus	0,10
Azúcar blanco	0,10
Bacalao ahumado	0,10
Clara de huevo	0,10
Crema de leche 10% grasa	0,10
Flan de vainilla	0,10
Grasa de cerdo	0,10
Helado cremoso Vainilla	0,10
Leche	0,1
Leche acidificada	0,10
Leche de coco	0,10

Alimentos ricos en hierro Ordenados riqueza	mg
Leche de yegua	0,10
Leche desnatada	0,1
Leche desnatada A+D UHT Puleva	0,10
Leche desnatada con Ca. A+D+E Leyma	0,10
Leche desnatada vitaminada Lauki	0,10
Leche entera con Ca Puleva	0,10
Leche fermentada bifidobacterium desnatada natural	0,10
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	0,10
Leche UHT entera	0,10
Licor de frutas	0,10
Mahonesa congelado comercial	0,10
Manteca de cerdo	0,10
Manzana granny smith	0,10
Manzana red delicious	0,10
Maracuyá néctar envasado	0,10
Mermelada con fructosa de pera Santiveri	0,10
Naranja, néctar envasado	0,10
Néctar de frutas vitaminado Santive- ri	0,10
Pera néctar envasado	0,10
Queso blanco desnatado	0,10
Queso en porciones	0,1
Requesón	0,10
Ron	0,10
Salsa mahonesa	0,1
Satsu mas	0,10
Suero de queso endulzado	0,10
Yogur sabores	0,10
Zumo de frutas exóticas envasado	0,10
Zumo de limón envasado	0,10
Zumo de naranja envasado	0,10
Zumo de pera envasado	0,10
Néctar de pera Santiveri	0,09
Yogur desnatado	0,09
Yogur líquido	0,09
Yogur natural	0,09
Leche de mujer (10 días postparto)	0,07
Licor de café	0,06

Alimentos ricos en hierro Ordenados riqueza	mg
Queso fundido graso	0,06
Leche de oveja	0,05
Yogur enriquecido	0,05
Leche pasteurizada	0,04
Mermelada con fructosa de manzana Santiveri	0,03
Néctar de pomelo Santiveri	0,03
Leche de burra	0,01

alimentos ricos en hierro. Relacionamos, en **orden alfabético**, el contenido en hierro de diversos alimentos, expresado en mg por 100 gramos de porción comestible.

Alimentos ricos en hierro Ordenados alfabéticamente	mg
Abadejo	0,30
Acedera	8,50
Aceituna negra en salmuera	1,50
Aceituna verde en salmuera	1,10
Aceitunas negras	1,50
Aceitunas verdes	2,00
Acelgas	3,00
Acerola	0,24
Achicoria	0,40
Aguacate	0,30
AjÍ	1,70
Ajo	1,20
Albaricoque	0,50
Albaricoque enlatado	0,50
Albaricoque seco	4,10
Albóndigas con chorizo "Litoral"	6,90
Albóndigas preparadas enlatadas "La Tila"	6,30
Alcachofa cruda	1,50
Alcachofa hervida	1,20
Alga dulce	150
Alioli	16,00
Almeja blanda	0,60
Almeja cruda	14,00
Almeja enlatada	24,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en hierro Ordenados alfabéticamente	mg
Almejas	24,00
Almendra	4,2
Almendra cruda	3,60
Almendra sin cáscara	6,30
Almendrado	1,90
Almendras tostadas	3,10
Almidón de maíz	0,50
Almidón de patata	1,80
Almidón de tapioca	1,00
Altramuz sin pelar	7,60
Alubia blanca conserva	2,80
Alubia blanca cruda	5,20
Anacardo	2,80
Ancas de rana	1,10
Anchoa	1,40
Anchoas enlatadas en aceite	4,20
Anguila	1,00
Angula	1,00
Apio enlatado	0,35
Apio hojas	0,50
Apio pencas	0,50
Apionabo crudo	0,50
Apionabo hervido	0,40
Arame	12,00
Arándano	0,50
Arenque	1,00
Arenque ahumado	1,80
Arenque salado	1,00
Arroz	0,50
Arroz a la cazuela "Findus"	0,10
Arroz a la marinera "Findus"	0,10
Arroz blanco crudo	0,70
Arroz blanco hervido	0,20
Arroz con leche	0,20
Arroz integral crudo	1,70
Arroz integral hervido	0,50
Arroz pulido, sin cáscara	0,80
Arroz tres delicias Findus	0,10
Arroz tres delicias Frudesa	0,93
Arroz vaporizado	1,50
Atún	1,30
Atún en aceite	1,20
Atún en escabeche	1,00
Atún enlatado en agua	1,40
Avellana sin cáscara	7,90

Alimentos ricos en hierro Ordenados alfabéticamente	mg
Avena	5,80
Avena en grano sin cascarilla	5,80
Azúcar blanco	0,10
Azúcar moreno	1,90
Bacaladilla	0,30
Bacalao ahumado	0,10
Bacalao fresco	0,44
Bacalao salado seco	3,60
Bacón	1,20
Bacón ahumado, a la parrilla	0,70
Barbo	0,80
Barbo ahumado	4,70
Barrita proteica Santiveri	1,24
Batata	0,70
Batata enlatada	0,65
Batido de cacao	0,30
Batido de cacao y leche descremada	0,30
Batidos de leche	0,4
Berberchos	24,00
Berberecho crudo	1,40
Berberecho enlatado	24
Berberechos al natural	25,60
Berenjena	0,40
Berenjena hervida	0,30
Berro de jardín	2,90
Berro silvestre	3,10
Besugo	0,80
Bígaro hervido	11,6
Biscote	1,30
Bizcocho	0,80
Bizcocho de chocolate	1,90
Bocadillos de pescado Findus	0,50
Boga	573,00
Bogavante crudo	0,60
Bogavante hervido	0,80
Boleto anillado	1,30
Bollos	1
Bombones	1,30
Boniato crudo	0,70
Bonito	1,00
Bonito del norte crudo	1,30
Bonito del norte en aceite de soja	1,20
Bonito en aceite	1,00
Bonito en escabeche	1,00
Bonito en escabeche	1

Alimentos ricos en hierro Ordenados alfabéticamente	mg
Boquerón	1,00
Boquerones en vinagre	31
Brécol	1,70
Brécol enlatado	1,1
Breva	0,60
Buñuelos	0,60
Buñuelos fritos	0,6
Butifarra cocida	2,00
Butifarra cruda	2,10
Caballa	1,00
Caballa en aceite	1,30
Caballa en escabeche	1,00
Caballa en escabeche	1
Cabeza de cerdo	2,20
Cabeza de jabalí. Fiambre	1,10
Cabeza de medusa	0,90
Cabrito	0,90
Cacahuete	2,7
Cacahuete sin cáscara	4,90
Cacahuete tostado	2,30
Cacahuete tostado	2
Cacao	12
Cacao en polvo azucarado	4,40
Café (infusión)	0,20
Calabacín	0,80
Calabacín enlatado	0,17
Calabaza	0,40
Calabaza enlatada	0,31
Calamar enlatado	1,7
Calamares a la romana	0,70
Calamares a la romana Findus	0,90
Calamares a la romana La cocinera	0,78
Calamares fritos	0,70
Calamares y similares	24,00
Calamares y similares (conserva)	1,70
Caldo en cubitos	4,2
Callos	1,3
Callos a la madrileña La tila	6,70
Callos de ternera	1,6
Callos de ternera	1,30
Callos de vaca	1,4

Alimentos ricos en hierro Ordenados alfabéticamente	mg
Camarón	2,5
Camarones	2,00
Canelones a la italiana Findus	0,30
Canelones de atún claro Frudesa	1,90
Canelones de carne La cocinera	2,20
Canelones Rosini La cocinera	0,50
Cangrejo buey hervido	1,60
Cangrejo de río crudo	2,00
Cangrejos	1,30
Cangrejos, nécoras y similares	1,30
Capón	2,7
Caprichos de fresa Sanavi	1,40
Caqui	0,24
Caracoles	10,60
Carambola sin piel cruda	0,50
Cardillo	1,5
Cardillo enlatado	0,63
Cardo	1,50
Cardo enlatado	1,8
Carne de ballena	4,22
Carne de caballo	7,00
Carne de cabra	2,00
Carne de carnero	2,7
Carne de ciervo	3,30
Carne de oveja	2,3
Carne empanada	2,1
Carne magra de cerdo	1,5
Carne magra de ternera	2,10
Carne magra de vaca	2,1
Carne picada	2,5
Carne semigrasa de cerdo	1,3
Carne semigrasa de vaca	1,9
Carpa	1,20
Castaña seca	1,70
Castañas	5,10
Cava	0,50
Caviar de lumpo	0,80
Caviar en conserva	2,8
Caviar natural	1,40
Caviar sucedáneo	1,00
Caviar sustituto	1,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en hierro Ordenados alfabéticamente	mg
Cebada	6,00
Cebolla enlatada	0,25
Cebolla fresca	0,50
Cebolla seca	3,30
Cebolletas	0,8
Cebollino	0,40
Centeno	4,60
Centolla	1,30
Cereales desayuno (con miel)	1
Cereales desayuno (no dulces)	1
Cereales integrales Kelloggs	340,00
Cereza	0,40
Cerezas enlatadas	0,11
Ciervo	5,9
Cigala	0,50
Ciruela	0,40
Ciruelas secas	2,40
Clara de huevo	0,10
Cocido español Litoral	5,70
Coco	6,6
Coco desecado	2,10
Coco fresco	2,10
Coco rallado	3,60
Cochayuyo	30,59
Cochayuyo deshidratado	30,59
Codorniz	7,70
Col ácida	0,5
Col china	0,60
Col de Bruselas cocida	0,80
Col de bruselas enlatada	0,8
Col de Bruselas fresca	1,50
Col enlatada	0,47
Col fermentada escurrida	0,60
Col repollo	0,40
Col repollo cocida	0,30
Col repollo seca	3,60
Col rizada fresca	1,90
Col rizada hervida	1,60
Coles	0,8
Coliflor cogelada hervida	0,50
Coliflor congelada	0,60
Coliflor enlatada	0,53
Coliflor fresca	1,10
Coliflor hervida	0,70
Colinabo crudo	0,90

Alimentos ricos en hierro Ordenados alfabéticamente	mg
Colinabo hervido	0,50
Colinabo hervido	0,50
Colirrábano crudo	0,90
Colirrábano hervido	0,50
Compota	0,20
Conejo	1,50
Confitura de frutas	0,50
Confitura de frutas baja en calorías	1,00
Confituras	0,4
Congrio	0,70
Copos de arroz con miel Pascual	10,00
Copos de avena instantáneo	4,00
Copos de avena integral	5,10
Copos de centeno	4,00
Copos de maíz tostado	7,90
Copos de salvado	9,00
Copos tostados de trigo integral	24,30
Corazón de buey	2,60
Corazón de cerdo	4,30
Corazón de cordero	6,10
Corazón de pollo	1,70
Corazón de ternera	4,80
Corazón de vaca cocido	230,00
Corazón de vaca crudo	210,00
Corn flakes (maíz)	6,7
Corzo espalda	3,00
Corzo pierna	3,00
Costillas de cerdo	1,00
Costillas de cordero	2,70
Costillas de ternera	2,80
Costillas grasas de cordero	1,6
Costillas magras de cordero	1,7
Crema de almendras, envasada, sin reconstituir	0,80
Crema de espárragos Campbell	0,32
Crema de judías con bacón Campbell	1,58
Crema de leche 10% grasa	0,10
Crema de pollo Campbell	1,29
Crema de pollo y champiñón Campbell	0,63
Crema de tomate	0,40
Croissant	2,00
Croquetas de bacalao Findus	0,50
Croquetas de bacalao La cocinera	0,89
Croquetas de calamar La cocinera	0,89

Alimentos ricos en hierro Ordenados alfabéticamente	mg
Croquetas de jamón Findus	0,60
Croquetas de jamón La cocinera	1,10
Croquetas de marisco Findus	0,60
Croquetas de merluza	1,11
Croquetas de pescado frito	0,70
Croquetas de pollo Findus	0,60
Croquetas de pollo La cocinera	1,13
Croquetas de queso Findus	0,50
Cuajada	0,20
Cuello de cordero	6,8
Champiñón cultivado	1,00
Chanquete	1,00
Chicharro	1
Chirimoya	0,60
Chirivía	0,60
Chirivía enlatada	0,5
Chirla	7
Chirlas	24,00
Chistorra cruda	2,00
Chocolate	2,20
Chocolate amargo	2,2
Chocolate blanco	0,20
Chocolate negro	2,70
Chocolote con leche Nestlé	0,50
Chorizo	2,10
Chufa	3,20
Chuletas de cerdo	0,80
Chuletas de cordero cruda	2,60
Chuletas de cordero parrilla	2,40
Chuletas de ternera	1,60
Dátil	1,70
Dátil seco	1,10
Delicias de jamón y queso Findus	1,31
Delicias de merluza Pescanova	0,32
Delicias de queso Findus	0,80
Diente de león	3,10
Donut	4
Dorada	0,90
Dulce de membrillo	0,2
Empanadillas	1,2
Empanadillas de atún Findus	1,07

Alimentos ricos en hierro Ordenados alfabéticamente	mg
Empanadillas de bonito La cocinera	1,30
Empanadillas de carne	1,70
Empanadillas de carne Findus	1,50
Endibia	0,94
Ensalada de frutas enlatada	1,00
Entrecot de vaca con grasa Parrilla	2,60
Escarola	1,30
Espaguetis	2,10
Espárrago enlatado	0,70
Espárrago natural	1,30
Espárragos enlatados	1
Espelta en grano	1,50
Espinacas	4
Espinacas congeladas	2,10
Espinacas en conserva	2,10
Espinacas en jugo	1,50
Espinacas enlatadas	3
Espinacas hervidas	2,20
Espinacas natural	4,10
Fabada asturiana Litoral	7,80
Faisán	1,20
Falda de vaca cocida	3,50
Falda de vaca cruda	2,50
Faneca	0,80
Fécula de maíz	0,50
Feijoa cruda	0,30
Fibracao Sanavi	1,70
Fideo	1,4
Filete de pescado McDonald	1,29
Filete de pollo	1
Filete de ternera	2,3
Filete de vaca	4,3
Flan de vainilla	0,10
Flor de sal Marisol	0,82
Foie-gras	6,40
Frambuesas	1,20
Fresas	0,70
Fresón	0,40
Fríjol	1,50
Fuet de primera	1,00
Galantinas fiambre	2,30

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en hierro Ordenados alfabéticamente	mg
Galleta tipo María	2,00
Galletas	2
Galletas saladas	1,6
galletas sin gluten Noglu Santiveri	1,82
Gallevit Sanavi	3,13
Gallina	1,00
Gallo	0,96
Gamba en lata	0,80
Gamba roja cruda	3,30
Gambas	2,00
Gambas y camarones	2,00
Ganso	1,90
Garbanzos	6,80
Garbanzos con callos Litoral	5,60
Garbanzos enlatados	2
Germen de centeno	9,00
Germen de trigo	8,50
Girasol, pepitas	8,10
Gofio canario tostado	6,80
Gofio de maíz	2,78
Gofio de trigo	5,73
Granadas	0,60
Grasa de cerdo	0,10
Grasa de ternera	0,30
Grelos	3,10
Grosella	30,00
Grosellas negras	1,30
Grosellas rojas	1,20
Guayabas	0,60
Guinda	0,50
Guindilla roja	1,00
Guindilla verde	1,20
Guisante	1,90
Guisante amarillo	5,20
Guisante seco	5,30
Guisantes congelados	1,5
Guisantes secos en conserva	1,87
Guisantes verdes	1,7
Guisantes verdes enlatados	1,6
Haba seca	5,50
Habas	0,90
Habas enlatadas	1,07
Halibut	0,50
Hamburguesa con queso	2,20
Harina de alforfón blanca	1,00

Alimentos ricos en hierro Ordenados alfabéticamente	mg
Harina de alforfón integral	2,00
Harina de arroz	1,90
Harina de avena	4,20
Harina de cebada	2,00
Harina de centeno	2,70
Harina de espelta	3,00
Harina de maíz	2,40
Harina de soja	6,90
Harina de soja desgrasada	9,10
Harina de soja integral	12,10
Harina de trigo	1,10
Harina integral de trigo	3,50
Helado	0,20
Helado cremoso Vainilla	0,10
Helados	0,2
Hígado	8
Hígado de buey	2,50
Hígado de cerdo	13,00
Hígado de cordero	10,00
Hígado de pollo	7,90
Hígado de ternera	5,00
Hígado de vaca crudo	7,20
Higo	1,50
Higo chumbo	0,30
Higo seco	4,20
Hinojo	0,50
Horchata de chufa "che" Puleva	0,46
Huevo fresca	1,60
Huevo	2,2
Huevo de gallina	2,20
Huevo de pata crudo	2,90
Huevo de pava	99,00
Jabalí	6,30
Jaleas	0,20
Jamón cocido	2,10
Jamón curado con grasa	1,70
Jamón curado con grasa	1,70
Jamón curado sin grasa	1,80
Jamón de york	1,8
Jamón serrano ibérico	3,35
Jamón serrano magro	2,20
Jengibre	17,00
Judía lima	5,90
Judía negra seca remojada hervida	2,50
Judía verde congelada	0,70

Alimentos ricos en hierro	mg
Ordenados alfabéticamente	
Judía verde cruda	1,00
Judías blancas	6,20
Judías blancas enlatadas	1,6
Judías verdes enlatadas	1,2
Jurel	1,00
Kéfir	0,13
Ketchup	0,90
Kivis	0,60
Langosta	0,70
Langostinos	2,00
Lasaña	1,80
Lasaña de carne y paté La Cocinera	2,60
Leche	0,1
Leche acidificada	0,10
Leche concentrada	0,20
Leche condensada La Lechera	0,20
Leche de almendras	2,00
Leche de burra	0,01
Leche de cabra	0,12
Leche de coco	0,10
Leche de mujer (10 días postparto)	0,07
Leche de oveja	0,05
Leche de soja	0,80
Leche de vaca desnatada	0,30
Leche de vaca entera	0,30
Leche de yegua	0,10
Leche desnatada	0,1
Leche desnatada A+D UHT Puleva	0,10
Leche desnatada calcio UHT Pileva	0,23
Leche desnatada con Ca. A+D+E Leyma	0,10
Leche desnatada en polvo	0,60
Leche desnatada vitaminada Lauki	0,10
Leche en polvo desnatada	0,50
Leche en polvo entera	0,48
Leche en polvo semidesnatada	0,30
Leche entera con Ca Puleva	0,10
Leche evaporada entera	0,20
Leche fermentada bifidobacterium desnatada natural	0,10
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	0,10

Alimentos ricos en hierro	mg
Ordenados alfabéticamente	
Leche pasteurizada	0,04
Leche semidesnatada Ca UHT Puleva	0,23
Leche UHT desnatada	0,18
Leche UHT entera	0,10
Lechecillas de ternera	1,4
Lechuga	0,60
Lengua	3,1
Lengua de cerdo	3,30
Lengua de cordero	3,10
Lengua de ternera	3,00
Lengua de ternera lechal	3,00
Lengua de vaca/buey	7,10
Lenguado	0,70
Lentejas	8,20
Lentejas con chorizo Litoral	5,90
Lentejas enlatadas	2,2
Levadura de cerveza (seca)	17,3
Levadura seca	20,00
Licor de café	0,06
Licor de frutas	0,10
Liebre	2,40
Lija	0,90
Lima	0,30
Limón	0,40
Litchis	0,30
Lombarda	0,40
Lombarda enlatada	0,21
Lomo de cerdo	1,80
Lomo de ternera	1,80
Lomo embuchado	3,70
Lomo graso de cerdo	3,3
Lomo magro de cerdo	3,5
Longaniza	1,60
Lubina	1,10
Lucio al horno	0,90
Llantén cocido	0,40
Llantén crudo	0,50
Macarel	1,1
Macarrones	1,60
Magdalenas	1,50

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en hierro	mg
Ordenados alfabéticamente	
Mahonesa baja en calorías	0,30
Mahonesa congelado comercial	0,10
Maíz	4,30
Maíz inflado con miel	6,34
Mandarinas	0,30
Mango	1,80
Mango, néctar envasado	0,20
Manitas de cerdo	2,50
Manteca de cerdo	0,10
Mantequilla	0,20
Mantequilla con sal Puleva	0,15
Mantequilla de cacahuete	2,00
Mantequilla media sal	0,20
Mantequilla sin sal Puleva	0,15
Manzana	0,4
Manzana asada	0,3
Manzana granny smith	0,10
Manzana red delicious	0,10
Manzana tipo golden	0,56
Maracuyá	0,60
Maracuyá néctar envasado	0,10
Margarina	0,20
Margarina vegetal	0,2
Masa de hojaldre Findus	1,10
Masas fritas (churros)	0,6
Mastuerzo	1,40
Mazapán	2,00
Mejillón conserva	1,50
Mejillón crudo	8,40
Mejillón escabeche	3,70
Mejillón hervido	7,40
Melaza	6,70
Melocotón	0,40
Melocotón en almibar	0,4
Melocotón seco	6,80
Melocotón seco	6,75
Melón	0,35
Membrillo	0,40
Menestra de verduras conserva	1,00
Menta (infusión)	9,50
Merluza	1,10
Mermelada	0,4
Mermelada con fructosa de albaricoque Santiveri	0,24
Mermelada con fructosa de cereza Santiveri	0,19

Alimentos ricos en hierro	mg
Ordenados alfabéticamente	
Mermelada con fructosa de ciruela Santiveri	0,19
Mermelada con fructosa de fresa Santiveri	0,33
Mermelada con fructosa de manzana Santiveri	0,03
Mermelada con fructosa de melocotón Santiveri	0,21
Mermelada con fructosa de naranja Santiveri	0,16
Mermelada con fructosa de pera Santiveri	0,10
Mermelada con fructosa de piña Santiveri	0,58
Mero	0,90
Microcroquetas de bacalao Findus	0,50
Microcroquetas de jamón Findus	0,50
Microcroquetas de pollo Findus	0,60
Miel	0,40
Mijo (descascarillado)	9
Mijo en grano descascarillado	9,00
Minestrón Campbell	0,63
Molleja de ternera asada	2,00
Mollejas	1,7
Mora	1,00
Morcilla cruda	14,00
Morralla	1,00
Morrillo de cerdo	17,00
Morrillo de ternera	3,20
Mortadela común	2,20
Mostaza	1,90
Mostmanzana Santiveri	0,20
Mostuva Santiveri	0,33
Mousse de chocolate	0,50
Mújol	1,20
Muslo de pavo	2,00
Nabizas	3,1
Nabo	0,40
Nabos enlatados	0,8
Naranja	0,49
Naranja, néctar envasado	0,10
Nata	0,20
Nata líquida cocinar	0,20
Nata líquida montar	0,20
Nata Puleva pasterizada	0,52

Alimentos ricos en hierro Ordenados alfabéticamente	mg
Nata Puleva UHT	0,52
Nécoras	1,30
Nécoras	1,3
Néctar de albaricoque Santiveri	0,23
Néctar de ciruela Santiveri	0,16
Néctar de frutas vitaminado Santiveri	0,10
Néctar de melocotón Santiveri	0,17
Néctar de naranja Santiveri	0,20
Néctar de pera Santiveri	0,09
Néctar de piña Santiveri	0,11
Néctar de pomelo Santiveri	0,03
Nectarina	0,50
Níscalo crudo	1,30
Níspero	0,40
Nuez cruda	2,50
Nuez de Brasil	3,40
Nuez sin cáscara	5,00
Oca sin piel asada	3,70
Ostra	6,50
Paella de marisco Frudesa	0,73
Paella marinera Frudesa	0,84
Paleta de cordero	1,10
Paletilla de cordero asada con grasa	1,80
Paletilla de cordero asada sin grasa	1,90
Paletilla de ternera cruda	1,00
Palitos de merluza Pescanova	1,24
Palmito conserva	0,40
Paloma	4,4
Palometa	0,70
Palomitas de maíz con aceite y sal	2,80
Palomitas de maíz sin aceite ni sal	2,70
Palosanto sin piel	0,40
Pan	1,7
Pan blanco de barra	1,60
Pan blanco de barra sin sal	1,70
Pan de avena	3,15
Pan de cebada	0,30
Pan de centeno	2,50
Pan de centeno sin sal	0,89
Pan de maíz	0,68
Pan de molde blanco	1,40

Alimentos ricos en hierro Ordenados alfabéticamente	mg
Pan de molde sándwich Bimbo	2,40
Pan de payés	1,40
Pan de trigo moreno	2,1
Pan de trigo moreno sin sal	2,1
Pan de trigo y centeno	2,40
Pan de Viena	2,40
Pan frito	1,27
Pan frito sin sal	1,27
Pan integral	2,5
Pan integral de centeno	3,00
Pan integral sin sal	2,5
Pan integral tostado	3,20
Pan integral trigo	2,00
Pan para diabéticos	1,78
Pan rallado	1,40
Pan sin sal	1,7
Pan tostado de trigo	2,20
Pan tostado sin sal	1,7
Panceta de cerdo	0,90
Panecillo bocata Bimbo	2,51
Papaya	0,42
Pasas crudas	2,40
Pasionaria pelada	1,10
Pasta	1,4
Pasta al gluten Santiveri	1,01
Pasta al huevo hervida	0,40
Pasta alimenticia cruda	1,80
Pasta alimenticia hervida	0,60
Pasta con huevo cruda	1,90
Pasta con huevo hervida	0,40
Pasta de frutas	0,30
Pasta rellena hervida con carne	1,30
Pasta rellena hervida con queso	1,10
Pastas al huevo cruda	1,90
Pastas de té	1,2
Pastas glutinadas con lactitol Santiveri	0,94
Pastas sin gluten (Noglut) Santiveri	0,60
Pastel de carne	2,1
Pastel de pescado	0,7
Pastinaca	0,60

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en hierro Ordenados alfabéticamente	mg
Patata	0,78
Patata asada	1,60
Patata asada	0,9
Patata cocida	0,48
Patata frita	1,90
Patata frita chips	2,30
Patata hervida	0,80
Patata seca	3,70
Paté	5,5
Paté de hígado de cerdo	5,50
Pato	2,00
Pavo sin piel asado	1,30
Pavo, muslo	2,00
Pepinillos en vinagre conserva	1,00
Pepino	0,30
Pera	0,30
Pera asada	0,11
Pera enlatada	1,2
Pera néctar envasado	0,10
Perca	1,00
Percebes	0,30
Perdiz	7,7
Perejil hojas	8,00
Perejil raíz	3,20
Pescadilla	0,77
Pescadilla congelada	0,8
Pescaditos	1
Pescado empanado	0,7
Pescados comidos enteros	1,00
Pez espada	0,90
Picatostes	2,20
Pichón sin piel asado	20,00
Pierna de cerdo	1,50
Pierna de cordero con grasa asada	2,20
Pierna de cordero con grasa cruda	2,80
Pimentón en polvo	23,60
Pimienta blanca	14,30
Pimienta negra	11,20
Pimiento	0,50
Pimiento enlatado	0,8
Piña	0,35
Piña en almíbar	0,5
Piñones sin cáscara	8,40
Pistacho	7,20
Pizza al atún claro La cocinera	2,10

Alimentos ricos en hierro Ordenados alfabéticamente	mg
Pizza americana cuatro quesos Findus	1,10
Pizza americana romana Findus	1,10
Pizza de atún Findus	1,20
Pizza margarita Findus	1,10
Pizza margarita merluza y gambas La cocinera	1,30
Pizza margarita queso y tomate La cocinera	2,20
Pizza romana Findus	1,10
Pizza romana La cocinera	2,30
Pizza tomate y queso	1,30
Plátano	0,59
Platija	0,30
Pollo entero con piel asado	1,30
Pollo, muslo	1,50
Pollo, pechuga	1,50
Pomelo	0,25
Pote gallego Litoral	4,90
Preparado panificable-repostería sin gluten Sanavi	5,30
Puerro bulbo	1,10
Puerro enlatado	2
Puerro hojas	2,00
Pulmones cerdo	5,00
Pulmones cordero	6,40
Pulmones ternera	7,50
Pulpo	1,70
Puré de merluza besamel Sandoz	1,17
Puré de patata	2,4
Puré de patatas con leche	0,40
Puré de pavo con arroz y zanahorias Sandoz	1,17
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	1,17
Puré de pollo con verduras Sandoz	1,17
Puré de ternera a la jardinera Sandoz	1,17
Puré de tomate	1,60
Queso Arzúa	0,60
Queso azul	0,19
Queso blanco desnatado	0,10
Queso blanco semigraso 20% MG	0,37
Queso bola	0,50
Queso Brie	0,80
Queso Burgos	0,62

Alimentos ricos en hierro Ordenados alfabéticamente	mg
Queso Cabrales	0,70
Queso Cheddar	0,40
Queso de burgos sin sal	0,3
Queso de cabra curado	1,10
Queso de cabra fresco	0,40
Queso de vaca y oveja fresco	0,70
Queso Edam	0,60
Queso Emmental	0,80
Queso en porciones	0,1
Queso fundido extragrasso	0,40
Queso fundido grasso	0,06
Queso gallego	0,50
Queso gervais	0,75
Queso Gorgonzola	0,30
Queso Gouda	0,40
Queso grasso	0,80
Queso Gruyère	0,30
Queso Ibores	0,60
Queso Idiazábal	0,50
Queso magro	0,7
Queso Mahón	0,40
Queso Majorero	0,60
Queso manchego curado	0,75
Queso manchego curado	0,6
Queso manchego fresco	0,90
Queso manchego poco curado	0,9
Queso manchego semicurado	0,8
Queso manchego semicurado	0,64
Queso Munster	0,40
Queso Parmesano	0,70
Queso Raclette	0,20
Queso Roncal	0,80
Queso Roquefort	0,50
Queso San Simón	0,30
Queso semigrasso	1
Queso Tetilla	0,20
Queso Torta del Casar	1,50
Queso Zamorano	0,60
Quinoa cruda	7,80
Quisquilla congelada	2,60
Quisquilla cruda	1,60

Alimentos ricos en hierro Ordenados alfabéticamente	mg
Rabanito	1,20
Rábano	0,80
Rape	1,00
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	1,30
Raya	1,00
Redondo de ternera (filete) cocido	2,00
Regaliz	0,20
Remolacha enlatada	0,7
Remolacha roja	0,70
Remolacha roja cocida	0,50
Requesón	0,10
Riñón de cerdo	10,00
Riñón de cordero	7,50
Riñón de ternera	4,00
Robezuelo en conserva	1,00
Robezuelo fresco	6,50
Robezuelo seco	17,20
Rodaballo	1,00
Rollitos de primavera fritos	1,40
Ron	0,10
Roscas glutinadas con lactitol Sanavi	0,94
Roscas sin gluten sabor nata Sanavi	9,37
Ruibarbo	0,30
Sal común	0,30
Sal de mar	2,00
Salami	2,20
Salavi Sanavi	4,90
Salchicha de Frankfurt	1,8
Salchicha de queso y carne	2,00
Salchicha de ternera	1,70
Salchicha en lata	2,70
Salchichas de cerdo enlatadas	2,6
Salchichas de cerdo naturales	1,9
Salchichas de hígado	6,40
Salchichas de hígado sin grasa	5,30
Salchichas de vaca enlatadas	4
Salchichas de vaca naturales	3,8
Salchichas frescas	22
Salchichas frescas	2,20
Salchichas tipo Frankfurt	1,80

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en hierro Ordenados alfabéticamente	mg
Salchichón	1,00
Salmón	0,40
Salmón ahumado	1,30
Salmón en lata	1,10
Salmón marino ahumado	0,90
Salmonete	0,70
Salsa agridulce McDonald	0,53
Salsa barbacoa	0,90
Salsa bearnesa	0,20
Salsa besamel	0,20
Salsa boloñesa Gallo	9,90
Salsa de soja	2,40
Salsa de tomate	33,00
Salsa holandesa	0,70
Salsa mahonesa	0,1
Salsa Mornay	0,40
Salsa mostaza caliente McDonald	0,73
Salsa napolitana Gallo	18,40
Salsa siciliana picante Gallo	13,40
Salsa vinagreta	0,20
Salsifí conserva	0,40
Salvado de trigo	3,60
San jacob Findus	0,97
Sandía	0,30
Sangre de cerdo	6,60
Sangre de vaca	50
Sardina	2,70
Sardina en lata	3,50
Sardinas en aceite	2,90
Sardinas en escabeche	0,90
Sardinas en salsa de tomate	3,10
Sargo	1,00
Satsu mas	0,10
Saúco	1,60
Semilla de girasol sin sal	6,40
Semilla de sésamo	9,00
Sémola de alforfón	2,00
Sémola de arroz	0,83
Sémola de avena	3,90
Sémola de cebada	2,00
Sémola de maíz	1,00
Sémola de trigo cruda	1,10
Sémola de trigo hervida	0,20
Sepia cruda	2,40
Sesos	2,8

Alimentos ricos en hierro Ordenados alfabéticamente	mg
Sesos de cerdo	3,60
Sesos de cordero	1,40
Sesos de ternera	1,50
Setas	1
Sidra dulce	0,80
Sidra seca	0,80
Sobrasada	1,90
Soja (en grano)	8
Soja fresca	2,80
Soja germinada	0,60
Soja seca	9,70
Solomillo de buey	5,00
Solomillo de cerdo	1,30
Solomillo de ternera asado	1,30
Solomillo de ternera crudo sin grasa	1,70
Solla	0,30
Sopa de buey Campbell	0,63
Sopa de cebolla	0,20
Sopa de guisantes verdes Campbell	1,27
Sopa de ostras cocidas Campbell	1,27
Sopa de pavo y fideos Campbell	0,32
Sopa de pavo y vegetales Campbell	0,32
Sopa de pollo	1,40
Sopa de pollo y vegetales Campbell	0,70
Sopa de ternera y vegetales Campbell	0,63
Sopa de vegetales Campbell	12,32
Sopa de verduras	0,60
Sorbete	0,30
Suero de queso endulzado	0,10
Surimi	0,30
Tallarines carbonara Frudesa	1,30
Tamarindo	1,80
Tapioca cruda	20,00
Tapioca hervida	20,00
Té (infusión)	0,20
Tenca	0,80
Tocino de cerdo	0,70
Tofu	1,70
Tomate	0,70
Tomate al natural enlatado	0,6
Tomate frito Orlando	10,90
Toronja	0,30
Tortellini italiana Frudesa	2,00
Tortilla a la francesa (omelette)	2,00

Alimentos ricos en hierro Ordenados alfabéticamente	mg
Tostadas sin gluten (Noglut) Santiveri	2,70
Trigo (germen)	9,4
Trigo candeal	5,30
Trigo inflado con miel Pascual	10,00
Trigo sarraceno sin cascarilla	3,20
Trigo, grano entero	3,30
Trucha	1,00
Trufa blanca	3,50
Trufa de Périgord	3,50
Tupinambo	3,70
Turrón blando almendrado con fructosa Santiveri	1,98
Turrón de avellanas al cacao con fructosa Santiveri	1,74
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa Santiveri	4,17
Turrón de mazapán con fructosa Santiveri	2,50
Turrón de yema con fructosa Santiveri	1,91
Turrón de yema quemada c/fructosa Santiveri	2,56
Turrón duro de almendras con fructosa Santiveri	2,52
Turrón mazapán, nueces c/fructosa Santiveri	2,36
Turrones	2,10
Uva blanca	0,40
Uva espina	0,60
Uva espina en almibar	0,30
Uva negra	0,30
Uva pasa	2,70
Valerianela	2,00
Varitas merluza empanadas Pescanova	1,32
Verdolaga	3,60
Verduras crudas	0,8
Vermut	0,50
Vermut negro dulce	0,70
Vieira	2,40
Vinagre	0,50

Alimentos ricos en hierro Ordenados alfabéticamente	mg
Vino de Madeira botella llena	0,24
Vino de mesa	0,70
Vino dulce	0,40
Vino fino	0,40
Vitadiab Sanavi	13,00
Volador	0,80
Yema de huevo	8,00
Yema de huevo	8
Yema de huevo desecada	13,80
Yogur desnatado	0,09
Yogur enriquecido	0,05
Yogur líquido	0,09
Yogur natural	0,09
Yogur sabores	0,10
Yogurvi Sanavi	13,00
Zanahoria	0,50
Zanahoria en conserva	0,70
Zanahoria hervida	0,60
Zanahoria seca	4,70
Zarzamora	0,90
Zumo de cítricos	0,2
Zumo de fresa	0,8
Zumo de frutas	0,5
Zumo de frutas exóticas envasado	0,10
Zumo de lima envasado	0,20
Zumo de limón envasado	0,10
Zumo de manzana	2,5
Zumo de manzana envasado	0,30
Zumo de melocotón	0,2
Zumo de naranja	0,3
Zumo de naranja envasado	0,10
Zumo de pera envasado	0,10
Zumo de pomelo envasado	0,20
Zumo de tomate envasado	0,50
Zumo de uva	0,3
Zumo de uva envasado	0,30
Zumo de zanahoria envasado	0,50
Zumo de zarzamora	0,90

alimentos ricos en isoleucina. Relacionamos, en **orden decreciente**, el contenido en iso-

leucina de diversos alimentos, expresado en mg por 100 gramos de porción comestible:

Alimentos ricos en Isoleucina Ordenados por riqueza	mg
Bacalao (seco)	2895
Ternera (filete)	2820
Queso parmesano	2200
Queso gruyere y Emmental	1632
Cacahuete	1253
Pato	1206
Salmón	1125
Trucha	1096
Soja (en grano)	807
Tofu	781
Pan integral	464
Galleta salada	417

alimentos ricos en isoleucina. Relacionamos, en **orden alfabético**, el contenido en isoleucina de diversos alimentos, expresado en mg por 100 gramos de porción comestible:

Alimentos ricos en isoleucina Ordenados alfabéticamente	mg
Bacalao (seco)	2895
Cacahuete	1253
Galleta salada	417
Pan integral	464
Pato	1206
Queso gruyere y Emmental	1632
Queso parmesano	2200
Salmón	1125
Soja (en grano)	807
Ternera (filete)	2820
Tofu	781
Trucha	1096

alimentos ricos en leucina. Relacionamos, en **orden decreciente**, el contenido en leucina de diversos alimentos, expresado en mg por 100 gramos de porción comestible:

Alimentos ricos en leucina Ordenados por riqueza	mg
Bacalao (seco)	5105
Queso parmesano	4020
Queso de bola	2600
Buey (solomillo)	2394

Alimentos ricos en Leucina Ordenados por riqueza	mg
Anchoa en aceite	2350
Cacahuete	1853
Almendra	1453
Yema de huevo	1394
Soja (en grano)	1355
Nueces	1226
Tofu	1199
Pan integral	724
Cochayuyo	560

alimentos ricos en leucina. Relacionamos, en **orden alfabético**, el contenido en leucina de diversos alimentos, expresado en mg por 100 gramos de porción comestible:

Alimentos ricos en Leucina Ordenados alfabéticamente	mg
Almendra	1453
Anchoa en aceite	2350
Bacalao (seco)	5105
Buey (solomillo)	2394
Cacahuete	1853
Cochayuyo	560
Nueces	1226
Pan integral	724
Queso de bola	2600
Queso parmesano	4020
Soja (en grano)	1355
Tofu	1199
Yema de huevo	1394

alimentos ricos en lisina. Relacionamos, en **orden decreciente**, el contenido en lisina de diversos alimentos, expresado en mg por 100 gramos de porción comestible:

Alimentos ricos en lisina Ordenados por riqueza	mg
Bacalao (seco)	5769
Queso parmesano	3840
Ternera (chuleta)	2851
Queso gruyere y Emmental	2742
Atún	2218
Conejo	1818
Jamón cocido	1750

Alimentos ricos en lisina Ordenados por riqueza	mg
Sardina	1670
Soja (en grano)	1181
Yema de huevo	1111
Cacahuete	1089
Tofu	1038

alimentos ricos en lisina. Relacionamos, en **orden alfabético**, el contenido en lisina de diversos alimentos, expresado en mg por 100 gramos de porción comestible:

Alimentos ricos en lisina Ordenados alfabéticamente	mg
Atún	2218
Bacalao (seco)	5769
Cacahuete	1089
Conejo	1818
Jamón cocido	1750
Queso gruyere y Emmental	2742
Queso parmesano	3840
Sardina	1670
Soja (en grano)	1181
Ternera (chuleta)	2851
Tofu	1038
Yema de huevo	1111

alimentos ricos en magnesio. Relacionamos, en **orden decreciente**, el contenido en magnesio de diversos alimentos, expresado en mg por 100 gramos de porción comestible:

Alimentos ricos en magnesio Ordenados por riqueza	mg
Cochayuyo deshidratado	1010,00
Altramuz sin pelar	430,00
Cacahuete sin cáscara	329,00
Girasol, pepitas	309,00
Bígaro hervido	305,00
Harina de soja desgrasada	286,00
Almendras tostadas	270,00
Anacardo	270,00

Alimentos ricos en magnesio Ordenados por riqueza	mg
Germen de trigo	260,00
Almendra cruda	258,00
Almendra sin cáscara	258,00
Caracoles	250,00
Harina de soja	240,00
Harina de soja integral	235,00
Castañas	234,00
Levadura seca	230,00
Quinoa cruda	210,00
Judía lima	201,00
Longaniza	200,00
Haba seca	190,00
Pimentón en polvo	190,00
Pimienta negra	190,00
Cacahuete tostado	180,00
Mantequilla de cacahuete	180,00
Fabada asturiana Litoral	174,30
Turrón blando almendrado con fructosa Santiveri	172,80
Mijo en grano descascarillado	170,00
Avellana sin cáscara	168,00
Lentejas con chorizo Litoral	166,30
Pote gallego Litoral	164,20
Judías blancas	163,00
Nuez de Brasil	160,00
Turrón de yema con fructosa Santiveri	159,48
Nuez cruda	159,00
Nuez sin cáscara	158,00
Turrón duro de almendras con fructosa Santiveri	154,80
Turrón mazapán, nueces c/fructosa Santiveri	154,46
Albóndigas con chorizo "Litoral"	154,30
Cocido español Litoral	154,30
Turrón de mazapán con fructosa Santiveri	153,56
Verdolaga	151,00
Tabletas energéticas Santiveri	150,00
Trigo, grano entero	147,00
Arroz integral crudo	143,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en magnesio Ordenados por riqueza	mg
Cacao en polvo azucarado	140,00
Copos de avena instantáneo	140,00
Trigo candela	140,00
Copos de avena integral	139,00
Morrillo de cerdo	139,00
Turrón de yema quemada c/fructosa Santiveri	136,50
Alubia blanca cruda	135,00
Harina de avena	131,00
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa Santiveri	130,10
Jengibre	130,00
Avena	129,50
Avena en grano sin cascarilla	129,00
Turrónes	129,00
Mazapán	128,00
Harina de cebada	125,00
Garbanzos con callos Litoral	124,30
Guisante seco	123,00
Garbanzos	122,00
Pistacho	122,00
Centeno	120,00
Copos de centeno	120,00
Copos tostados de trigo integral	120,00
Espelta en grano	120,00
Harina integral de trigo	120,00
Maíz	120,00
Callos a la madrileña La tila	118,40
Leche desnatada en polvo	117,00
Guisante amarillo	116,00
Germen de centeno	110,00
Chocolate negro	108,00
Palomitas de maíz con aceite y sal	108,00
Palomitas de maíz sin aceite ni sal	106,00
Leche en polvo semidesnatada	105,00
Gofio canario tostado	103,00
Chocolate	100,00
Turrón de avellanas al cacao con fructosa Santiveri	97,60
Gofio de trigo	97,00
Gofio de maíz	92,00
Harina de centeno	92,00
Tamarindo	92,00
Cebada	91,00
Coco rallado	90,00

Alimentos ricos en magnesio Ordenados por riqueza	mg
Leche en polvo entera	90,00
Pimienta blanca	90,00
Albóndigas preparadas enlatadas "La Tila"	89,40
Pan integral tostado	89,00
Fibracao Sanavi	88,40
Queso de cabra fresco	88,00
Trigo sarraceno sin cascarilla	85,00
Pan integral trigo	81,00
Tostadas sin gluten (Noglut) Santiveri	80,75
Harina de espelta	80,00
Higo seco	80,00
Mostaza	76,00
Almendrado	75,00
Lentejas	74,80
Queso Edam	72,00
Acelgas	71,00
Pan integral de centeno	70,00
Tofu	70,00
Gamba roja cruda	69,00
Pan de avena	68,00
Albaricoque seco	65,00
Patata frita chips	64,00
Almeja blanda	63,00
Crema de almendras, envasada, sin reconstituir	63,00
Castaña seca	62,00
Pan para diabéticos	61,00
Calamares fritos	60,00
Leche de almendras	60,00
Pasta con huevo cruda	60,00
Pastas al huevo cruda	60,00
Dátil	59,00
Espinacas natural	58,00
Higo chumbo	57,00
Pez espada	57,00
Chanquete	56,00
Espaguetis	56,00
Morralla	56,00
Pasta alimenticia cruda	56,00
Pescados comidos enteros	56,00
Anchoas enlatadas en aceite	54,80
Tomate frito Orlando	54,30
Melocotón seco	54,00

Alimentos ricos en magnesio Ordenados por riqueza	mg
Cangrejo buey hervido	53,00
Macarrones	53,00
Mejillón hervido	53,00
Coco desecado	52,00
Coco fresco	52,00
Perejil raíz	52,00
Almeja cruda	51,00
Almejas	51,00
Almejas, berberechos y similares en conserva	51,00
Berberchos	51,00
Calamares y similares	51,00
Chirlas	51,00
galletas sin gluten Noglú Santiveri	50,58
Arenque ahumado	50,00
Harina de alforfón integral	50,00
Queso Emmental	50,00
Batido energético de cacao Santiveri	48,00
Cangrejos	48,00
Cangrejos, nécoras y similares	48,00
Centolla	48,00
Gambas enlatadas	48,00
Lasaña	48,00
Nécoras	48,00
Puré de tomate	48,00
Harina de maíz	47,00
Judía negra seca remojada hervida	47,00
Quisquilla congelada	47,00
Bizcocho de chocolate	46,00
Dátil seco	46,00
Espinacas congeladas	46,00
Espinacas en conserva	46,00
Espinacas hervidas	46,00
Queso Parmesano	46,00
Vitadiab Sanavi	45,00
Yogurvi Sanavi	45,00
Ostra	44,00
Queso Gruyère	44,00
Tortellini italiana Frudesa	43,20
Arroz integral hervido	43,00

Alimentos ricos en magnesio Ordenados por riqueza	mg
Bombones	43,00
Gallo	42,10
Camarones	42,00
Gambas	42,00
Gambas y camarones	42,00
Guisante	42,00
Langostinos	42,00
Queso Torta del Casar	42,00
Chocolote con leche Nestlé	41,70
Perejil hojas	41,00
Barrita proteica Santiveri	40,00
Cebollino	40,00
Espinacas en jugo	40,00
Tallarines carbonara Frudesa	39,10
Alubia blanca conserva	39,00
Caprichos de fresa Sanavi	38,40
Vieira	38,00
Plátano	36,40
Arenque salado	36,00
Codorniz	36,00
Diente de león	36,00
Queso manchego semicurado	36,00
Quisquilla cruda	36,00
Uva pasa	36,00
Pan de centeno	35,00
Pichón sin piel asado	35,00
Gallevit Sanavi	34,80
Arroz tres delicias Frudesa	34,30
Bogavante hervido	34,00
Ciruelas secas	34,00
Col rizada fresca	34,00
Langosta	34,00
Llantén cocido	34,00
Mejillón crudo	34,00
Queso manchego curado	33,50
Arroz blanco crudo	33,00
Bonito del norte en aceite de soja	33,00
Jabalí	33,00
Liebre	33,00
Llantén crudo	33,00
Mastuerzo	33,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en magnesio Ordenados por riqueza	mg
Pan de trigo y centeno	33,00
Colinabo crudo	32,00
Colirrábano crudo	32,00
Arenque	31,00
Caballa	31,00
Jurel	31,00
Pan de Viena	31,00
Pasas crudas	31,00
Lasaña de carne y paté La Cocinera	30,90
Carpa	30,00
Cigala	30,00
Congrio	30,00
Harina de alforfón blanca	30,00
Leche de coco	30,00
Manitas de cerdo	30,00
Zarzamora	30,00
Canelones de carne La cocinera	29,90
Bogavante crudo	29,00
Bonito en aceite	29,00
Lenguado	29,00
Queso fundido extragrasso	29,00
Queso Gouda	29,00
Queso Majorero	29,00
Venado	29,00
Atún en aceite	28,20
Calamares a la romana La cocinera	28,20
Croquetas de jamón La cocinera	28,20
Arroz pulido, sin cáscara	28,00
Atún	28,00
Bacalao salado seco	28,00
Bonito	28,00
Boquerón	28,00
Caballa en aceite	28,00
Habas	28,00
Leche concentrada	28,00
Maracuyá	28,00
Oca sin piel asada	28,00
Palometa	28,00
Pan tostado de trigo	28,00
Picatostes	28,00
Queso bola	28,00
Queso Cheddar	28,00
Queso manchego fresco	28,00
Trucha	28,00

Alimentos ricos en magnesio Ordenados por riqueza	mg
Trufa de Périgord	28,00
Yema de huevo desecada	28,00
Pescadilla	27,30
Apio hojas	27,00
Kivis	27,00
Leche condensada La Lechera	27,00
Pavo sin piel asado	27,00
Queso azul	27,00
Queso Brie	27,00
Croquetas de calamar La cocinera	26,30
Croquetas de pollo La cocinera	26,30
Alcachofa cruda	26,00
Chocolate blanco	26,00
Croissant	26,00
Fuet de primera	26,00
Lubina	26,00
Mora	26,00
Mújol	26,00
Pan blanco de barra sin sal	26,00
Pan rallado	26,00
Queso de cabra curado	26,00
Berberechos al natural	25,80
Canelones de atún claro Frudesa	25,10
Merluza	25,10
Pan blanco de barra	25,10
Bacalao ahumado	25,00
Besugo	25,00
Carne de ciervo	25,00
Corazón de vaca cocido	25,00
Croquetas de merluza	25,00
Dorada	25,00
Faneca	25,00
Galleta tipo María	25,00
Halibut	25,00
Judía verde cruda	25,00
Lucio al horno	25,00
Puré de merluza besamel Sandoz	25,00
Puré de pavo con arroz y zanahorias Sandoz	25,00
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	25,00
Puré de pollo con verduras Sandoz	25,00
Puré de ternera a la jardinera Sandoz	25,00
Queso gallego	25,00

Alimentos ricos en magnesio Ordenados por riqueza	mg
Queso Roquefort	25,00
Remolacha roja	25,00
Conejo	24,90
Empanadillas de atún Findus	24,70
Paella marinera Frudesa	24,60
Queso Burgos	24,40
Delicias de merluza Pescanova	24,30
Palitos de merluza Pescanova	24,30
Croquetas de bacalao La cocinera	24,20
Ajo	24,10
Pizza romana La cocinera	24,10
Costillas de cordero	24,00
Guindilla verde	24,00
Leche evaporada entera	24,00
Pollo entero con piel asado	24,00
Raya	24,00
Trufa blanca	24,00
Delicias de queso Findus	23,80
Paella de marisco Frudesa	23,20
Abadejo	23,00
Ancas de rana	23,00
Bacaladilla	23,00
Bonito del norte crudo	23,00
Calamares a la romana	23,00
Carne de caballo	23,00
Chirivía	23,00
Corazón de ternera	23,00
Corazón de vaca crudo	23,00
Harina de arroz	23,00
Mejillón conserva	23,00
Palmito conserva	23,00
Pollo, pechuga	22,40
Pizza americana cuatro quesos Findus	22,10
Varitas merluza empanadas Pescanova	22,10
Aceituna negra en salmuera	22,00
Aceitunas negras	22,00
Azúcar moreno	22,00
Batido de cacao	22,00
Brécol	22,00

Alimentos ricos en magnesio Ordenados por riqueza	mg
Butifarra cocida	22,00
Caviar natural	22,00
Caviar sucedáneo	22,00
Caviar sustituto	22,00
Col de Bruselas fresca	22,00
Corazón de buey	22,00
Costillas de cerdo	22,00
Croquetas de pescado frito	22,00
Frambuesas	22,00
Jamón curado con grasa	22,00
Jamón curado con grasa	22,00
Paletilla de cordero asada sin grasa	22,00
Pan de payés	22,00
Pastinaca	22,00
Pierna de cerdo	22,00
Pierna de cordero con grasa asada	22,00
Pierna de cordero con grasa cruda	22,00
Platija	22,00
Queso Ibores	22,00
Queso Roncal	22,00
Queso Zamorano	22,00
Aceituna verde en salmuera	21,00
Bacón ahumado, a la parrilla	21,00
Entrecot de vaca con grasa Parrilla	21,00
Guindilla roja	21,00
Hígado de cerdo	21,00
Hígado de pollo	21,00
Higo	21,00
Lija	21,00
Paletilla de cordero asada con grasa	21,00
Pan de molde blanco	21,00
Percebes	21,00
Pollo, muslo	21,00
Queso Idiazábal	21,00
Queso Mahón	21,00
Queso Munster	21,00
Mejillón escabeche	20,40
Masa de hojaldre Findus	20,30
Aceitunas verdes	20,00
Almidón de arroz	20,00
Atún en escabeche	20,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en magnesio Ordenados por riqueza	mg
Bacalao fresco	20,00
Bonito en escabeche	20,00
Breva	20,00
Caballa en escabeche	20,00
Cava	20,00
Col repollo	20,00
Corazón de cerdo	20,00
Faisán	20,00
Harina de trigo	20,00
Hígado de buey	20,00
Jamón curado sin grasa	20,00
Judía verde congelada	20,00
Leche UHT desnatada	20,00
Lomo embuchado	20,00
Menestra de verduras conserva	20,00
Mero	20,00
Morcilla cruda	20,00
Perca	20,00
Pintada	20,00
Puerro hojas	20,00
Queso Cabrales	20,00
Rape	20,00
Redondo de ternera (filete) cocido	20,00
Remolacha roja cocida	20,00
Rodaballo	20,00
Tupinambo	20,00
Vinagre	20,00
Volador	20,00
Patata	19,90
Pizza margarita Findus	19,70
Delicias de jamón y queso Findus	19,30
Pizza americana romana Findus	19,20
Crema de pollo Campbell	19,01
Filete de pescado McDonald	19,01
Anguila	19,00
Angula	19,00
Falda de vaca cocida	19,00
Falda de vaca cruda	19,00
Ketchup	19,00
Mousse de chocolate	19,00
Paleta de cordero	19,00
Pasionaria pelada	19,00
Pizza tomate y queso	19,00
Queso de vaca y oveja fresco	19,00

Alimentos ricos en magnesio Ordenados por riqueza	mg
Gallina	18,70
Pizza margarita merluza y gambas La cocinera	18,40
Empanadillas de bonito La cocinera	18,30
Pizza al atún claro La cocinera	18,30
Aguacate	18,00
Biscote	18,00
Carne magra de ternera	18,00
Col de Bruselas cocida	18,00
Hamburguesa con queso	18,00
Hígado de cordero	18,00
Leche fermentada bifidobacterium desnatada natural	18,00
Limón	18,00
Mango	18,00
Pasta rellena hervida con carne	18,00
Pasta rellena hervida con queso	18,00
Pizza de atún Findus	18,00
Queso San Simón	18,00
Raviolis de carne, con salsa de to- mate conserva	18,00
Tenca	18,00
Yema de huevo	18,00
Crema de judías con bacón Camp- bell	17,99
Pizza romana Findus	17,80
Jamón cocido	17,50
Leche desnatada A+D UHT Puleva	17,50
Croquetas de marisco Findus	17,40
Pizza margarita queso y tomate La cocinera	17,40
Canelones Rosini La cocinera	17,30
Lengua de vaca/buey	17,10
Batido proteico de cacao Santiveri	17,00
Chuletas de cerdo	17,00
Chuletas de cordero parrilla	17,00
Coliflor fresca	17,00
Costillas de ternera	17,00
Cuajada	17,00
Empanadillas de carne	17,00
Grosellas negras	17,00
Hígado de vaca crudo	17,00
Molleja de ternera asada	17,00
Muslo de pavo	17,00
Pavo, muslo	17,00

Alimentos ricos en magnesio Ordenados por riqueza	mg
Calabacín	16,00
Cerveza oscura 8°-9°	16,00
Chuletas de cordero cruda	16,00
Chuletas de ternera	16,00
Col repollo cocida	16,00
Colinabo hervido	16,00
Colinabo hervido	16,00
Colirrábano hervido	16,00
Corazón de cordero	16,00
Huevo de pata crudo	16,00
Leche acidificada	16,00
Lomo de cerdo	16,00
Puré de patatas con leche	16,00
Queso Arzúa	16,00
Rollitos de primavera fritos	16,00
Microcroquetas de pollo Findus	15,50
Croquetas de pollo Findus	15,40
Empanadillas de carne Findus	15,30
Naranja	15,20
Espárrago enlatado	15,00
Flan de vainilla	15,00
Foie-gras	15,00
Leche de oveja	15,00
Paletilla de ternera cruda	15,00
Pasta alimenticia hervida	15,00
Pato	15,00
Puerro bulbo	15,00
Queso fundido graso	15,00
Riñón de ternera	15,00
Uva espina	15,00
Leche desnatada calcio UHT Pileva	14,86
Leche semidesnatada Ca UHT Puleva	14,86
Yogur natural	14,30
Croquetas de bacalao Findus	14,20
Arroz con leche	14,00
Berro silvestre	14,00
Col fermentada escurrida	14,00
Kéfir	14,00
Piña	14,00
Queso Raclette	14,00

Alimentos ricos en magnesio Ordenados por riqueza	mg
Robezuelo fresco	14,00
Surimi	14,00
Yogur enriquecido	14,00
Yogur desnatado	13,70
Croquetas de queso Findus	13,60
Microcroquetas de jamón Findus	13,10
Batata	13,00
Boniato crudo	13,00
Calabaza	13,00
Escarola	13,00
Fresas	13,00
Fresón	13,00
Grosella	13,00
Grosellas rojas	13,00
Guayabas	13,00
Helado	13,00
Helado cremoso Vainilla	13,00
Hígado de ternera	13,00
Leche de cabra	13,00
Nectarina	13,00
Panceta de cerdo	13,00
Tortilla a la francesa (omelette)	13,00
Valerianela	13,00
Yogur sabores	13,00
Zanahoria	13,00
Zanahoria hervida	13,00
Zumo de zanahoria envasado	13,00
Croquetas de jamón Findus	12,60
Espárrago natural	12,50
Lomo de ternera	12,50
Pimiento	12,50
Mermelada con fructosa de piña Santiveri	12,48
Sopa de vegetales Campbell	12,32
Champiñón cultivado	12,20
Acerola	12,00
Albaricoque	12,00
Apio pencas	12,00
Bacón	12,00
Batido de cacao y leche descremada	12,00
Cabeza de medusa	12,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en magnesio Ordenados por riqueza	mg
Hinojo	12,00
Huevo de gallina	12,00
Leche desnatada con Ca. A+D+E Leyma	12,00
Leche desnatada vitaminada Lauki	12,00
Leche entera con Ca Puleva	12,00
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	12,00
Níscalo crudo	12,00
Pasta al huevo hervida	12,00
Pasta con huevo hervida	12,00
Paté de hígado de cerdo	12,00
Queso Tetilla	12,00
Melón	11,80
Leche pasteurizada	11,60
Canelones a la italiana Findus	11,40
Leche en polvo desnatada	11,20
Cebolla fresca	11,00
Cereza	11,00
Col china	11,00
Crema de leche 10% grasa	11,00
Leche UHT entera	11,00
Mandarinas	11,00
Níspero	11,00
Pepinillos en vinagre conserva	11,00
Queso blanco semigraso 20% MG	11,00
Rábano	11,00
Vino dulce	11,00
Calamares a la romana Findus	10,50
Horchata de chufa "che" Puleva	10,50
Microcroquetas de bacalao Findus	10,40
Chorizo	10,30
Berenjena	10,00
Bizcocho	10,00
Butifarra cruda	10,00
Cabeza de cerdo	10,00
Clara de huevo	10,00
Galantinas fiambre	10,00
Grelos	10,00
Lechuga	10,00
Lengua de ternera	10,00
Lengua de ternera lechal	10,00
Magdalenas	10,00
Mostuva Santiveri	10,00
Nata líquida 30% grasas	10,00

Alimentos ricos en magnesio Ordenados por riqueza	mg
Natillas	10,00
Pomelo	10,00
Toronja	10,00
Uva blanca	10,00
Vino fino	10,00
Yogur líquido	10,00
Zumo de pomelo envasado	10,00
Zumo de tomate envasado	10,00
Zumo de uva envasado	10,00
Compota	9,80
Pan de cebada	9,70
Caqui	9,50
Pastas glutinadas con lactitol Santi- veri	9,20
Apionabo crudo	9,00
Berberecho crudo	9,00
Bocadillos de pescado Findus	9,0,00
Cabeza de jabalí. Fiambre	9,00
Leche de yegua	9,00
Lombarda	9,00
Melocotón	9,00
Mortadela común	9,00
Nata líquida cocinar	9,00
Nata líquida extra	9,00
Palosanto sin piel	9,00
Pepino	9,00
Queso blanco desnatado	9,00
Sopa de verduras	9,00
Vino de Madeira botella llena	9,00
Leche de mujer (10 días postparto)	8,50
Pera	8,40
Tomate	8,30
Almidón de patata	8,00
Arroz blanco hervido	8,00
Callos de ternera	8,00
Carambola sin piel cruda	8,00
Ciruela	8,00
Crema de nata 40% grasa	8,00
Crema de tomate	8,00
Ensalada de frutas enlatada	8,00
Feijoa cruda	8,00
Guinda	8,00
Lima	8,00
Nabo	8,00

Alimentos ricos en magnesio Ordenados por riqueza	mg
Papaya	8,00
Rabanito	8,00
Vino de mesa	8,00
Zumo de frutas exóticas envasado	8,00
Zumo de naranja envasado	8,00
Crema de champiñones Campbell	7,99
Néctar de naranja Santiveri	7,98
Requesón	7,50
Roscos glutinados con lactitol Sana- navi	7,50
Pasta al gluten Santiveri	7,36
Maíz inflado con miel	7,04
Cerveza rubia 4°-5°	7,00
Confitura de frutas baja en calorías	7,00
Naranja, néctar envasado	7,00
Zumo de lima envasado	7,00
Zumo de manzana envasado	7,00
Crema de camarón Campbell	6,51
Nata Puleva pasterizada	6,50
Nata Puleva UHT	6,50
Mermelada con fructosa de naranja Santiveri	6,36
Endibia	6,30
Mermelada con fructosa de fresa Santiveri	6,21
Achicoria	6,00
Boleto anillado	6,00
Café (infusión)	6,00
Cerveza sin alcohol	6,00
Confitura de frutas	6,00
Licor de frutas	6,00
Litchis	6,00
Mango, néctar envasado	6,00
Membrillo	6,00
Robezuelo en conserva	6,00
Crema de apio Campbell	5,99
Mermelada con fructosa de albari- coque Santiveri	5,73
Manzana tipo golden	5,60
Néctar de albaricoque Santiveri	5,41
Mermelada con fructosa de cereza Santiveri	5,25

Alimentos ricos en magnesio Ordenados por riqueza	mg
Apionabo hervido	5,00
Arándano	5,00
Crema de espárragos Campbell	5,00
Manzana red delicious	5,00
Regaliz	5,00
Tocino de cerdo	5,00
Vermut	5,00
Vermut negro dulce	5,00
Zumo de limón envasado	5,00
Mostmanzana Santiveri	4,99
Mermelada con fructosa de meloco- tón Santiveri	4,77
Manzana granny smith	4,00
Maracuyá néctar envasado	4,00
Nata	4,00
Nata líquida montar	4,00
Pan de maíz	4,00
Pera néctar envasado	4,00
Sorbete	4,00
Uva negra	4,00
Zumo de pera envasado	4,00
Mermelada con fructosa de ciruela Santiveri	3,87
Néctar de melocotón Santiveri	3,76
Pastas sin gluten (Noglut) Santiveri	3,63
Pan de molde sándwich Bimbo	3,50
Mermelada con fructosa de pera Santiveri	3,34
Néctar de pera Santiveri	3,31
Néctar de ciruela Santiveri	3,28
Piñones sin cáscara	3,23
Almidón de tapioca	3,00
Caviar de lumpo	3,00
Granadas	3,00
Grasa de ternera	3,00
Pasta de frutas	3,00
Ron	3,00
Tapioca cruda	3,00
Tapioca hervida	3,00
Néctar de piña Santiveri	2,98
Licor de café	2,87

Alimentos ricos en magnesio Ordenados por riqueza	mg
Néctar de frutas vitaminado Santiveri	2,42
Arroz a la cazuela "Findus"	2,20
Arroz a la marinera "Findus"	2,20
Almidón de maíz	2,00
Cangrejo de río crudo	2,00
Caramelos	2,00
Fécula de maíz	2,00
Mantequilla	2,00
Mantequilla con sal Puleva	2,00
Mantequilla media sal	2,00
Mantequilla sin sal Puleva	2,00
Miel	2,00
Chistorra cruda	1,70
Jamón serrano ibérico	1,57
Acedera	1,00
Crema de patatas Campbell	1,00
Manteca de cerdo	1,00
Margarina	1,00
Suero de queso endulzado	1,00
Té (infusión)	1,00
Mermelada con fructosa de manzana Santiveri	0,85
Néctar de pomelo Santiveri	0,82
Crema de pollo y champiñón Campbell	0,63
Margarina baja en calorías	0,50
Arroz tres delicias Findus	0,20
Melaza	0,04

alimentos ricos en magnesio. Relacionamos, en **orden alfabético**, el contenido en magnesio de diversos alimentos, expresado en mg por 100 gramos de porción comestible:

Alimentos ricos en magnesio Ordenados alfabéticamente	mg
Abadejo	23,00
Acedera	1,00
Aceituna negra en salmuera	22,00
Aceituna verde en salmuera	21,00
Aceitunas negras	22,00
Aceitunas verdes	20,00
Acelgas	71,00

Alimentos ricos en magnesio Ordenados alfabéticamente	mg
Acerola	12,00
Achicoria	6,00
Aguacate	18,00
Ajo	24,10
Albaricoque	12,00
Albaricoque seco	65,00
Albóndigas con chorizo "Litoral"	154,30
Albóndigas preparadas enlatadas "La Tila"	89,40
Alcachofa cruda	26,00
Almeja blanda	63,00
Almeja cruda	51,00
Almejas	51,00
Almejas, berberechos y similares en conserva	51,00
Almendra cruda	258,00
Almendra sin cáscara	258,00
Almendrado	75,00
Almendras tostadas	270,00
Almidón de arroz	20,00
Almidón de maíz	2,00
Almidón de patata	8,00
Almidón de tapioca	3,00
Altramuz sin pelar	430,00
Alubia blanca conserva	39,00
Alubia blanca cruda	135,00
Anacardo	270,00
Ancas de rana	23,00
Anchoas enlatadas en aceite	54,80
Anguila	19,00
Angula	19,00
Apio hojas	27,00
Apio pencas	12,00
Apionabo crudo	9,00
Apionabo hervido	5,00
Arándano	5,00
Arenque	31,00
Arenque ahumado	50,00
Arenque salado	36,00
Arroz a la cazuela "Findus"	2,20
Arroz a la marinera "Findus"	2,20
Arroz blanco crudo	33,00
Arroz blanco hervido	8,00
Arroz con leche	14,00
Arroz integral crudo	143,00

Alimentos ricos en magnesio Ordenados alfabéticamente	mg
Arroz integral hervido	43,00
Arroz pulido, sin cáscara	28,00
Arroz tres delicias Findus	0,20
Arroz tres delicias Frudesa	34,30
Atún	28,00
Atún en aceite	28,20
Atún en escabeche	20,00
Avellana sin cáscara	168,00
Avena	129,50
Avena en grano sin cascarilla	129,00
Azúcar moreno	22,00
Bacaladilla	23,00
Bacalao ahumado	25,00
Bacalao fresco	20,00
Bacalao salado seco	28,00
Bacón	12,00
Bacón ahumado, a la parrilla	21,00
Barrita proteica Santiveri	40,00
Batata	13,00
Batido de cacao	22,00
Batido de cacao y leche descremada	12,00
Batido energético de cacao Santiveri	48,00
Batido proteico de cacao Santiveri	17,00
Berberchos	51,00
Berberecho crudo	9,00
Berberechos al natural	25,80
Berenjena	10,00
Berro silvestre	14,00
Besugo	25,00
Bígaro hervido	305,00
Biscote	18,00
Bizcocho	10,00
Bizcocho de chocolate	46,00
Bocadillos de pescado Findus	9,0,00
Bogavante crudo	29,00
Bogavante hervido	34,00
Boleto anillado	6,00
Bombones	43,00
Boniato crudo	13,00
Bonito	28,00

Alimentos ricos en magnesio Ordenados alfabéticamente	mg
Bonito del norte crudo	23,00
Bonito del norte en aceite de soja	33,00
Bonito en aceite	29,00
Bonito en escabeche	20,00
Boquerón	28,00
Brécol	22,00
Breva	20,00
Butifarra cocida	22,00
Butifarra cruda	10,00
Caballa	31,00
Caballa en aceite	28,00
Caballa en escabeche	20,00
Cabeza de cerdo	10,00
Cabeza de jabalí. Fiambre	9,00
Cabeza de medusa	12,00
Cacahuete sin cáscara	329,00
Cacahuete tostado	180,00
Cacao en polvo azucarado	140,00
Café (infusión)	6,00
Calabacín	16,00
Calabaza	13,00
Calamares a la romana	23,00
Calamares a la romana Findus	10,50
Calamares a la romana La cocinera	28,20
Calamares fritos	60,00
Calamares y similares	51,00
Callos a la madrileña La tila	118,40
Callos de ternera	8,00
Camaronos	42,00
Canelones a la italiana Findus	11,40
Canelones de atún claro Frudesa	25,10
Canelones de carne La cocinera	29,90
Canelones Rosini La cocinera	17,30
Cangrejo buey hervido	53,00
Cangrejo de río crudo	2,00
Cangrejos	48,00
Cangrejos, nécoras y similares	48,00
Caprichos de fresa Sanavi	38,40
Caqui	9,50
Caracoles	250,00
Carambola sin piel cruda	8,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en magnesio Ordenados alfabéticamente	mg
Caramelos	2,00
Carne de caballo	23,00
Carne de ciervo	25,00
Carne magra de ternera	18,00
Carpa	30,00
Castaña seca	62,00
Castañas	234,00
Cava	20,00
Caviar de lumpo	3,00
Caviar natural	22,00
Caviar sucedáneo	22,00
Caviar sustituto	22,00
Cebada	91,00
Cebolla fresca	11,00
Cebollino	40,00
Centeno	120,00
Centolla	48,00
Cereza	11,00
Cerveza oscura 8°-9°	16,00
Cerveza rubia 4°-5°	7,00
Cerveza sin alcohol	6,00
Cigala	30,00
Ciruela	8,00
Ciruelas secas	34,00
Clara de huevo	10,00
Cocido español Litoral	154,30
Coco desecado	52,00
Coco fresco	52,00
Coco rallado	90,00
Cochayuyo deshidratado	1010,00
Codorniz	36,00
Col china	11,00
Col de Bruselas cocida	18,00
Col de Bruselas fresca	22,00
Col fermentada escurrida	14,00
Col repollo	20,00
Col repollo cocida	16,00
Col rizada fresca	34,00
Coliflor fresca	17,00
Colinabo crudo	32,00
Colinabo hervido	16,00
Colinabo hervido	16,00
Colirrábano crudo	32,00
Colirrábano hervido	16,00
Compota	9,80

Alimentos ricos en magnesio Ordenados alfabéticamente	mg
Conejo	24,90
Confitura de frutas	6,00
Confitura de frutas baja en calorías	7,00
Congrio	30,00
Copos de avena instantáneo	140,00
Copos de avena integral	139,00
Copos de centeno	120,00
Copos tostados de trigo integral	120,00
Corazón de buey	22,00
Corazón de cerdo	20,00
Corazón de cordero	16,00
Corazón de ternera	23,00
Corazón de vaca cocido	25,00
Corazón de vaca crudo	23,00
Costillas de cerdo	22,00
Costillas de cordero	24,00
Costillas de ternera	17,00
Crema de almendras, envasada, sin reconstituir	63,00
Crema de apio Campbell	5,99
Crema de camarón Campbell	6,51
Crema de champiñones Campbell	7,99
Crema de espárragos Campbell	5,00
Crema de judías con bacón Campbell	17,99
Crema de leche 10% grasa	11,00
Crema de nata 40% grasa	8,00
Crema de patatas Campbell	1,00
Crema de pollo Campbell	19,01
Crema de pollo y champiñón Campbell	0,63
Crema de tomate	8,00
Croissant	26,00
Croquetas de bacalao Findus	14,20
Croquetas de bacalao La cocinera	24,20
Croquetas de calamar La cocinera	26,30
Croquetas de jamón Findus	12,60
Croquetas de jamón La cocinera	28,20
Croquetas de marisco Findus	17,40
Croquetas de merluza	25,00
Croquetas de pescado frito	22,00
Croquetas de pollo Findus	15,40
Croquetas de pollo La cocinera	26,30
Croquetas de queso Findus	13,60
Cuajada	17,00

Alimentos ricos en magnesio Ordenados alfabéticamente	mg
Champiñón cultivado	12,20
Chanquete	56,00
Chirivía	23,00
Chirlas	51,00
Chistorra cruda	1,70
Chocolate	100,00
Chocolate blanco	26,00
Chocolate negro	108,00
Chocolote con leche Nestlé	41,70
Chorizo	10,30
Chuletas de cerdo	17,00
Chuletas de cordero cruda	16,00
Chuletas de cordero parrilla	17,00
Chuletas de ternera	16,00
Dátil	59,00
Dátil seco	46,00
Delicias de jamón y queso Findus	19,30
Delicias de merluza Pescanova	24,30
Delicias de queso Findus	23,80
Diente de león	36,00
Dorada	25,00
Empanadillas de atún Findus	24,70
Empanadillas de bonito La cocinera	18,30
Empanadillas de carne	17,00
Empanadillas de carne Findus	15,30
Endibia	6,30
Ensalada de frutas enlatada	8,00
Entrecot de vaca con grasa Parrilla	21,00
Escarola	13,00
Espaguetis	56,00
Espárrago enlatado	15,00
Espárrago natural	12,50
Espelta en grano	120,00
Espinacas congeladas	46,00
Espinacas en conserva	46,00
Espinacas en jugo	40,00
Espinacas hervidas	46,00
Espinacas natural	58,00
Fabada asturiana Litoral	174,30
Faisán	20,00
Falda de vaca cocida	19,00

Alimentos ricos en magnesio Ordenados alfabéticamente	mg
Falda de vaca cruda	19,00
Faneca	25,00
Fécula de maíz	2,00
Feijoa cruda	8,00
Fibracao Sanavi	88,40
Filete de pescado McDonald	19,01
Flan de vainilla	15,00
Foie-gras	15,00
Frambuesas	22,00
Fresas	13,00
Fresón	13,00
Fuet de primera	26,00
Galantinas fiambre	10,00
Galleta tipo María	25,00
galletas sin gluten Noglu Santiveri	50,58
Gallevit Sanavi	34,80
Gallina	18,70
Gallo	42,10
Gamba roja cruda	69,00
Gambas	42,00
Gambas enlatadas	48,00
Gambas y camarones	42,00
Garbanzos	122,00
Garbanzos con callos Litoral	124,30
Germen de centeno	110,00
Germen de trigo	260,00
Girasol, pepitas	309,00
Gofio canario tostado	103,00
Gofio de maíz	92,00
Gofio de trigo	97,00
Granadas	3,00
Grasa de ternera	3,00
Grellos	10,00
Grosella	13,00
Grosellas negras	17,00
Grosellas rojas	13,00
Guayabas	13,00
Guinda	8,00
Guindilla roja	21,00
Guindilla verde	24,00
Guisante	42,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en magnesio Ordenados alfabéticamente	mg
Guisante amarillo	116,00
Guisante seco	123,00
Haba seca	190,00
Habas	28,00
Halibut	25,00
Hamburguesa con queso	18,00
Harina de alforfón blanca	30,00
Harina de alforfón integral	50,00
Harina de arroz	23,00
Harina de avena	131,00
Harina de cebada	125,00
Harina de centeno	92,00
Harina de espelta	80,00
Harina de maíz	47,00
Harina de soja	240,00
Harina de soja desgrasada	286,00
Harina de soja integral	235,00
Harina de trigo	20,00
Harina integral de trigo	120,00
Helado	13,00
Helado cremoso Vainilla	13,00
Hígado de buey	20,00
Hígado de cerdo	21,00
Hígado de cordero	18,00
Hígado de pollo	21,00
Hígado de ternera	13,00
Hígado de vaca crudo	17,00
Higo	21,00
Higo chumbo	57,00
Higo seco	80,00
Hinojo	12,00
Horchata de chufa “che” Puleva	10,50
Huevo de gallina	12,00
Huevo de pata crudo	16,00
Jabalí	33,00
Jamón cocido	17,50
Jamón curado con grasa	22,00
Jamón curado con grasa	22,00
Jamón curado sin grasa	20,00
Jamón serrano ibérico	1,57
Jengibre	130,00
Judía lima	201,00
Judía negra seca remojada hervida	47,00
Judía verde congelada	20,00
Judía verde cruda	25,00

Alimentos ricos en magnesio Ordenados alfabéticamente	mg
Judías blancas	163,00
Jurel	31,00
Kéfir	14,00
Ketchup	19,00
Kivis	27,00
Langosta	34,00
Langostinos	42,00
Lasaña	48,00
Lasaña de carne y paté La Cocinera	30,90
Leche acidificada	16,00
Leche concentrada	28,00
Leche condensada La Lechera	27,00
Leche de almendras	60,00
Leche de cabra	13,00
Leche de coco	30,00
Leche de mujer (10 días postparto)	8,50
Leche de oveja	15,00
Leche de yegua	9,00
Leche desnatada A+D UHT Puleva	17,50
Leche desnatada calcio UHT Pileva	14,86
Leche desnatada con Ca. A+D+E Leyma	12,00
Leche desnatada en polvo	117,00
Leche desnatada vitaminada Lauki	12,00
Leche en polvo desnatada	11,20
Leche en polvo entera	90,00
Leche en polvo semidesnatada	105,00
Leche entera con Ca Puleva	12,00
Leche evaporada entera	24,00
Leche fermentada bifidobacterium desnatada natural	18,00
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	12,00
Leche pasteurizada	11,60
Leche semidesnatada Ca UHT Pu- leva	14,86
Leche UHT desnatada	20,00
Leche UHT entera	11,00
Lechuga	10,00
Lengua de ternera	10,00
Lengua de ternera lechal	10,00
Lengua de vaca/buey	17,10
Lenguado	29,00
Lentejas	74,80
Lentejas con chorizo Litoral	166,30

Alimentos ricos en magnesio Ordenados alfabéticamente	mg
Levadura seca	230,00
Licor de café	2,87
Licor de frutas	6,00
Liebre	33,00
Lija	21,00
Lima	8,00
Limón	18,00
Litchis	6,00
Lombarda	9,00
Lomo de cerdo	16,00
Lomo de ternera	12,50
Lomo embuchado	20,00
Longaniza	200,00
Lubina	26,00
Lucio al horno	25,00
Llantén cocido	34,00
Llantén crudo	33,00
Macarrones	53,00
Magdalenas	10,00
Maíz	120,00
Maíz inflado con miel	7,04
Mandarinas	11,00
Mango	18,00
Mango, néctar envasado	6,00
Manitas de cerdo	30,00
Manteca de cerdo	1,00
Mantequilla	2,00
Mantequilla con sal Puleva	2,00
Mantequilla de cacahuete	180,00
Mantequilla media sal	2,00
Mantequilla sin sal Puleva	2,00
Manzana granny smith	4,00
Manzana red delicious	5,00
Manzana tipo golden	5,60
Maracuyá	28,00
Maracuyá néctar envasado	4,00
Margarina	1,00
Margarina baja en calorías	0,50
Masa de hojaldre Findus	20,30
Mastuerzo	33,00
Mazapán	128,00

Alimentos ricos en magnesio Ordenados alfabéticamente	mg
Mejillón conserva	23,00
Mejillón crudo	34,00
Mejillón escabeche	20,40
Mejillón hervido	53,00
Melaza	0,04
Melocotón	9,00
Melocotón seco	54,00
Melón	11,80
Membrillo	6,00
Menestra de verduras conserva	20,00
Merluza	25,10
Mermelada con fructosa de albaricoque Santiveri	5,73
Mermelada con fructosa de cereza Santiveri	5,25
Mermelada con fructosa de ciruela Santiveri	3,87
Mermelada con fructosa de fresa Santiveri	6,21
Mermelada con fructosa de manzana Santiveri	0,85
Mermelada con fructosa de melocotón Santiveri	4,77
Mermelada con fructosa de naranja Santiveri	6,36
Mermelada con fructosa de pera Santiveri	3,34
Mermelada con fructosa de piña Santiveri	12,48
Mero	20,00
Microcroquetas de bacalao Findus	10,40
Microcroquetas de jamón Findus	13,10
Microcroquetas de pollo Findus	15,50
Miel	2,00
Mijo en grano descascarillado	170,00
Molleja de ternera asada	17,00
Mora	26,00
Morcilla cruda	20,00
Morralla	56,00
Morrillo de cerdo	139,00
Mortadela común	9,00
Mostaza	76,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en magnesio Ordenados alfabéticamente	mg
Mostmanzana Santiveri	4,99
Mostuva Santiveri	10,00
Mousse de chocolate	19,00
Mújol	26,00
Muslo de pavo	17,00
Nabo	8,00
Naranja	15,20
Naranja, néctar envasado	7,00
Nata	4,00
Nata líquida 30% grasas	10,00
Nata líquida cocinar	9,00
Nata líquida extra	9,00
Nata líquida montar	4,00
Nata Puleva pasterizada	6,50
Nata Puleva UHT	6,50
Natillas	10,00
Nécoras	48,00
Néctar de albaricoque Santiveri	5,41
Néctar de ciruela Santiveri	3,28
Néctar de frutas vitaminado Santiveri	2,42
Néctar de melocotón Santiveri	3,76
Néctar de naranja Santiveri	7,98
Néctar de pera Santiveri	3,31
Néctar de piña Santiveri	2,98
Néctar de pomelo Santiveri	0,82
Nectarina	13,00
Níscalo crudo	12,00
Níspero	11,00
Nuez cruda	159,00
Nuez de Brasil	160,00
Nuez sin cáscara	158,00
Oca sin piel asada	28,00
Ostra	44,00
Paella de marisco Frudesa	23,20
Paella marinera Frudesa	24,60
Paleta de cordero	19,00
Paletilla de cordero asada con grasa	21,00
Paletilla de cordero asada sin grasa	22,00
Paletilla de ternera cruda	15,00
Palitos de merluza Pescanova	24,30
Palmito conserva	23,00
Palometa	28,00
Palomitas de maíz con aceite y sal	108,00
Palomitas de maíz sin aceite ni sal	106,00

Alimentos ricos en magnesio Ordenados alfabéticamente	mg
Palosanto sin piel	9,00
Pan blanco de barra	25,10
Pan blanco de barra sin sal	26,00
Pan de avena	68,00
Pan de cebada	9,70
Pan de centeno	35,00
Pan de maíz	4,00
Pan de molde blanco	21,00
Pan de molde sándwich Bimbo	3,50
Pan de payés	22,00
Pan de trigo y centeno	33,00
Pan de Viena	31,00
Pan integral de centeno	70,00
Pan integral tostado	89,00
Pan integral trigo	81,00
Pan para diabéticos	61,00
Pan rallado	26,00
Pan tostado de trigo	28,00
Panceta de cerdo	13,00
Papaya	8,00
Pasas crudas	31,00
Pasionaria pelada	19,00
Pasta al gluten Santiveri	7,36
Pasta al huevo hervida	12,00
Pasta alimenticia cruda	56,00
Pasta alimenticia hervida	15,00
Pasta con huevo cruda	60,00
Pasta con huevo hervida	12,00
Pasta de frutas	3,00
Pasta rellena hervida con carne	18,00
Pasta rellena hervida con queso	18,00
Pastas al huevo cruda	60,00
Pastas glutinadas con lactitol Santiveri	9,20
Pastas sin gluten (Noglut) Santiveri	3,63
Pastinaca	22,00
Patata	19,90
Patata frita chips	64,00
Paté de hígado de cerdo	12,00
Pato	15,00
Pavo sin piel asado	27,00
Pavo, muslo	17,00
Pepinillos en vinagre conserva	11,00
Pepino	9,00
Pera	8,40

Alimentos ricos en magnesio Ordenados alfabéticamente	mg
Pera néctar envasado	4,00
Perca	20,00
Percebes	21,00
Perejil hojas	41,00
Perejil raíz	52,00
Pescadilla	27,30
Pescados comidos enteros	56,00
Pez espada	57,00
Picatostes	28,00
Pichón sin piel asado	35,00
Pierna de cerdo	22,00
Pierna de cordero con grasa asada	22,00
Pierna de cordero con grasa cruda	22,00
Pimentón en polvo	190,00
Pimienta blanca	90,00
Pimienta negra	190,00
Pimiento	12,50
Pintada	20,00
Piña	14,00
Piñones sin cáscara	3,23
Pistacho	122,00
Pizza al atún claro La cocinera	18,30
Pizza americana cuatro quesos Findus	22,10
Pizza americana romana Findus	19,20
Pizza de atún Findus	18,00
Pizza margarita Findus	19,70
Pizza margarita merluza y gambas La cocinera	18,40
Pizza margarita queso y tomate La cocinera	17,40
Pizza romana Findus	17,80
Pizza romana La cocinera	24,10
Pizza tomate y queso	19,00
Plátano	36,40
Platija	22,00
Pollo entero con piel asado	24,00
Pollo, muslo	21,00
Pollo, pechuga	22,40
Pomelo	10,00
Pote gallego Litoral	164,20
Puerro bulbo	15,00

Alimentos ricos en magnesio Ordenados alfabéticamente	mg
Puerro hojas	20,00
Puré de merluza besamel Sandoz	25,00
Puré de patatas con leche	16,00
Puré de pavo con arroz y zanahorias Sandoz	25,00
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	25,00
Puré de pollo con verduras Sandoz	25,00
Puré de ternera a la jardinera Sandoz	25,00
Puré de tomate	48,00
Queso Arzúa	16,00
Queso azul	27,00
Queso blanco desnatado	9,00
Queso blanco semigraso 20% MG	11,00
Queso bola	28,00
Queso Brie	27,00
Queso Burgos	24,40
Queso Cabrales	20,00
Queso Cheddar	28,00
Queso de cabra curado	26,00
Queso de cabra fresco	88,00
Queso de vaca y oveja fresco	19,00
Queso Edam	72,00
Queso Emmental	50,00
Queso fundido extragrasso	29,00
Queso fundido graso	15,00
Queso gallego	25,00
Queso Gouda	29,00
Queso Gruyère	44,00
Queso Ibores	22,00
Queso Idiazábal	21,00
Queso Mahón	21,00
Queso Majorero	29,00
Queso manchego curado	33,50
Queso manchego fresco	28,00
Queso manchego semicurado	36,00
Queso Munster	21,00
Queso Parmesano	46,00
Queso Raclette	14,00
Queso Roncal	22,00
Queso Roquefort	25,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en magnesio Ordenados alfabéticamente	mg
Queso San Simón	18,00
Queso Tetilla	12,00
Queso Torta del Casar	42,00
Queso Zamorano	22,00
Quinoa cruda	210,00
Quisquilla congelada	47,00
Quisquilla cruda	36,00
Rabanito	8,00
Rábano	11,00
Rape	20,00
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	18,00
Raya	24,00
Redondo de ternera (filete) cocido	20,00
Regaliz	5,00
Remolacha roja	25,00
Remolacha roja cocida	20,00
Requesón	7,50
Riñón de ternera	15,00
Robezuelo en conserva	6,00
Robezuelo fresco	14,00
Rodaballo	20,00
Rollitos de primavera fritos	16,00
Ron	3,00
Roscos glutinados con lactitol Sanavi	7,50
Sopa de vegetales Campbell	12,32
Sopa de verduras	9,00
Sorbete	4,00
Suero de queso endulzado	1,00
Surimi	14,00
Tabletas energéticas Santiveri	150,00
Tallarines carbonara Frudesa	39,10
Tamarindo	92,00
Tapioca cruda	3,00
Tapioca hervida	3,00
Té (infusión)	1,00
Tenca	18,00
Tocino de cerdo	5,00
Tofu	70,00
Tomate	8,30
Tomate frito Orlando	54,30
Toronja	10,00
Tortellini italiana Frudesa	43,20
Tortilla a la francesa (omelette)	13,00

Alimentos ricos en magnesio Ordenados alfabéticamente	mg
Tostadas sin gluten (Noglut) Santiveri	80,75
Trigo candela	140,00
Trigo sarraceno sin cascarilla	85,00
Trigo, grano entero	147,00
Trucha	28,00
Trufa blanca	24,00
Trufa de Périgord	28,00
Tupinambo	20,00
Turrón blando almendrado con fructosa Santiveri	172,80
Turrón de avellanas al cacao con fructosa Santiveri	97,60
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa Santiveri	130,10
Turrón de mazapán con fructosa Santiveri	153,56
Turrón de yema con fructosa Santiveri	159,48
Turrón de yema quemada c/fructosa Santiveri	136,50
Turrón duro de almendras con fructosa Santiveri	154,80
Turrón mazapán, nueces c/fructosa Santiveri	154,46
Turrones	129,00
Uva blanca	10,00
Uva espina	15,00
Uva negra	4,00
Uva pasa	36,00
Valerianela	13,00
Varitas merluza empanadas Pescanova	22,10
Venado	29,00
Verdolaga	151,00
Vermut	5,00
Vermut negro dulce	5,00
Vieira	38,00
Vinagre	20,00
Vino de Madeira botella llena	9,00
Vino de mesa	8,00
Vino dulce	11,00
Vino fino	10,00
Vitadiab Sanavi	45,00
Volador	20,00

Alimentos ricos en magnesio Ordenados alfabéticamente	mg
Yema de huevo	18,00
Yema de huevo desecada	28,00
Yogur desnatado	13,70
Yogur enriquecido	14,00
Yogur líquido	10,00
Yogur natural	14,30
Yogur sabores	13,00
Yogurvi Sanavi	45,00
Zanahoria	13,00
Zanahoria hervida	13,00
Zarzamora	30,00
Zumo de frutas exóticas envasado	8,00
Zumo de lima envasado	7,00
Zumo de limón envasado	5,00
Zumo de manzana envasado	7,00
Zumo de naranja envasado	8,00
Zumo de pera envasado	4,00
Zumo de pomelo envasado	10,00
Zumo de tomate envasado	10,00
Zumo de uva envasado	10,00
Zumo de zanahoria envasado	13,00

alimentos ricos en metionina. Relacionamos, en **orden decreciente**, el contenido en metionina de diversos alimentos, expresado en mg por 100 gramos de porción comestible:

Alimentos ricos en metionina mg/100g	
Bacalao (seco)	1858
Queso parmesano	1120
Pavo	849
Bonito (en aceite)	800
Ternera (solomillo)	800
Buey (solomillo)	725
Queso roquefort	592
Semillas de girasol	457
Huevo (entero)	392
Almendra	260
Tofu	202
Avellana	120

alimentos ricos en metionina. Relacionamos, en **orden alfabético**, el contenido en metionina de diversos alimentos, expresado en mg por 100 gramos de porción comestible:

Alimentos ricos en metionina mg/100g	
Almendra	260
Avellana	120
Bacalao (seco)	1858
Bonito (en aceite)	800
Buey (solomillo)	725
Huevo (entero)	392
Pavo	849
Queso parmesano	1120
Queso roquefort	592
Semillas de girasol	457
Ternera (solomillo)	800
Tofu	202

alimentos ricos en potasio. En la tabla relacionamos, en **orden decreciente**, el contenido en potasio de diversos alimentos, expresado en mg por 100 gramos de porción comestible.

Alimentos ricos en potasio Ordenados por riqueza	mg
Robezuelo seco	5370,00
Arame	3860,00
Zanahoria seca	2640,00
Pimentón en polvo	2340,00
Col repollo seca	2205,00
Sangre de vaca	2200
Harina de soja desgrasada	2025,00
Levadura seca	2000,00
Albaricoque seco	1880,00
Harina de soja integral	1870,00
Soja seca	1730,00
Alubia blanca cruda	1718,00
Judía lima	1700,00
Harina de soja	1660,00
Leche desnatada en polvo	1650,00
Altramuz sin pelar	1630,00
Leche en polvo desnatada	1537,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en potasio Ordenados por riqueza	mg
Caldo en cubitos	1500
Leche en polvo semidesnatada	1280,00
Pimienta negra	1260,00
Cochayuyo deshidratado	1250,00
Garbanzos con callos Litoral	1214,30
Leche en polvo entera	1182,00
Fabada asturiana Litoral	1170,20
Judías blancas	1160,00
Melocotón seco	1150
Puré de tomate	1150,00
Melocotón seco	1100,00
Cocido español Litoral	1097,30
Haba seca	1090,00
Tomate frito Orlando	1074,30
Cebolla seca	1040,00
Patata frita chips	1000,00
Perejil hojas	1000,00
Pote gallego Litoral	994,30
Guisante seco	990,00
Lentejas con chorizo Litoral	977,30
Higo seco	970,00
Castaña seca	940,00
Guisante amarillo	930,00
Patata frita	926,00
Jengibre	910,00
Nuez sin cáscara	903,00
Cacahuete	900
Germen de trigo	893,50
Perejil raíz	880,00
Albóndigas con chorizo "Litoral"	814,30
Pistacho	811,00
Almeja blanda	800,00
Garbanzos	800,00
Crema de pollo y champiñón Campbell	792,30
Almendras tostadas	790,00
Patata asada	785,00
Pasas crudas	783,00
Quinoa cruda	780,00
Cacahuete tostado	777,00
Almendra cruda	767,00
Batido energético de cacao Santiveri	750,00
Coco rallado	750,00
Dátil	750,00

Alimentos ricos en potasio Ordenados por riqueza	mg
Mantequilla de cacahuete	750,00
Patata asada	745
Sopa de vegetales Campbell	732,40
Ciruelas secas	720,00
Almendra sin cáscara	690,00
Flor de sal Marisol	670,00
Lentejas	670,00
Nuez de Brasil	644,00
Semilla de girasol sin sal	640,00
Espinacas natural	633,00
Uva pasa	630,00
Albóndigas preparadas enlatadas "La Tila"	614,30
Girasol, pepitas	612,00
Cacahuete sin cáscara	601,00
Tamarindo	600,00
Dátil seco	590,00
Chocolate amargo	570
Patata	570,00
Cebada	560,00
Sardinas enlatadas	560,00
Mastuerzo	554,00
Anacardo	552,00
Berro de jardín	550,00
Cacao en polvo azucarado	550,00
Tostadas sin gluten (Noglut) Santiveri	550,00
Cacahuete tostado	535
Ajo	530,00
Trufa blanca	526,00
Arenque ahumado	520,00
Setas	520
Turrón duro de almendras con fructosa Santiveri	516,00
Turrón de mazapán con fructosa Santiveri	512,45
Centeno	510,00
Robezuelo fresco	507,00
Turrón blando almendrado con fructosa Santiveri	505,60
Avellana sin cáscara	504,00
Col rizada fresca	490,00
Turrón mazapán, nueces c/fructosa Santiveri	481,65
Ketchup	480,00

Alimentos ricos en potasio Ordenados por riqueza	mg
Nuez cruda	480,00
Tupinambo	480,00
Vieira	480,00
Hinojo	473,00
Brécol	470,00
Champiñón cultivado	470,00
Pastinaca	469,00
Turrón de yema con fructosa Santiveri	467,26
Redondo de ternera (filete) cocido	460,00
Volador	460,00
Turrón de yema quemada c/fructosa Santiveri	457,46
Nabizas	452
Chirivía	450,00
Copos de centeno	450,00
Semilla de sésamo	450,00
Cabeza de medusa	440,00
Coco desecado	440,00
Guindilla roja	440,00
Diente de león	435,00
Trigo candeal	434,00
Trufa de Périgord	431,00
Mijo en grano descascarillado	430,00
Palometa	430,00
Sepia cruda	427,00
Caviar natural	422,00
Trigo, grano entero	421,00
Ganso	420,00
Judía negra seca remojada hervida	420,00
Leche de almendras	420,00
Lomo graso de cerdo	420
Valerianela	420,00
Alacha	419,00
Varitas merluza empanadas Pescanova	413,20
Espinacas en jugo	412,00
Halibut	410,00
Harina de centeno	410,00
Platija del Báltico ahumada	410,00
Lija ahumada	409,00

Alimentos ricos en potasio Ordenados por riqueza	mg
Crema de pollo Campbell	405,60
Coco fresco	405,00
Calabacín	400,00
Copos de avena instantáneo	400,00
Germen de centeno	400,00
Liebre	400,00
Oca sin piel asada	400,00
Patata hervida	400,00
Pichón sin piel asado	400,00
Queso manchego curado	400
Verduras crudas	400
Habas enlatadas	398
Salmón marino ahumado	398,00
Chocolate	397,00
Col de Bruselas fresca	390,00
Pierna de cordero con grasa cruda	390,00
Verdolaga	390,00
Escarola	387,00
Perdiz	386
Boga	382,00
Acelgas	380,00
Costillas de ternera	380,00
Harina de alforfón integral	380,00
Sardinas en salsa de tomate	376,00
Jabalí	375,00
Leche concentrada	375,00
Solomillo de ternera asado	375,00
Capón	372
Colinabo crudo	372,00
Colirrábano crudo	372,00
Chuletas de cerdo	370,00
Grosellas negras	370,00
Pierna de cerdo	370,00
Solomillo de cerdo	370,00
Barbo ahumado	367,00
Espinacas enlatadas	365
Chocolate negro	364,00
Salsa de tomate	363,00
Acedera	362,00
Alubia blanca conserva	362,00
Morrillo de ternera	362,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en potasio Ordenados por riqueza	mg
Caballa	360,00
Conejo	360,00
Copos de avena integral	360,00
Paletilla de ternera cruda	360,00
Salmón	360,00
Filete de ternera	357
Avena	355,00
Avena en grano sin cascarilla	355,00
Alcachofa cruda	350,00
Carne magra de ternera	350,00
Chuletas de ternera	350,00
Costillas magras de cordero	350
Harina integral de trigo	350,00
Llantén crudo	350,00
Lomo de ternera	350,00
Pasionaria pelada	350,00
Plátano	350,00
Remolacha enlatada	350
Filete de pollo	349
Harina de espelta	349,00
Apio pencas	344,00
Galleit sanavi	344,00
Corzo espalda	342,00
Guisantes verdes	342
Molleja de ternera asada	342,00
Arenque	340,00
Carne de ciervo	340,00
Macarel	340
Carne magra de vaca	334
Filete de vaca	334
Chuletas de cordero parrilla	333,00
Remolacha roja	333,00
Ciervo	331
Bacón ahumado, a la parrilla	330,00
Bonito del norte crudo	330,00
Espelta en grano	330,00
Hígado de cerdo	330,00
Lasaña	330,00
Llantén cocido	330,00
Maíz	330,00
Perca	330,00
Salmón ahumado	330,00
Venado	330,00
Solomillo de ternera crudo sin grasa	328,00

Alimentos ricos en potasio Ordenados por riqueza	mg
Lomo magro de cerdo	327
Chanquete	325,00
Hígado de vaca crudo	325,00
Morralla	325,00
Pescados comidos enteros	325,00
Espinacas hervidas	324,00
Mejillón crudo	324,00
Trigo sarraceno sin cascarilla	324,00
Endibia	322,00
Jamón de york	322
Abadejo	320,00
Aguacate	320,00
Azúcar moreno	320,00
Batata	320,00
Chuletas de cordero cruda	320,00
Entrecot de vaca con grasa Parrilla	320,00
Espinacas congeladas	320,00
Falda de vaca cruda	320,00
Habas	320,00
Melón	320,00
Uva negra	320,00
Paella marinera Frudesa	319,30
Pizza margarita queso y tomate La cocinera	319,30
Galletas sin gluten Noglu Santiveri	316,67
Breca	316,00
Ortiga, jugo	316,00
Cardillo	315
Guisante	315,00
Guisantes congelados	315
Harina de alforfón blanca	315,00
Palitos de merluza Pescanova	314,50
Almeja cruda	314,00
Berberecho crudo	314,00
Kivis	314,00
Canelones de atún claro Frudesa	313,00
Barrita proteica Santiveri	312,00
Coliflor fresca	311,00
Apionabo crudo	310,00
Besugo	310,00
Col rizada hervida	310,00
Níscalo crudo	310,00
Corzo pierna	309,00
Copos de salvado	308,00

Alimentos ricos en potasio Ordenados por riqueza	mg
Pavo sin piel asado	305,00
Saúco	303,00
Puré de patata	302
Carne de carnero	301
Palomitas de maíz sin aceite ni sal	301,00
Acedera enlatada	300,00
Almeja enlatada	300,00
Ancas de rana	300,00
Berberecho enlatado	300
Boniato crudo	300,00
Bonito en escabeche	300
Caballa en escabeche	300
Calamar enlatado	300
Carne de ballena	300,00
Carne magra de cerdo	300
Carne picada	300
Carne semigrasa de cerdo	300
Costillas de cordero	300,00
Dorada	300,00
Hígado	300
Hígado de buey	300,00
Hígado de ternera	300,00
Lomo de cerdo	300,00
Manitas de cerdo	300,00
Margarina vegetal	300
Membrillo	300,00
Pastel de pescado	300
Pescadilla	300,00
Pescaditos	300
Pescado empanado	300
Pollo entero con piel asado	300,00
Salmón en lata	300,00
Sesos	300
Sesos de ternera	300,00
Salchicha de queso y carne	299,00
Croquetas de merluza	297,40
Batata enlatada	296
Paloma	296
Nectarina	294,00
Camarón	293
Chirivía enlatada	293

Alimentos ricos en potasio Ordenados por riqueza	mg
Pescadilla congelada	293
Pulmones cordero	292,00
Apio hojas	291,00
Pan integral de centeno	291,00
Albaricoque	290,00
Corazón de buey	290,00
Guayabas	290,00
Lija	290,00
Lucio al horno	290,00
Mújol	290,00
Rodaballo	290,00
Ruibarbo	290,00
Solomillo de buey	290,00
Muslo de pavo	289,00
Pavo, muslo	289,00
Col fermentada escurrida	288,00
Zumo de saúco	288,00
Cardo enlatado	286
Mazapán	286,00
Pierna de cordero con grasa asada	286,00
Higo	285,00
Salchicha de sesos	285,00
Calabaza enlatada	283
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa Santiveri	282,50
Salmón en aceite	282,00
Atún en escabeche	280,00
Bonito en escabeche	280,00
Caballa en aceite	280,00
Caballa en escabeche	280,00
Calet	280,00
Fuet de primera	280,00
Grosella	280,00
Grosellas rojas	280,00
Hígado de cordero	280,00
Leche de coco	280,00
Paleta de cordero	280,00
Patata cocida	280
Pato	280,00
Platija	280,00
Salema	280,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en potasio Ordenados por riqueza	mg
Solla	280,00
Paletilla cordero asada sin grasa	278,00
Puerro enlatado	278
Lengua de cordero	277,00
Berro silvestre	276,00
Cebollino	275,00
Chocolote con leche Nestlé	275,00
Granadas	275,00
Bacalao fresco	274,00
Rape	274,00
Zumo de zanahoria envasado	274,00
Alcachofa hervida	273,00
Col de Bruselas cocida	273,00
Angula	270,00
Breva	270,00
Cangrejos	270,00
Cangrejos, nécoras y similares	270,00
Centolla	270,00
Jamón cocido	270,00
Merluza	270,00
Nécoras	270,00
Pan integral tostado	270,00
Raya	270,00
Salsa de soja	269,00
Harina de avena	268,00
Bonito del norte en aceite de soja	267,00
Paletilla de cordero asada con grasa	265,00
Corazón de vaca crudo	263,00
Corazón de pollo	262,00
Almendrado	260,00
Bígaro hervido	260,00
Bogavante hervido	260,00
Calamares fritos	260,00
Camarones	260,00
Cangrejo buey hervido	260,00
Cereza	260,00
Coles	260
Colinabo hervido	260,00
Colinabo hervido	260,00
Colirrábano hervido	260,00
Corazón de ternera	260,00
Costillas de cerdo	260,00
Faisán	260,00
Gambas	260,00

Alimentos ricos en potasio Ordenados por riqueza	mg
Gambas y camarones	260,00
Langostinos	260,00
Menta (infusión)	260,00
Ostra	260,00
Puerro hojas	260,00
Puré de patatas con leche	260,00
Sardinas en escabeche	260,00
Sobrasada	259,00
Corazón de cerdo	257,00
Fibracao sanavi	255,00
Lubina	255,00
Mero	255,00
Rabanito	255,00
Salmonete	255,00
Cangrejo de río crudo	254,00
Quisquilla cruda	254,00
Riñón de cordero	252,00
Cuajada	251,00
Carne empanada	250
Cigala	250,00
Espaguetis	250,00
Espinacas en conserva	250,00
Falda de vaca cocida	250,00
Gallo	250,00
Jamón curado con grasa	250,00
Jamón curado con grasa	250,00
Jamón curado sin grasa	250,00
Lombarda	250,00
Níspero	250,00
Pan integral	250
Pan integral sin sal	250
Pastel de carne	250
Piña	250,00
Puré de merluza besamel Sandoz	250,00
Puré de pavo con arroz y zanahorias Sandoz	250,00
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	250,00
Puré de pollo con verduras Sandoz	250,00
Puré de ternera a la jardinera Sandoz	250,00
Tomate	250,00
Trucha	250,00
Uva blanca	250,00
Zanahoria	250,00

Alimentos ricos en potasio Ordenados por riqueza	mg
Corazón de cordero	248,00
Col de bruselas enlatada	247
Costillas grasas de cordero	246
Garbanzos enlatados	246
Tenca	245,00
Judía verde cruda	243,00
Remolacha roja zumo	242,00
Salchichas de vaca enlatadas	242
Pulmones cerdo	241,00
Apionabo hervido	240,00
Atún enlatado en agua	240,00
Berenjena	240,00
Harina de arroz	240,00
Mahonesa congelado comercial	240,00
Nabo	240,00
Rábano	240,00
Salami	240,00
Yogur enriquecido	240,00
Yogur sabores	240,00
Bocadillos de pescado Findus	238,00
Salsifí conserva	238,00
Coliflor congelada	237,00
Pasta alimenticia cruda	236,00
Carne semigrasa de vaca	235
Croquetas de bacalao La cocinera	234,10
Leche evaporada entera	234,00
Lechuga	234,00
Lengua de cerdo	234,00
Calabaza	233,00
Col repollo	233,00
Chistorra cruda	232,00
Corazón de vaca cocido	232,00
Pasta con huevo cruda	232,00
Pastas al huevo cruda	232,00
Vieja	232,00
Calamares a la romana	230,00
Croquetas de pescado frito	230,00
Lenguado	230,00
Lomo embuchado	230,00
Macarrones	230,00
Zumo de tomate envasado	230,00

Alimentos ricos en potasio Ordenados por riqueza	mg
Pulmones ternera	228,00
Barbo	226,00
Salchichas de vaca naturales	226
Palomitas de maíz con aceite y sal	225,00
Pan integral trigo	225,00
Arroz integral crudo	223,00
Galletas saladas	222
Gamba roja cruda	221,00
Anguila	220,00
Frambuesas	220,00
Guindilla verde	220,00
Langosta	220,00
Salsa bearnesa	220,00
Tomate al natural enlatado	220
Yogur desnatado con frutas	220,00
Delicias de merluza Pescanova	219,70
Coliflor cogelada hervida	218,00
Sémola de alforfón	218,00
Coliflor hervida	217,00
Lentejas enlatadas	217
Lechecillas de ternera	215
Callos a la madrileña La tila	214,30
Croquetas de jamón La cocinera	214,30
Paella de marisco Frudesa	214,30
Pizza al atún claro La cocinera	214,30
Salsa napolitana Gallo	214,30
San jacobó Findus	214,30
Menestra de verduras conserva	214,00
Yogur natural	214,00
Leche fermentada bifidobacterium desnatada natural	213,00
Pizza margarita merluza y gambas La cocinera	212,30
Canelones Rosini La cocinera	212,00
Toronja	212,00
Papaya	211,00
Yogur desnatado	211,00
Butifarra cruda	210,00
Cabeza de cerdo	210,00
Chorizo	210,00
Lengua de ternera	210,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en potasio Ordenados por riqueza	mg
Mora	210,00
Morcilla cruda	210,00
Mortadela común	210,00
Pimiento	210,00
Salchicha de Frankfurt	210
Salchichas frescas	210,00
Salchichón	210,00
Turrónes	209,00
Maracuyá	208,00
Remolacha roja cocida	208,00
Espárrago natural	207,00
Rabo de buey	206,00
Empanadillas de atún Findus	204,30
Judía verde congelada	204,00
Canelones de carne La cocinera	203,20
Col china	202,00
Empanadillas de carne	202,00
Guisantes secos en conserva	201
Mousse de chocolate	201,00
Pizza tomate y queso	201,00
Batidos de leche	200
Brécol enlatado	200
Caviar en conserva	200
Chicharro	200
Empanadillas	200
Judías blancas enlatadas	200
Lengua de ternera lechal	200,00
Longaniza	200,00
Naranja	200,00
Navaja	200
Paté	200
Puerro bulbo	200,00
Queso burgos	200,00
Queso manchego semicurado	200
Salchichas frescas	200
Salchicha de ternera	199,00
Turrón de avellanas al cacao con fructosa Santiveri	198,40
Empanadillas de bonito La cocinera	197,30
Salchichas de cerdo naturales	197
Gallina	196,00
Chirla	195
Pizza romana La cocinera	194,40
Sémola de trigo cruda	193,00

Alimentos ricos en potasio Ordenados por riqueza	mg
Croquetas de calamar La cocinera	191,20
Delicias de jamón y queso Findus	191,20
Bacalao ahumado	190,00
Bizcocho de chocolate	190,00
Boleto anillado	190,00
Caqui	190,00
Ciruela	190,00
Espárragos enlatados	190
Harina de cebada	190,00
Huevo de pata crudo	190,00
Leche condensada La Lechera	190,00
Mango	190,00
Pomelo	190,00
Sesos de cordero	190,00
Sopa de pollo	190,00
Salchichas de cerdo enlatadas	189
Cabrilla	188,00
Mermelada con fructosa de piña Santiveri	187,20
Crema de almendras, envasada, sin reconstituir	186,00
Cuello de cordero	186
Pizza romana Findus	186,00
Galantinas fiambre	185,00
Mandarinas	185,00
Sangre de cerdo	185,00
Zumo de naranja	184
Cardillo enlatado	182
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	182,00
Sopa de ostras cocidas Campbell	181,70
Caldo	180
Codorniz	180,00
Consomé	180
Helado	180,00
Leche de cabra	180,00
Salchichas tipo Frankfurt	180,00
Tofu	180,00
Zanahoria hervida	180,00
Zarzamora	180,00
Zumo de cítricos	180
Bogavante crudo	179,00
Uva espina	179,00
Pan de molde sándwich Bimbo	177,70
Cebolla fresca	175,00

Alimentos ricos en potasio Ordenados por riqueza	mg
Leche UHT desnatada	174,00
Salsa barbacoa	174,00
Croquetas de pollo La cocinera	173,40
Mejillón hervido	173,00
Salchichas de hígado	173,00
Batido proteico de cacao Santiveri	172,00
Hígado de pollo	172,00
Palosanto sin piel	171,00
Achicoria	170,00
Batido de cacao	170,00
Batido de cacao y leche descremada	170,00
Foie-gras	170,00
Galletas	170
Harina de maíz	170,00
Paté de hígado de cerdo	170,00
Zumo de zarzamora	170,00
Pan de centeno	169,00
Yema de huevo desecada	168,00
Pan de avena	165,00
Pizza margarita Findus	165,00
Salchichas enlatadas	165,00
Croquetas de marisco Findus	164,00
Col repollo cocida	163,00
Palmito conserva	163,00
Pasta rellena hervida con carne	163,00
Pasta rellena hervida con queso	163,00
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	163,00
Fideo	162
Pasta	162
Hamburguesa con queso	161,00
Zumo de fresa	161
Bacalao salado seco	160,00
Bacón	160,00
Biscote	160,00
Butifarra cocida	160,00
Espárrago enlatado	160,00
Flan de vainilla	160,00
Guisantes verdes enlatados	160
Helado cremoso Vainilla	160,00

Alimentos ricos en potasio Ordenados por riqueza	mg
Kéfir	160,00
Nabos enlatados	160
Queso brie	160,00
Riñón de ternera	160,00
Sémola de cebada	160,00
Zumo de frutas	160
Zumo de melocotón	160
Zumo de uva	160
Crema de judías con bacón Campbell	159,20
Carambola sin piel cruda	158,00
Sopa de verduras	158,00
Soja germinada	157,00
Leche de oveja	155,00
Robezuelo en conserva	155,00
Jamón serrano ibérico	153,20
Queso majorero	153,00
Fresón	152,00
Delicias de queso Findus	151,00
Berenjena hervida	150,00
Chocolate blanco	150,00
Clara de huevo	150,00
Fresas	150,00
Higo chumbo	150,00
Leche desnatada con Ca. A+D+E Leyma	150,00
Leche desnatada vitaminada Lauki	150,00
Leche entera con Ca Puleva	150,00
Zumo de pomelo envasado	150,00
Néctar de naranja Santiveri	149,70
Limón	149,00
Leche UHT entera	148,00
Salsa besamel	148,00
Croquetas de pollo Findus	147,00
Leche acidificada	147,00
Pan de trigo moreno	147
Pan de trigo moreno sin sal	147
Pizza de atún Findus	147,00
Lombarda enlatada	146
Tortilla a la francesa (omelette)	146,00
Yogur líquido	145,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en potasio Ordenados por riqueza	mg
Col enlatada	144
Salsa siciliana picante Gallo	143,20
Pan para diabéticos	143,00
Queso mahón	143,00
Salchichas de hígado sin grasa	143,00
Pez espada	142,00
Queso ibores	142,00
Pizza americana romana Findus	141,00
Col ácida	140
Coliflor enlatada	140
Crema de tomate	140,00
Croissant	140,00
Huevo de gallina	140,00
Leche	140
Leche desnatada	140
Melocotón	140,00
Mostuva santiveri	140,00
Pepino	140,00
Zanahoria en conserva	140,00
Zumo de uva envasado	140,00
Mermelada con fructosa de albaricoque Santiveri	138,48
Arroz con leche	138,00
Carne de oveja	138
Queso azul	138,00
Queso fundido graso	138,00
Mermelada con fructosa de melocotón Santiveri	137,80
Cebolletas	137
Croquetas de bacalao Findus	136,00
Gofio canario tostado	136,00
Albaricoque enlatado	135,00
Harina de trigo	135,00
Yogur bio sabores	135,00
Sopa de pavo y vegetales Campbell	134,50
Feijoa cruda	133,00
Apio enlatado	132,00
Crema de leche 10% grasa	132,00
Pizza americana cuatro quesos Findus	131,00
Queso munster	131,00
Queso semigraso	131
Néctar de albaricoque Santiveri	130,82
Carne de caballo	130,00

Alimentos ricos en potasio Ordenados por riqueza	mg
Nata líquida cocinar	130,00
Pan de trigo y centeno	130,00
Pera	130,00
Percebes	130,00
Salsa mornay	130,00
Arroz tres delicias Frudesa	129,30
Flan de huevo Danone ligero	129,00
Pan de molde blanco	129,00
Queso bola	129,00
Suero de queso endulzado	129,00
Manzana asada	128
Pan de payés	126,00
Pepinillos en vinagre conserva	125,00
Sopa de cebolla Campbell	125,00
Pasta al gluten Santiveri	124,20
Mermelada con fructosa de cereza Santiveri	124,15
Huevo	124
Tallarines carbonara Frudesa	122,10
Rollitos de primavera fritos	122,00
Arroz pulido, sin cáscara	120,00
Carpa	120,00
Ensalada de frutas enlatada	120,00
Mejillón conserva	120,00
Natillas	120,00
Pan blanco de barra	120,00
Pan de Viena	120,00
Pan rallado	120,00
Quark Danone	120,00
Queso fresco desnatado Danone	120,00
Queso roquefort	120,00
Zumo de frutas exóticas envasado	120,00
Zumo de manzana envasado	120,00
Calamares a la romana La cocinera	119,70
Canelones a la italiana Findus	119,00
Flan de huevo Danone normal	118,00
Salsa boloñesa Gallo	117,30
Microcroquetas de pollo Findus	117,00
Sidra seca	116,00
Yema de huevo	116,00
Queso manchego poco curado	115
Guinda	114,00
Mostaza	114,00
Naranja, néctar envasado	114,00

Alimentos ricos en potasio Ordenados por riqueza	mg
Queso de cabra curado	114,00
Queso gouda	114,00
Arroz	113,00
Queso parmesano	113,00
Nata líquida 30% grasas	112,00
Queso raclette	112,00
Sémola de arroz	112
Bollos	110
Donut	110
Gambas enlatadas	110,00
Judías verdes enlatadas	110
Manzana granny smith	110,00
Melocotón en almibar	110
Nécoras	110
Queso camembert	110,00
Queso emmental	110,00
Queso gruyére	110,00
Crema de champiñones Campbell	109,20
Croquetas de jamón Findus	109,00
Croquetas de queso Findus	109,00
Néctar de melocotón Santiveri	108,52
Crema de espárragos Campbell	108,10
Cerezas enlatadas	108
Mermelada con fructosa de naranja Santiveri	106,00
Filete de pescado McDonald	105,60
Confitura de frutas	105,00
Confitura de frutas baja en calorías	105,00
Crema de nata 40% grasa	105,00
Nata líquida extra	105,00
Zumo de naranja envasado	105,00
Tortellini italiana Frudesa	103,40
Corn flakes (maíz)	102
Empanadillas de carne Findus	101,00
Arroz tostado infladokrispis	100,00
Bacalao salado remojado	100,00
Lengua	100
Manzana tipo golden	100,00
Nata líquida montar	100,00
Pan blanco de barra sin sal	100,00

Alimentos ricos en potasio Ordenados por riqueza	mg
Pan de centeno sin sal	100
Pan tostado de trigo	100,00
Pastas de té	100
Picatostes	100,00
Pimiento enlatado	100
Queso cheddar	100,00
Queso de burgos sin sal	100
Queso manchego semicurado	100,00
Sémola de avena	100,00
Vino de mesa	100,00
Vino dulce	100,00
Vino fino	100,00
Zumo de manzana	100
Mostmanzana santiveri	99,83
Compota	99,00
Litchis	99,00
Manzana red delicious	99,00
Arroz blanco crudo	98,00
Queso zamorano	98,00
Uva espina en almibar	98,00
Piña en almíbar	97
Lima	96,00
Queso Torta del Casar	96,00
Manzana	95
Queso cabrales	95,00
Microcroquetas de bacalao Findus	93,00
Microcroquetas de jamón Findus	93,00
Lasaña de carne y paté La Cocinera	92,90
Cerveza oscura 8°-9°	92,00
Queso fundido extragrasso	92,00
Satsu mas	92,00
Vino de Madeira botella llena	92,00
Aceitunas verdes	91,00
Mermelada con fructosa de ciruela Santiveri	90,73
Buñuelos fritos	90
Calamares y similares (conserva)	90,00
Caviar sucedáneo	90,00
Caviar sustituto	90,00
Magdalenas	90,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en potasio Ordenados por riqueza	mg
Pasta de frutas	90,00
Queso de cabra fresco	90,00
Vinagre	90,00
Bizcocho	89,00
Queso blanco desnatado	89,00
Queso roncal	89,00
Sandía	88,50
Arándano	88,00
Cereales desayuno (con miel)	88
Cereales desayuno (no dulces)	88
Crema de apio Campbell	87,68
Panceta de cerdo	87,00
Queso blanco semigraso 20% MG	87,00
Calabacín enlatado	86
Salsa mostaza caliente McDonald	85,33
Acerola	83,00
Pan	83
Pan sin sal	83
Pan tostado sin sal	83
Gelatina de grosella	80,00
Grelos	80,00
Nata	80,00
Queso manchego curado	80,00
Sémola de maíz	80,00
Tocino de cerdo	80,00
Arroz integral hervido	79,00
Caviar de lumpo	78,00
Cebolla enlatada	78
Néctar de ciruela Santiveri	77,81
Queso idiazábal	77,00
Sopa de guisantes verdes Campbell	76,06
Morrillo de cerdo	76,00
Arroz tres delicias Findus	75,00
Pera néctar envasado	75,00
Quisquilla congelada	75,00
Zumo de lima envasado	75,00
Zumo de pera envasado	75,00
Panecillo bocata Bimbo	73,20
Pimienta blanca	73,00
Aceituna verde en salmuera	72,00
Requesón	72,00
Mermelada con fructosa de fresa Santiveri	71,63
Pera enlatada	71

Alimentos ricos en potasio Ordenados por riqueza	mg
Sopa de pollo y vegetales Campbell	70,07
Jaleas	70,00
Maracuyá néctar envasado	70,00
Pera asada	70
Queso gervais	70
Queso magro	70
Queso de vaca y oveja fresco	67,00
Café (infusión)	66,00
Queso san simón	66,00
Masa de hojaldre Findus	65,00
Queso en porciones	65
Leche de yegua	64,00
Queso edam	64,00
Regaliz	64,00
Surimi	64,00
Néctar de frutas vitaminado Santiveri	63,58
Arroz a la cazuela "Findus"	63,00
Arroz a la marinera "Findus"	63,00
Mermelada con fructosa de pera Santiveri	62,08
Pan frito	62
Pan frito sin sal	62
Crema de camarón Campbell	61,97
Néctar de pera Santiveri	61,40
Pan de cebada	61,20
Zumo de limón envasado	60,00
Maíz inflado con miel	59,86
Sal de mar	56,00
Crema de patatas Campbell	55,99
Sopa de ternera y vegetales Campbell	55,99
Queso arzúa	55,00
Salmón marino en aceite	55,00
Néctar de piña Santiveri	53,23
Cabeza de jabalí. Fiambre	53,00
Alioli	52,00
Miel	51,00
Pastas sin gluten (Noglut) Santiveri	45,41
Salsa holandesa	45,00
Sorbete	45,00
Almejas	43,00
Berberchos	43,00

Alimentos ricos en potasio Ordenados por riqueza	mg
Calamares y similares	43,00
Chirlas	43,00
Pan de maíz	42,00
Vermut	42,00
Aceituna negra en salmuera	40,00
Aceitunas negras	40,00
Atún	40,00
Queso tetilla	39,00
Vermut negro dulce	39,00
Calamares a la romana Findus	38,00
Cerveza rubia 4°-5°	35,00
Licor de frutas	35,00
Arroz blanco hervido	34,00
Salsa vinagreta	34,00
Leche de mujer (10 días postparto)	33,00
Salsa agridulce McDonald	32,50
Cerveza sin alcohol	31,00
Sopa de pavo y fideos Campbell	30,99
Masas fritas (churros)	30
Sémola de trigo hervida	30,00
Licor de café	28,74
Sopa de tomate Campbell	25,49
Arenque salado	25,00
Pasta alimenticia hervida	25,00
Pasta al huevo hervida	23,00
Pasta con huevo hervida	23,00
Sopa de cebolla	23,00
Gelatina	22,00
Helados	22
Mango, néctar envasado	21,00
Patata seca	21,00
Roscas glutinadas con lactitol Sarnavi	20,20
Almidón de tapioca	20,00
Bitter	20
Cava	20,00
Malta	20
Mantequilla	20,00
Refrescos	20
Salsa mahonesa	20

Alimentos ricos en potasio Ordenados por riqueza	mg
Sardina	20,00
Tapioca cruda	20,00
Tapioca hervida	20,00
Té (infusión)	19,00
Callos de vaca	18
Mermelada con fructosa de manzana Santiveri	17,00
Almidón de trigo	16,00
Sidra dulce	16,00
Néctar de pomelo Santiveri	15,54
Almidón de patata	15,00
Mantequilla media sal	15,00
Chufa	14,00
Confituras	13
Pastas glutinadas con lactitol Santiveri	13,00
Mermelada	12
Mahonesa baja en calorías	10,00
Margarina	10,00
Mollejas	10
Callos	9
Callos de ternera	9
Almidón de arroz	8,00
Almidón de maíz	7,00
Margarina baja en calorías	7,00
Piñones sin cáscara	6,43
Grasa de ternera	6,00
Fécula de maíz	5,00
Grasa de carnero	4,00
Licor	4
Sal común	4,00
Castañas	3,84
Sesos de cerdo	3,20
Lengua de vaca/buey	2,92
Riñón de cerdo	2,42
Anís	2,00
Azúcar blanco	2,00
Azúcar refinado	2,00
Brandy	2,00
Ginebra	2,00
Ron	2,00

Alimentos ricos en potasio Ordenados por riqueza	mg
Melaza	1,5.
Salvado de trigo	1,40
Grasa de cerdo	1,00
Vodka	1,00
Whisky	1,00

alimentos ricos en potasio. En la tabla relacionamos, en **orden alfabético**, el contenido en potasio de diversos alimentos, expresado en mg por 100 gramos de porción comestible.

Alimentos ricos en potasio Ordenados alfabéticamente	mg
Abadejo	320,00
Acedera	362,00
Acedera enlatada	300,00
Aceituna negra en salmuera	40,00
Aceituna verde en salmuera	72,00
Aceitunas negras	40,00
Aceitunas verdes	91,00
Acelgas	380,00
Acerola	83,00
Achicoria	170,00
Aguacate	320,00
Ajo	530,00
Alacha	419,00
Albaricoque	290,00
Albaricoque enlatado	135,00
Albaricoque seco	1880,00
Albóndigas con chorizo "Litoral"	814,30
Albóndigas preparadas enlatadas "La Tila"	614,30
Alcachofa cruda	350,00
Alcachofa hervida	273,00
Alioli	52,00
Almeja blanda	800,00
Almeja cruda	314,00
Almeja enlatada	300,00
Almejas	43,00
Almendra cruda	767,00
Almendra sin cáscara	690,00
Almendrado	260,00
Almendras tostadas	790,00

Alimentos ricos en potasio Ordenados alfabéticamente	mg
Almidón de arroz	8,00
Almidón de maíz	7,00
Almidón de patata	15,00
Almidón de tapioca	20,00
Almidón de trigo	16,00
Altramuz sin pelar	1630,00
Alubia blanca conserva	362,00
Alubia blanca cruda	1718,00
Anacardo	552,00
Ancas de rana	300,00
Anguila	220,00
Angula	270,00
Anís	2,00
Apio enlatado	132,00
Apio hojas	291,00
Apio pencas	344,00
Apionabo crudo	310,00
Apionabo hervido	240,00
Arame	3860,00
Arándano	88,00
Arenque	340,00
Arenque ahumado	520,00
Arenque salado	25,00
Arroz	113,00
Arroz a la cazuela "Findus"	63,00
Arroz a la marinera "Findus"	63,00
Arroz blanco crudo	98,00
Arroz blanco hervido	34,00
Arroz con leche	138,00
Arroz integral crudo	223,00
Arroz integral hervido	79,00
Arroz pulido, sin cáscara	120,00
Arroz tostado infladokrispis	100,00
Arroz tres delicias Findus	75,00
Arroz tres delicias Frudesa	129,30
Atún	40,00
Atún en escabeche	280,00
Atún enlatado en agua	240,00
Avellana sin cáscara	504,00
Avena	355,00
Avena en grano sin cascarilla	355,00
Azúcar blanco	2,00
Azúcar moreno	320,00
Azúcar refinado	2,00
Bacalao ahumado	190,00

Alimentos ricos en potasio Ordenados alfabéticamente	mg
Bacalao fresco	274,00
Bacalao salado remojado	100,00
Bacalao salado seco	160,00
Bacón	160,00
Bacón ahumado, a la parrilla	330,00
Barbo	226,00
Barbo ahumado	367,00
Barrita proteica Santiveri	312,00
Batata	320,00
Batata enlatada	296
Batido de cacao	170,00
Batido de cacao y leche descremada	170,00
Batido energético de cacao Santiveri	750,00
Batido proteico de cacao Santiveri	172,00
Batidos de leche	200
Berberchos	43,00
Berberecho crudo	314,00
Berberecho enlatado	300
Berenjena	240,00
Berenjena hervida	150,00
Berro de jardín	550,00
Berro silvestre	276,00
Besugo	310,00
Bígaro hervido	260,00
Biscote	160,00
Bitter	20
Bizcocho	89,00
Bizcocho de chocolate	190,00
Bocadillos de pescado Findus	238,00
Boga	382,00
Bogavante crudo	179,00
Bogavante hervido	260,00
Boleto anillado	190,00
Bollos	110
Boniato crudo	300,00
Bonito del norte crudo	330,00
Bonito del norte en aceite de soja	267,00
Bonito en escabeche	300
Bonito en escabeche	280,00

Alimentos ricos en potasio Ordenados alfabéticamente	mg
Brandy	2,00
Breca	316,00
Brécol	470,00
Brécol enlatado	200
Breva	270,00
Buñuelos fritos	90
Butifarra cocida	160,00
Butifarra cruda	210,00
Caballa	360,00
Caballa en aceite	280,00
Caballa en escabeche	300
Caballa en escabeche	280,00
Cabeza de cerdo	210,00
Cabeza de jabalí. Fiambre	53,00
Cabeza de medusa	440,00
Cabrilla	188,00
Cacahuete	900
Cacahuete sin cáscara	601,00
Cacahuete tostado	777,00
Cacahuete tostado	535
Cacao en polvo azucarado	550,00
Café (infusión)	66,00
Calabacín	400,00
Calabacín enlatado	86
Calabaza	233,00
Calabaza enlatada	283
Calamar enlatado	300
Calamares a la romana	230,00
Calamares a la romana Findus	38,00
Calamares a la romana La cocinera	119,70
Calamares fritos	260,00
Calamares y similares	43,00
Calamares y similares (conserva)	90,00
Caldo	180
Caldo en cubitos	1500
Calet	280,00
Callos	9
Callos a la madrileña La tila	214,30
Callos de ternera	9
Callos de vaca	18
Camarón	293

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en potasio Ordenados alfabéticamente	mg
Camarones	260,00
Canelones a la italiana Findus	119,00
Canelones de atún claro Frudesa	313,00
Canelones de carne La cocinera	203,20
Canelones Rosini La cocinera	212,00
Cangrejo buey hervido	260,00
Cangrejo de río crudo	254,00
Cangrejos	270,00
Cangrejos, nécoras y similares	270,00
Capón	372
Caqui	190,00
Carambola sin piel cruda	158,00
Cardillo	315
Cardillo enlatado	182
Cardo enlatado	286
Carne de ballena	300,00
Carne de caballo	130,00
Carne de carnero	301
Carne de ciervo	340,00
Carne de oveja	138
Carne empanada	250
Carne magra de cerdo	300
Carne magra de ternera	350,00
Carne magra de vaca	334
Carne picada	300
Carne semigrasa de cerdo	300
Carne semigrasa de vaca	235
Carpa	120,00
Castaña seca	940,00
Castañas	3,84
Cava	20,00
Caviar de lumpo	78,00
Caviar en conserva	200
Caviar natural	422,00
Caviar sucedáneo	90,00
Caviar sustituto	90,00
Cebada	560,00
Cebolla enlatada	78
Cebolla fresca	175,00
Cebolla seca	1040,00
Cebolletas	137
Cebollino	275,00
Centeno	510,00
Centolla	270,00
Cereales desayuno (con miel)	88

Alimentos ricos en potasio Ordenados alfabéticamente	mg
Cereales desayuno (no dulces)	88
Cereza	260,00
Cerezas enlatadas	108
Cerveza oscura 8º-9º	92,00
Cerveza rubia 4º-5º	35,00
Cerveza sin alcohol	31,00
Champiñón cultivado	470,00
Chanquete	325,00
Chicharro	200
Chirivía	450,00
Chirivía enlatada	293
Chirla	195
Chirlas	43,00
Chistorra cruda	232,00
Chocolate	397,00
Chocolate amargo	570
Chocolate blanco	150,00
Chocolate negro	364,00
Chocolote con leche Nestlé	275,00
Chorizo	210,00
Chufa	14,00
Chuletas de cerdo	370,00
Chuletas de cordero cruda	320,00
Chuletas de cordero parrilla	333,00
Chuletas de ternera	350,00
Ciervo	331
Cigala	250,00
Ciruela	190,00
Ciruelas secas	720,00
Clara de huevo	150,00
Cochayuyo deshidratado	1250,00
Cocido español Litoral	1097,30
Coco desecado	440,00
Coco fresco	405,00
Coco rallado	750,00
Codorniz	180,00
Col ácida	140
Col china	202,00
Col de Bruselas cocida	273,00
Col de bruselas enlatada	247
Col de Bruselas fresca	390,00
Col enlatada	144
Col fermentada escurrida	288,00
Col repollo	233,00
Col repollo cocida	163,00

Alimentos ricos en potasio Ordenados alfabéticamente	mg
Col repollo seca	2205,00
Col rizada fresca	490,00
Col rizada hervida	310,00
Coles	260
Coliflor cogelada hervida	218,00
Coliflor congelada	237,00
Coliflor enlatada	140
Coliflor fresca	311,00
Coliflor hervida	217,00
Colinabo crudo	372,00
Colinabo hervido	260,00
Colinabo hervido	260,00
Colirrábano crudo	372,00
Colirrábano hervido	260,00
Compota	99,00
Conejo	360,00
Confitura de frutas	105,00
Confitura de frutas baja en calorías	105,00
Confituras	13
Consomé	180
Copos de avena instantáneo	400,00
Copos de avena integral	360,00
Copos de centeno	450,00
Copos de salvado	308,00
Corazón de buey	290,00
Corazón de cerdo	257,00
Corazón de cordero	248,00
Corazón de pollo	262,00
Corazón de ternera	260,00
Corazón de vaca cocido	232,00
Corazón de vaca crudo	263,00
Corn flakes (maíz)	102
Corzo espalda	342,00
Corzo pierna	309,00
Costillas de cerdo	260,00
Costillas de cordero	300,00
Costillas de ternera	380,00
Costillas grasas de cordero	246
Costillas magras de cordero	350
Crema de almendras, envasada, sin reconstituir	186,00

Alimentos ricos en potasio Ordenados alfabéticamente	mg
Crema de apio Campbell	87,68
Crema de camarón Campbell	61,97
Crema de champiñones Campbell	109,20
Crema de espárragos Campbell	108,10
Crema de judías con bacón Campbell	159,20
Crema de leche 10% grasa	132,00
Crema de nata 40% grasa	105,00
Crema de patatas Campbell	55,99
Crema de pollo Campbell	405,60
Crema de pollo y champiñón Campbell	792,30
Crema de tomate	140,00
Croissant	140,00
Croquetas de bacalao Findus	136,00
Croquetas de bacalao La cocinera	234,10
Croquetas de calamar La cocinera	191,20
Croquetas de jamón Findus	109,00
Croquetas de jamón La cocinera	214,30
Croquetas de marisco Findus	164,00
Croquetas de merluza	297,40
Croquetas de pescado frito	230,00
Croquetas de pollo Findus	147,00
Croquetas de pollo La cocinera	173,40
Croquetas de queso Findus	109,00
Cuajada	251,00
Cuello de cordero	186
Dátil	750,00
Dátil seco	590,00
Delicias de jamón y queso Findus	191,20
Delicias de merluza Pescanova	219,70
Delicias de queso Findus	151,00
Diente de león	435,00
Donut	110
Dorada	300,00
Empanadillas	200
Empanadillas de atún Findus	204,30
Empanadillas de bonito La cocinera	197,30
Empanadillas de carne	202,00
Empanadillas de carne Findus	101,00
Endibia	322,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en potasio Ordenados alfabéticamente	mg
Ensalada de frutas enlatada	120,00
Entrecot de vaca con grasa Parrilla	320,00
Escarola	387,00
Espaguetis	250,00
Espárrago enlatado	160,00
Espárrago natural	207,00
Espárragos enlatados	190
Espelta en grano	330,00
Espinacas congeladas	320,00
Espinacas en conserva	250,00
Espinacas en jugo	412,00
Espinacas enlatadas	365
Espinacas hervidas	324,00
Espinacas natural	633,00
Fabada asturiana Litoral	1170,20
Faisán	260,00
Falda de vaca cocida	250,00
Falda de vaca cruda	320,00
Fécula de maíz	5,00
Feijoa cruda	133,00
Fibracao sanavi	255,00
Fideo	162
Filete de pescado McDonald	105,60
Filete de pollo	349
Filete de ternera	357
Filete de vaca	334
Flan de huevo Danone ligero	129,00
Flan de huevo Danone normal	118,00
Flan de vainilla	160,00
Flor de sal Marisol	670,00
Foie-gras	170,00
Frambuesas	220,00
Fresas	150,00
Fresón	152,00
Fuet de primera	280,00
Galantinas fiambre	185,00
Galletas	170
Galletas saladas	222
Galletas sin gluten Noglu Santiveri	316,67
Gallevit sanavi	344,00
Gallina	196,00
Gallo	250,00
Gamba roja cruda	221,00
Gambas	260,00
Gambas enlatadas	110,00

Alimentos ricos en potasio Ordenados alfabéticamente	mg
Gambas y camarones	260,00
Ganso	420,00
Garbanzos	800,00
Garbanzos con callos Litoral	1214,30
Garbanzos enlatados	246
Gelatina	22,00
Gelatina de grosella	80,00
Germen de centeno	400,00
Germen de trigo	893,50
Ginebra	2,00
Girasol, pepitas	612,00
Gofio canario tostado	136,00
Granadas	275,00
Grasa de carnero	4,00
Grasa de cerdo	1,00
Grasa de ternera	6,00
Grelos	80,00
Grosella	280,00
Grosellas negras	370,00
Grosellas rojas	280,00
Guayabas	290,00
Guinda	114,00
Guindilla roja	440,00
Guindilla verde	220,00
Guisante	315,00
Guisante amarillo	930,00
Guisante seco	990,00
Guisantes congelados	315
Guisantes secos en conserva	201
Guisantes verdes	342
Guisantes verdes enlatados	160
Haba seca	1090,00
Habas	320,00
Habas enlatadas	398
Halibut	410,00
Hamburguesa con queso	161,00
Harina de alforfón blanca	315,00
Harina de alforfón integral	380,00
Harina de arroz	240,00
Harina de avena	268,00
Harina de cebada	190,00
Harina de centeno	410,00
Harina de espelta	349,00
Harina de maíz	170,00
Harina de soja	1660,00

Alimentos ricos en potasio Ordenados alfabéticamente	mg
Harina de soja desgrasada	2025,00
Harina de soja integral	1870,00
Harina de trigo	135,00
Harina integral de trigo	350,00
Helado	180,00
Helado cremoso Vainilla	160,00
Helados	22
Hígado	300
Hígado de buey	300,00
Hígado de cerdo	330,00
Hígado de cordero	280,00
Hígado de pollo	172,00
Hígado de ternera	300,00
Hígado de vaca crudo	325,00
Higo	285,00
Higo chumbo	150,00
Higo seco	970,00
Hinojo	473,00
Huevo	124
Huevo de gallina	140,00
Huevo de pata crudo	190,00
Jabalí	375,00
Jaleas	70,00
Jamón cocido	270,00
Jamón curado con grasa	250,00
Jamón curado con grasa	250,00
Jamón curado sin grasa	250,00
Jamón de york	322
Jamón serrano ibérico	153,20
Jengibre	910,00
Judía lima	1700,00
Judía negra seca remojada hervida	420,00
Judía verde congelada	204,00
Judía verde cruda	243,00
Judías blancas	1160,00
Judías blancas enlatadas	200
Judías verdes enlatadas	110
Kéfir	160,00
Ketchup	480,00
Kivis	314,00
Langosta	220,00

Alimentos ricos en potasio Ordenados alfabéticamente	mg
Langostinos	260,00
Lasaña	330,00
Lasaña de carne y paté La Cocinera	92,90
Leche	140
Leche acidificada	147,00
Leche concentrada	375,00
Leche condensada La Lechera	190,00
Leche de almendras	420,00
Leche de cabra	180,00
Leche de coco	280,00
Leche de mujer (10 días postparto)	33,00
Leche de oveja	155,00
Leche de yegua	64,00
Leche desnatada	140
Leche desnatada con Ca. A+D+E Leyma	150,00
Leche desnatada en polvo	1650,00
Leche desnatada vitaminada Lauki	150,00
Leche en polvo desnatada	1537,00
Leche en polvo entera	1182,00
Leche en polvo semidesnatada	1280,00
Leche entera con Ca Puleva	150,00
Leche evaporada entera	234,00
Leche fermentada bifidobacterium desnatada natural	213,00
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	182,00
Leche UHT desnatada	174,00
Leche UHT entera	148,00
Lechecillas de ternera	215
Lechuga	234,00
Lengua	100
Lengua de cerdo	234,00
Lengua de cordero	277,00
Lengua de ternera	210,00
Lengua de ternera lechal	200,00
Lengua de vaca/buey	2,92
Lenguado	230,00
Lentejas	670,00
Lentejas con chorizo Litoral	977,30
Lentejas enlatadas	217

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en potasio Ordenados alfabéticamente	mg
Levadura seca	2000,00
Licor	4
Licor de café	28,74
Licor de frutas	35,00
Liebre	400,00
Lija	290,00
Lija ahumada	409,00
Lima	96,00
Limón	149,00
Litchis	99,00
Llantén cocido	330,00
Llantén crudo	350,00
Lombarda	250,00
Lombarda enlatada	146
Lomo de cerdo	300,00
Lomo de ternera	350,00
Lomo embuchado	230,00
Lomo graso de cerdo	420
Lomo magro de cerdo	327
Longaniza	200,00
Lubina	255,00
Lucio al horno	290,00
Macarel	340
Macarrones	230,00
Magdalenas	90,00
Mahonesa baja en calorías	10,00
Mahonesa congelado comercial	240,00
Maíz	330,00
Maíz inflado con miel	59,86
Malta	20
Mandarinas	185,00
Mango	190,00
Mango, néctar envasado	21,00
Manitas de cerdo	300,00
Mantequilla	20,00
Mantequilla de cacahuete	750,00
Mantequilla media sal	15,00
Manzana	95
Manzana asada	128
Manzana granny smith	110,00
Manzana red delicious	99,00
Manzana tipo golden	100,00
Maracuyá	208,00
Maracuyá néctar envasado	70,00
Margarina	10,00

Alimentos ricos en potasio Ordenados alfabéticamente	mg
Margarina baja en calorías	7,00
Margarina vegetal	300
Masa de hojaldre Findus	65,00
Masas fritas (churros)	30
Mastuerzo	554,00
Mazapán	286,00
Mejillón conserva	120,00
Mejillón crudo	324,00
Mejillón hervido	173,00
Melaza	1,5.
Melocotón	140,00
Melocotón en almibar	110
Melocotón seco	1150
Melocotón seco	1100,00
Melón	320,00
Membrillo	300,00
Menestra de verduras conserva	214,00
Menta (infusión)	260,00
Merluza	270,00
Mermelada	12
Mermelada con fructosa de albaricoque Santiveri	138,48
Mermelada con fructosa de cereza Santiveri	124,15
Mermelada con fructosa de ciruela Santiveri	90,73
Mermelada con fructosa de fresa Santiveri	71,63
Mermelada con fructosa de manzana Santiveri	17,00
Mermelada con fructosa de melocotón Santiveri	137,80
Mermelada con fructosa de naranja Santiveri	106,00
Mermelada con fructosa de pera Santiveri	62,08
Mermelada con fructosa de piña Santiveri	187,20
Mero	255,00
Microcroquetas de bacalao Findus	93,00
Microcroquetas de jamón Findus	93,00
Microcroquetas de pollo Findus	117,00
Miel	51,00
Mijo en grano descascarillado	430,00
Molleja de ternera asada	342,00

Alimentos ricos en potasio Ordenados alfabéticamente	mg
Mollejas	10
Mora	210,00
Morcilla cruda	210,00
Morralla	325,00
Morrillo de cerdo	76,00
Morrillo de ternera	362,00
Mortadela común	210,00
Mostaza	114,00
Mostmanzana santiveri	99,83
Mostuva santiveri	140,00
Mousse de chocolate	201,00
Mújol	290,00
Muslo de pavo	289,00
Nabizas	452
Nabo	240,00
Nabos enlatados	160
Naranja	200,00
Naranja, néctar envasado	114,00
Nata	80,00
Nata líquida 30% grasas	112,00
Nata líquida cocinar	130,00
Nata líquida extra	105,00
Nata líquida montar	100,00
Natillas	120,00
Navaja	200
Nécoras	270,00
Nécoras	110
Néctar de albaricoque Santiveri	130,82
Néctar de ciruela Santiveri	77,81
Néctar de frutas vitaminado Santiveri	63,58
Néctar de melocotón Santiveri	108,52
Néctar de naranja Santiveri	149,70
Néctar de pera Santiveri	61,40
Néctar de piña Santiveri	53,23
Néctar de pomelo Santiveri	15,54
Nectarina	294,00
Níscalo crudo	310,00
Níspero	250,00
Nuez cruda	480,00
Nuez de Brasil	644,00

Alimentos ricos en potasio Ordenados alfabéticamente	mg
Nuez sin cáscara	903,00
Oca sin piel asada	400,00
Ortiga, jugo	316,00
Ostra	260,00
Paella de marisco Frudesa	214,30
Paella marinera Frudesa	319,30
Paleta de cordero	280,00
Paletilla de cordero asada con grasa	265,00
Paletilla de cordero asada sin grasa	278,00
Paletilla de ternera cruda	360,00
Palitos de merluza Pescanova	314,50
Palmito conserva	163,00
Paloma	296
Palometa	430,00
Palomitas de maíz con aceite y sal	225,00
Palomitas de maíz sin aceite ni sal	301,00
Palosanto sin piel	171,00
Pan	83
Pan blanco de barra	120,00
Pan blanco de barra sin sal	100,00
Pan de avena	165,00
Pan de cebada	61,20
Pan de centeno	169,00
Pan de centeno sin sal	100
Pan de maíz	42,00
Pan de molde blanco	129,00
Pan de molde sándwich Bimbo	177,70
Pan de payés	126,00
Pan de trigo moreno	147
Pan de trigo moreno sin sal	147
Pan de trigo y centeno	130,00
Pan de Viena	120,00
Pan frito	62
Pan frito sin sal	62
Pan integral	250
Pan integral de centeno	291,00
Pan integral sin sal	250
Pan integral tostado	270,00
Pan integral trigo	225,00
Pan para diabéticos	143,00
Pan rallado	120,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en potasio Ordenados alfabéticamente	mg
Pan sin sal	83
Pan tostado de trigo	100,00
Pan tostado sin sal	83
Panceta de cerdo	87,00
Panecillo bocata Bimbo	73,20
Papaya	211,00
Pasas crudas	783,00
Pasionaria pelada	350,00
Pasta	162
Pasta al gluten Santiveri	124,20
Pasta al huevo hervida	23,00
Pasta alimenticia cruda	236,00
Pasta alimenticia hervida	25,00
Pasta con huevo cruda	232,00
Pasta con huevo hervida	23,00
Pasta de frutas	90,00
Pasta rellena hervida con carne	163,00
Pasta rellena hervida con queso	163,00
Pastas al huevo cruda	232,00
Pastas de té	100
Pastas glutinadas con lactitol Santiveri	13,00
Pastas sin gluten (Noglut) Santiveri	45,41
Pastel de carne	250
Pastel de pescado	300
Pastinaca	469,00
Patata	570,00
Patata asada	785,00
Patata asada	745
Patata cocida	280
Patata frita	926,00
Patata frita chips	1000,00
Patata hervida	400,00
Patata seca	21,00
Paté	200
Paté de hígado de cerdo	170,00
Pato	280,00
Pavo sin piel asado	305,00
Pavo, muslo	289,00
Pepinillos en vinagre conserva	125,00
Pepino	140,00
Pera	130,00
Pera asada	70
Pera enlatada	71
Pera néctar envasado	75,00

Alimentos ricos en potasio Ordenados alfabéticamente	mg
Perca	330,00
Percebes	130,00
Perdiz	386
Perejil hojas	1000,00
Perejil raíz	880,00
Pescadilla	300,00
Pescadilla congelada	293
Pescaditos	300
Pescado empanado	300
Pescados comidos enteros	325,00
Pez espada	142,00
Picatostes	100,00
Pichón sin piel asado	400,00
Pierna de cerdo	370,00
Pierna de cordero con grasa asada	286,00
Pierna de cordero con grasa cruda	390,00
Pimentón en polvo	2340,00
Pimienta blanca	73,00
Pimienta negra	1260,00
Pimiento	210,00
Pimiento enlatado	100
Piña	250,00
Piña en almíbar	97
Piñones sin cáscara	6,43
Pistacho	811,00
Pizza al atún claro La cocinera	214,30
Pizza americana cuatro quesos Findus	131,00
Pizza americana romana Findus	141,00
Pizza de atún Findus	147,00
Pizza margarita Findus	165,00
Pizza margarita merluza y gambas La cocinera	212,30
Pizza margarita queso y tomate La cocinera	319,30
Pizza romana Findus	186,00
Pizza romana La cocinera	194,40
Pizza tomate y queso	201,00
Plátano	350,00
Platija	280,00
Platija del Báltico ahumada	410,00
Pollo entero con piel asado	300,00
Pomelo	190,00
Pote gallego Litoral	994,30
Puerro bulbo	200,00

Alimentos ricos en potasio Ordenados alfabéticamente	mg
Puerro enlatado	278
Puerro hojas	260,00
Pulmones cerdo	241,00
Pulmones cordero	292,00
Pulmones ternera	228,00
Puré de merluza besamel Sandoz	250,00
Puré de patata	302
Puré de patatas con leche	260,00
Puré de pavo con arroz y zanahorias Sandoz	250,00
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	250,00
Puré de pollo con verduras Sandoz	250,00
Puré de ternera a la jardinera Sandoz	250,00
Puré de tomate	1150,00
Quark Danone	120,00
Queso arzúa	55,00
Queso azul	138,00
Queso blanco desnatado	89,00
Queso blanco semigraso 20% MG	87,00
Queso bola	129,00
Queso brie	160,00
Queso burgos	200,00
Queso cabrales	95,00
Queso camembert	110,00
Queso cheddar	100,00
Queso de burgos sin sal	100
Queso de cabra curado	114,00
Queso de cabra fresco	90,00
Queso de vaca y oveja fresco	67,00
Queso edam	64,00
Queso emmental	110,00
Queso en porciones	65
Queso fresco desnatado Danone	120,00
Queso fundido extragrasso	92,00
Queso fundido graso	138,00
Queso gervais	70
Queso gouda	114,00
Queso gruyére	110,00
Queso ibores	142,00

Alimentos ricos en potasio Ordenados alfabéticamente	mg
Queso idiazábal	77,00
Queso magro	70
Queso mahón	143,00
Queso majorero	153,00
Queso manchego curado	400
Queso manchego curado	80,00
Queso manchego poco curado	115
Queso manchego semicurado	200
Queso manchego semicurado	100,00
Queso munster	131,00
Queso parmesano	113,00
Queso raclette	112,00
Queso roncal	89,00
Queso roquefort	120,00
Queso san simón	66,00
Queso semigraso	131
Queso tetilla	39,00
Queso Torta del Casar	96,00
Queso zamorano	98,00
Quinoa cruda	780,00
Quisquilla congelada	75,00
Quisquilla cruda	254,00
Rabanito	255,00
Rábano	240,00
Rabo de buey	206,00
Rape	274,00
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	163,00
Raya	270,00
Redondo de ternera (filete) cocido	460,00
Refrescos	20
Regaliz	64,00
Remolacha enlatada	350
Remolacha roja	333,00
Remolacha roja cocida	208,00
Remolacha roja zumo	242,00
Requesón	72,00
Riñón de cerdo	2,42
Riñón de cordero	252,00
Riñón de ternera	160,00
Robezuelo en conserva	155,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en potasio Ordenados alfabéticamente	mg
Robezuelo fresco	507,00
Robezuelo seco	5370,00
Rodaballo	290,00
Rollitos de primavera fritos	122,00
Ron	2,00
Roscos glutinados con lactitol Sana- navi	20,20
Ruibarbo	290,00
Sal común	4,00
Sal de mar	56,00
Salami	240,00
Salchicha de Frankfurt	210
Salchicha de queso y carne	299,00
Salchicha de sesos	285,00
Salchicha de ternera	199,00
Salchichas de cerdo enlatadas	189
Salchichas de cerdo naturales	197
Salchichas de hígado	173,00
Salchichas de hígado sin grasa	143,00
Salchichas de vaca enlatadas	242
Salchichas de vaca naturales	226
Salchichas enlatadas	165,00
Salchichas frescas	210,00
Salchichas frescas	200
Salchichas tipo Frankfurt	180,00
Salchichón	210,00
Salema	280,00
Salmón	360,00
Salmón ahumado	330,00
Salmón en aceite	282,00
Salmón en lata	300,00
Salmón marino ahumado	398,00
Salmón marino en aceite	55,00
Salmonete	255,00
Salsa agridulce McDonald	32,50
Salsa barbacoa	174,00
Salsa bearnesa	220,00
Salsa besamel	148,00
Salsa boloñesa Gallo	117,30
Salsa de soja	269,00
Salsa de tomate	363,00
Salsa holandesa	45,00
Salsa mahonesa	20
Salsa mornay	130,00
Salsa mostaza caliente McDonald	85,33

Alimentos ricos en potasio Ordenados alfabéticamente	mg
Salsa napolitana Gallo	214,30
Salsa siciliana picante Gallo	143,20
Salsa vinagreta	34,00
Salsifí conserva	238,00
Salvado de trigo	1,40
San jacob Findus	214,30
Sandía	88,50
Sangre de cerdo	185,00
Sangre de vaca	2200
Sardina	20,00
Sardinas en escabeche	260,00
Sardinas en salsa de tomate	376,00
Sardinas enlatadas	560,00
Satsu mas	92,00
Saúco	303,00
Semilla de girasol sin sal	640,00
Semilla de sésamo	450,00
Sémola de alforfón	218,00
Sémola de arroz	1 ₁₂
Sémola de avena	100,00
Sémola de cebada	160,00
Sémola de maíz	80,00
Sémola de trigo cruda	193,00
Sémola de trigo hervida	30,00
Sepia cruda	427,00
Sesos	300
Sesos de cerdo	3,20
Sesos de cordero	190,00
Sesos de ternera	300,00
Setas	520
Sidra dulce	16,00
Sidra seca	116,00
Sobrasada	259,00
Soja germinada	157,00
Soja seca	1730,00
Solla	280,00
Solomillo de buey	290,00
Solomillo de cerdo	370,00
Solomillo de ternera asado	375,00
Solomillo d. ternera crudo sin grasa	328,00
Sopa de cebolla	23,00
Sopa de cebolla Campbell	125,00
Sopa de guisantes verdes Campbell	76,06
Sopa de ostras cocidas Campbell	181,70
Sopa de pavo y fideos Campbell	30,99

Alimentos ricos en potasio Ordenados alfabéticamente	mg
Sopa de pavo y vegetales Campbell	134,50
Sopa de pollo	190,00
Sopa de pollo y vegetales Campbell	70,07
Sopa de ternera y vegetales Campbell	55,99
Sopa de tomate Campbell	25,49
Sopa de vegetales Campbell	732,40
Sopa de verduras	158,00
Sorbete	45,00
Suero de queso endulzado	129,00
Surimi	64,00
Tallarines carbonara Frudesa	122,10
Tamarindo	600,00
Tapioca cruda	20,00
Tapioca hervida	20,00
Té (infusión)	19,00
Tenca	245,00
Tocino de cerdo	80,00
Tofu	180,00
Tomate	250,00
Tomate al natural enlatado	220
Tomate frito Orlando	1074,30
Toronja	212,00
Tortellini italiana Frudesa	103,40
Tortilla a la francesa (omelette)	146,00
Tostadas sin gluten (Noglut) Santiveri	550,00
Trigo candeal	434,00
Trigo sarraceno sin cascarilla	324,00
Trigo, grano entero	421,00
Trucha	250,00
Trufa blanca	526,00
Trufa de Périgord	431,00
Tupinambo	480,00
Turrón blando almendrado con fructosa Santiveri	505,60
Turrón de avellanas al cacao con fructosa Santiveri	198,40
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa Santiveri	282,50
Turrón de mazapán con fructosa Santiveri	512,45

Alimentos ricos en potasio Ordenados alfabéticamente	mg
Turrón de yema con fructosa Santiveri	467,26
Turrón de yema quemada c/fructosa Santiveri	457,46
Turrón duro de almendras con fructosa Santiveri	516,00
Turrón mazapán, nueces c/fructosa Santiveri	481,65
Turrones	209,00
Uva blanca	250,00
Uva espina	179,00
Uva espina en almibar	98,00
Uva negra	320,00
Uva pasa	630,00
Valerianela	420,00
Varitas merluza empanadas Pescanova	413,20
Venado	330,00
Verdolaga	390,00
Verduras crudas	400
Vermut	42,00
Vermut negro dulce	39,00
Vieira	480,00
Vieja	232,00
Vinagre	90,00
Vino de Madeira botella llena	92,00
Vino de mesa	100,00
Vino dulce	100,00
Vino fino	100,00
Vodka	1,00
Volador	460,00
Whisky	1,00
Yema de huevo	116,00
Yema de huevo desecada	168,00
Yogur bio sabores	135,00
Yogur desnatado	211,00
Yogur desnatado con frutas	220,00
Yogur enriquecido	240,00
Yogur líquido	145,00
Yogur natural	214,00
Yogur sabores	240,00
Zanahoria	250,00

Alimentos ricos en potasio Ordenados alfabéticamente	mg
Zanahoria en conserva	140,00
Zanahoria hervida	180,00
Zanahoria seca	2640,00
Zarzamora	180,00
Zumo de cítricos	180
Zumo de fresa	161
Zumo de frutas	160
Zumo de frutas exóticas envasado	120,00
Zumo de lima envasado	75,00
Zumo de limón envasado	60,00
Zumo de manzana	100
Zumo de manzana envasado	120,00
Zumo de melocotón	160
Zumo de naranja	184
Zumo de naranja envasado	105,00
Zumo de pera envasado	75,00
Zumo de pomelo envasado	150,00
Zumo de saúco	288,00
Zumo de tomate envasado	230,00
Zumo de uva	160
Zumo de uva envasado	140,00
Zumo de zanahoria envasado	274,00
Zumo de zarzamora	170,00

alimentos ricos en proteínas. Relacionamos, en **orden decreciente**, el contenido en proteína de diversos alimentos, expresado en gramos por 100 gramos de porción comestible:

Alimentos ricos en proteínas Ordenados por riqueza	g
Batido proteico de cacao Santiveri	85,00
Gelatina	84,40
Bacalao salado seco	75,00
Hamburguesa con queso	46,00
Harina de soja desgrasada	43,40
Jamón serrano ibérico	43,20
Germen de centeno	42,00
Queso magro	39
Altramuz sin pelar	38,80
Leche desnatada en polvo	38,00
Pichón sin piel asado	37,00
Harina de soja	36,80

Alimentos ricos en proteínas Ordenados por riqueza	g
Harina de soja integral	36,80
Queso semigraso	36,2
Soja seca	35,90
Queso manchego curado	35,77
Levadura seca	35,60
Barrita proteica Santiveri	35,00
Leche en polvo desnatada	34,40
Leche desnatada	34
Lomo embuchado	34,00
Queso parmesano	32,30
Bonito del norte en aceite de soja	32,20
Caviar en conserva	32
Queso manchego curado	32
Yema de huevo desecada	31,70
Molleja de ternera asada	31,60
Queso en porciones	31
Redondo de ternera (filete) cocido	31,00
Leche en polvo semidesnatada	29,80
Falda de vaca cocida	29,40
Pavo sin piel asado	29,40
Oca sin piel asada	29,10
Bonito en aceite	29,00
Caviar natural	29,00
Queso bola	29,00
Queso gruyère	29,00
Queso manchego semicurado	29,00
Queso manchego semicurado	29
Jamón curado con grasa	28,80
Jamón curado con grasa	28,80
Jamón serrano magro	28,60
Jamón curado sin grasa	28,50
Solomillo de ternera asado	28,40
Queso emmental	28,00
Corazón de vaca cocido	27,90
Queso de cabra curado	27,60
Anchoas enlatadas en aceite	27,40
Cacahuete sin cáscara	27,00
Cacahuete tostado	27
Chorizo	27,00
Queso mahón	26,90
Navaja	26,7
Germen de trigo	26,60
Camarón	26,5
Cacahuete tostado	26,40
Pollo entero con piel asado	26,40

Alimentos ricos en proteínas Ordenados por riqueza	g
Queso Torta del Casar	26,30
Haba seca	26,10
Lomo magro de cerdo	26,1
Bacalao salado remojado	26,00
Cacahuete	26
Queso cheddar	26,00
Queso manchego fresco	26,00
Queso manchego poco curado	26
Queso raclette	25,60
Mantequilla de cacahuete	25,50
Leche en polvo entera	25,30
Queso zamorano	25,30
Queso majorero	25,20
Atún enlatado en agua	25,00
Longaniza	25,00
Pierna de cordero con grasa asada	25,00
Queso san simón	24,90
Bonito del norte crudo	24,70
Queso roncal	24,70
Entrecot de vaca con grasa Parrilla	24,30
Huevo fresca	24,30
Cuello de cordero	24,2
Queso idiazábal	24,20
Caballa en aceite	24,00
Semilla de lino sin pelar	24,00
Semilla de lino sin pelar	24,00
Atún en aceite	23,80
Barbo ahumado	23,80
Lomo graso de cerdo	23,7
Bacón ahumado, a la parrilla	23,40
Platija del Báltico ahumada	23,30
Carne de ballena	23,20
Pintada	23,20
Arenque ahumado	23,00
Atún	23,00
Codorniz	23,00
Guisante amarillo	23,00
Lentejas	23,00
Lija ahumada	23,00
Perdiz	23
Queso gallego	23,00

Alimentos ricos en proteínas Ordenados por riqueza	g
Faisán	22,80
Salmón marino ahumado	22,80
Chuletas de cordero parrilla	22,60
Sardinias en aceite	22,60
Salchichón	22,50
Corzo espalda	22,40
Paletilla de cordero asada sin grasa	22,30
Semilla de girasol sin sal	22,30
Alubia blanca cruda	22,20
Carne de ciervo	22,20
Bogavante hervido	22,10
Cangrejo buey hervido	22,10
Calamares fritos	22,00
Chicharrones	22,00
Pato	22,00
Queso tetilla	22,00
Barrita energética Santiveri	21,80
Filete de pollo	21,8
Queso ibores	21,70
Guisante seco	21,60
Liebre	21,60
Girasol, pepitas	21,50
Halibut	21,50
Jamón de york	21,5
Lucio al horno	21,50
Corzo pierna	21,40
Judías blancas	21,40
Hígado de vaca crudo	21,3
Jabalí	21,30
Pollo, pechuga	21,30
Almendras tostadas	21,20
Costillas de ternera	21,10
Queso azul	21,10
Salmón en lata	21,10
Anchoa	21,00
Bonito	21,00
Camarones	21,00
Carne de caballo	21,00
Gambas	21,00
Gambas y camarones	21,00
Hígado de cerdo	21,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en proteínas Ordenados por riqueza	g
Hígado de cordero	21,00
Langostinos	21,00
Paletilla de cordero asada con grasa	21,00
Queso cabrales	21,00
Volador	21,00
Bígaro hervido	20,80
Carne magra de ternera	20,70
Carne magra de vaca	20,7
Queso edam	20,70
Boquerón	20,60
Queso brie	20,60
Sardinias enlatadas	20,60
Venado	20,60
Garbanzos	20,50
Hígado	20,5
Muslo de pavo	20,50
Pavo, muslo	20,50
Cabeza de cerdo	20,40
Hígado de buey	20,40
Paloma	20,4
Queso gouda	20,40
Caldo en cubitos	20,2
Corazón de buey	20,20
Salmón	20,20
Solomillo de ternera crudo sin grasa	20,20
Centolla	20,10
Filete de ternera	20,1
Queso de vaca y oveja fresco	20,10
Rabo de buey	20,10
Adormidera	20,00
Almendra sin cáscara	20,00
Carne magra de cerdo	20
Lomo de cerdo	20,00
Palometa	20,00
Queso camembert	20,00
Salmón ahumado	20,00
Queso de cabra fresco	19,80
Hígado de pollo	19,70
Lengua de vaca/buey	19,70
Queso gervais	19,7
Falda de vaca cruda	19,60
Cangrejos	19,50
Cangrejos, nécoras y similares	19,50
Carne de cabra	19,50
Fuet de primera	19,50

Alimentos ricos en proteínas Ordenados por riqueza	g
Morcilla cruda	19,50
Nécoras	19,50
Nécoras	19,5
Pollo, muslo	19,50
Salmón marino en aceite	19,50
Cabeza de jabalí. Fiambre	19,40
Morrillo de ternera	19,40
Queso arzúa	19,40
Queso gorgonzola	19,40
Cabrito	19,30
Costillas magras de cordero	19,3
Bogavante crudo	19,20
Carne de oveja	19,2
Filete de vaca	19,2
Almendra cruda	19,10
Queso munster	19,10
Batido energético de cacao Santiveri	19,00
Carne empanada	19
Congrio	19,00
Hígado de ternera	19,00
Jamón cocido	19,00
Judía lima	19,00
Paletilla de ternera cruda	19,00
Pastel de carne	19
Semilla de sésamo	19,00
Solomillo de cerdo	19,00
Vieira	19,00
Macarel	18,9
Capón	18,7
Queso roquefort	18,70
Morrillo de cerdo	18,50
Salami	18,50
Sangre de cerdo	18,50
Sopa de pollo	18,50
Mejillón hervido	18,40
Perca	18,40
Pulmones cordero	18,40
Bacalao ahumado	18,30
Langosta	18,30
Ciervo	18,2
Solomillo de buey	18,20
Pulmones ternera	18,10
Quisquilla cruda	18,10
Sangre de vaca	18,1
Arenque	18,00

Alimentos ricos en proteínas Ordenados por riqueza	g
Callos de ternera	18
Carpa	18,00
Costillas de cordero	18,00
Fiambre Lomo adobado	18,00
Gamba roja cruda	18,00
Lengua de ternera	18,00
Lubina	18,00
Paleta de cerdo	18,00
Pierna de cerdo	18,00
Salvado de centeno	18,00
Bacalao fresco	17,70
Tenca	17,70
Pistacho	17,64
Lechecillas de ternera	17,6
Sepia cruda	17,60
Carne de carnero	17,5
Chuletas de cerdo	17,50
Pasta al gluten Santiveri	17,50
Queso villalón	17,50
Abadejo	17,40
Bacaladilla	17,40
Chistorra cruda	17,40
Gambas enlatadas	17,40
Corazón de pollo	17,30
Gallina	17,30
Anacardo	17,20
Costillas de cerdo	17,10
Lengua de ternera lechal	17,10
Raya	17,10
Sardina	17,10
Arenque salado	17,00
Besugo	17,00
Calamar enlatado	17
Calamares y similares (conserva)	17,00
Callos de vaca	17
Corazón de ternera	17,00
Corazón de vaca crudo	17,00
Chuletas de ternera	17,00
Dorada	17,00
Paleta de cordero	17,00
Pez espada	17,00

Alimentos ricos en proteínas Ordenados por riqueza	g
Rape	17,00
Berberechos al natural	16,90
Corazón de cerdo	16,90
Corazón de cordero	16,80
Lengua	16,8
Sardinias en salsa de tomate	16,80
Carne semigrasa de vaca	16,7
Platija	16,70
Solla	16,70
Carne semigrasa de cerdo	16,6
Lija	16,60
Ancas de rana	16,50
Lenguado	16,50
Quisquilla congelada	16,50
Riñón de cerdo	16,50
Riñón de cordero	16,50
Robezuelo seco	16,50
Salchichas de cerdo enlatadas	16,5
Salmón en aceite	16,40
Angula	16,30
Caracoles	16,30
Rodaballo	16,30
Alacha	16,28
Galantinas fiambre	16,20
Salchicha de pollo	16,20
Manitas de cerdo	16,00
Mero	16,00
Pavo, pechuga	16,00
Pescadilla congelada	16
Riñón de ternera	16,00
Salvado de trigo	16,00
Turrón blando almendrado con fructo- sa Santiveri	16,00
Yema de huevo	16,00
Gallo	15,80
Mújol	15,80
Chicharro	15,7
Ganso	15,70
Jurel	15,70
Percebes	15,70
Trucha	15,70

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en proteínas Ordenados por riqueza	g
Chuletas de cordero cruda	15,60
Salchichas de vaca enlatadas	15,6
Boga	15,41
Berberecho crudo	15,40
Faneca	15,40
Biscotes glutinados con harina de malta Sanavi	15,34
Mollejas	15,3
Mari diet Sanavi	15,26
Barbo	15,20
Carne picada	15,2
Lengua de cerdo	15,10
Pescadilla	15,10
Atún en escabeche	15,00
Bonito en escabeche	15,00
Bonito en escabeche	15
Butifarra cruda	15,00
Caballa	15,00
Caballa en escabeche	15,00
Caballa en escabeche	15
Cangrejo de río crudo	15,00
Cigala	15,00
Queso burgos	15,00
Queso de burgos sin sal	15
Sardinias en escabeche	15,00
Sargo	15,00
Turrón duro de almendras con fructosa Santiveri	15,00
Costillas grasas de cordero	14,9
Pimentón en polvo	14,80
Surimi	14,70
Callos	14,6
Callos de ternera	14,60
Pierna de cordero con grasa cruda	14,60
Tortilla a la francesa (omelette)	14,60
Chopped de pavo	14,50
Leche de almendras	14,50
Nuez cruda	14,50
Lomo de ternera	14,40
Vitadiab sanavi	14,40
Yogurvi sanavi	14,40
Croquetas de merluza	14,32
Huevo de pata crudo	14,30
Salchichas de hígado	14,20
Almeja cruda	14,10

Alimentos ricos en proteínas Ordenados por riqueza	g
Avellana sin cáscara	14,10
Butifarra cocida	14,10
Queso fundido graso	14,10
Salmonete	14,10
Anguila	14,00
Cardo enlatado	14
Caviar sucedáneo	14,00
Caviar sustituto	14,00
Mortadela común	14,00
Nuez de Brasil	14,00
Nuez sin cáscara	14,00
Paté	14
Piñones sin cáscara	14,00
Salchichas tipo Viena	14,00
Turrón de avellanas al cacao con fructosa Santiveri	14,00
Sémola de avena	13,90
Harina de avena	13,83
Copos de avena integral	13,80
Quinoa cruda	13,80
Huevo de pava	13,70
Soja fresca	13,70
Requesón	13,60
Croquetas de pescado frito	13,50
Chopped de cerdo	13,50
Lengua de cordero	13,50
Pasta con huevo cruda	13,50
Pastas al huevo cruda	13,50
Copos de salvado	13,40
Breca	13,34
Copos de avena instantáneo	13,30
Queso blanco desnatado	13,30
Salchicha de ternera	13,20
Pan rallado	13,10
Caviar de lumpo	13,00
Cereales integrales Kelloggs	13,00
Copos de cacahuete	13,00
Salchichas enlatadas	13,00
Turrón de mazapán con fructosa Santiveri	13,00
Turrón mazapán, nueces c/fructosa Santiveri	13,00
Fideo	12,9
Pasta	12,9
Salchichas frescas	12,90

Alimentos ricos en proteínas Ordenados por riqueza	g
Salchichas frescas	12,9
Chirla	12,8
Empanadillas de carne	12,70
Salema	12,69
Cabrilla	12,67
Avena en grano sin cascarilla	12,60
Pastel de pescado	12,6
Pescado empanado	12,6
Sémola de trigo cruda	12,60
Tortas granadinas dietét. C/ fructosa Sanavi	12,60
Fiambre york	12,50
Huevo	12,5
Panceta de cerdo	12,50
Pasta alimenticia cruda	12,50
Pulmones cerdo	12,50
Queso blanco semigraso 20% MG	12,50
Turrón de yema con fructosa Santiveri	12,50
Turrón de yema quemada c/fructosa Santiveri	12,50
Col repollo seca	12,40
Salchichas de hígado sin grasa	12,40
Pizza margarita merluza y gambas La cocinera	12,39
Calet	12,11
Vieja	12,11
Arame	12,10
Huevo de gallina	12,10
Copos de centeno	12,00
Espaguetis	12,00
Macarrones	12,00
Mejillón conserva	12,00
Palomitas de maíz sin aceite ni sal	12,00
Pizza americana cuatro quesos Findus	12,00
Salchicha de Frankfurt	12
Salchichas tipo Frankfurt	12,00
Caprichos de cacao Sanavi	11,90
Empanadillas	11,9
Lasaña	11,90
Bocadillos de pescado Findus	11,80
Merluza	11,80

Alimentos ricos en proteínas Ordenados por riqueza	g
Ichicha de sesos	11,80
Trigo, grano entero	11,73
Chocolate con leche desnatada, sin azúcar, bajo en calorías Sanavi	11,70
Trigo candeal	11,70
Avena	11,69
Sesos de cordero	11,60
Calamares a la romana	11,50
Harina integral de trigo	11,50
Salchicha de queso y carne	11,50
Tofu	11,50
Chanquete	11,40
Morralla	11,40
Pescados comidos enteros	11,40
Chocolitos sanavi	11,10
Clara de huevo	11,00
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa Santiveri	11,00
Pimienta negra	10,90
Bizcochos glutinados con fructosa Sanavi	10,83
Fibracao sanavi	10,80
Galletas saladas	10,8
Gofio de trigo	10,80
Mejillón crudo	10,80
Pan integral tostado	10,80
Almeja enlatada	10,70
Almejas	10,70
Almejas, berberechos y similares en conserva	10,70
Berberchos	10,70
Berberecho enlatado	10,7
Calamares y similares	10,70
Chirlas	10,70
Mejillón escabeche	10,70
Cebada	10,60
Mijo en grano descascarillado	10,60
Pulpo	10,60
Sesos de cerdo	10,60
Almeja blanda	10,50
Cebolla seca	10,50

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en proteínas Ordenados por riqueza	g
Sobrasada	10,50
Harina de cebada	10,40
Harina de espelta	10,40
Pimienta blanca	10,40
Pizza americana romana Findus	10,40
Sesos de ternera	10,40
Roscos glutinados con lactitol Sanavi	10,30
Sesos	10,3
Garbanzos enlatados	10,2
Ostra	10,20
Conejo	10,10
Gallevit sanavi	10,10
Gofio canario tostado	10,10
Pan tostado de trigo	10,10
Picatostes	10,10
Biscote	10,00
Copos tostados de trigo integral	10,00
Foie-gras	10,00
Galletas dietéticas con salvado Sanavi	10,00
Harina de alforfón integral	10,00
Mortadela con aceitunas	10,00
Paté de hígado de cerdo	10,00
Trigo sarraceno sin cascarilla	10,00
Turrone	10,00
Careta de cerdo	9,90
Cacao en polvo azucarado	9,80
Queso fresco desnatado Danone	9,80
Salchichas de cerdo naturales	9,8
Crema de pollo Campbell	9,72
Filete de pescado McDonald	9,72
Pasta rellena hervida con queso	9,50
Lazos de hojaldre dietét. Con fructosa Sanavi	9,46
Pan tostado sin sal	9,4
Caprichos de fresa Sanavi	9,30
Galletas sin gluten Noglú Santiveri	9,30
Harina de trigo	9,30
Pan de Viena	9,30
Pastas glutinadas con lactitol Santiveri	9,30
Queso fundido extragrasso	9,30
Espelta en grano	9,20
Leche evaporada entera	9,20
Quark Danone	9,20
Pan de payés	9,10
Puré de patata	9,1

Alimentos ricos en proteínas Ordenados por riqueza	g
Salchichas de vaca naturales	9,1
Almendrado	9,00
Empanadillas de carne Findus	9,00
Mazapán	9,00
Palomitas de maíz con aceite y sal	9,00
Pizza de atún Findus	9,00
Tostadas sin gluten (Noglú) Santiveri	9,00
Trufa de Périgord	9,00
Centeno	8,82
Calamares a la romana Findus	8,80
Leche condensada La Lechera	8,80
Sémola de maíz	8,80
Chocolate bitter, sin azúcares, bajo en calorías Sanavi	8,70
Pan para diabéticos	8,70
Requesón miraflores	8,70
Maíz	8,54
Pan integral trigo	8,54
Salavi sanavi	8,50
Sémola de cebada	8,50
Bacón	8,40
Judía negra seca remojada hervida	8,40
Pan de trigo moreno	8,4
Pan de trigo moreno sin sal	8,4
Tocino de cerdo	8,40
Harina de maíz	8,31
Croissant	8,30
Pan blanco de barra	8,30
Harina de centeno	8,20
Leche concentrada	8,20
Pizza margarita Findus	8,20
Pizza tomate y queso	8,20
Sémola de alforfón	8,10
Copos de maíz tostado	8,00
Chocolate blanco	8,00
Pan blanco de barra sin sal	8,00
Pan integral	8
Pan integral sin sal	8
Queso graso	8,00
Pizza al atún claro La cocinera	7,95
Cereales desayuno (no dulces)	7,9
Corn flakes (maíz)	7,9
Chocolate amargo	7,8
Delicias de queso Findus	7,80
Pan	7,8

Alimentos ricos en proteínas Ordenados por riqueza	g
Pan sin sal	7,8
Arroz pulido, sin cáscara	7,60
Judías blancas enlatadas	7,6
Pan de avena	7,60
Arroz integral crudo	7,50
Galleta tipo María	7,50
Pan de centeno	7,50
Pan integral de centeno	7,50
Varitas merluza empanadas Pescanova	7,48
Bizcocho de chocolate	7,40
Sémola de arroz	7,4
Arroz vaporizado	7,30
Bollos	7,3
Pan de molde blanco	7,30
Pizza romana Findus	7,30
Pizza romana La cocinera	7,29
Pan frito	7,2
Pan frito sin sal	7,2
Habas enlatadas	7,1
Lentejas enlatadas	7,1
Patata seca	7,10
Sopa de guisantes verdes Campbell	7,04
Arroz	7,00
Arroz tostado infladokrispis	7,00
Galletas	7
Salsa de soja	6,90
Albóndigas preparadas enlatadas “La Tila”	6,80
Arroz blanco crudo	6,80
Pizza margarita queso y tomate La cocinera	6,80
Zanahoria seca	6,80
Callos a la madrileña La tila	6,79
Alubia blanca conserva	6,70
Canelones a la italiana Findus	6,70
Pan de trigo y centeno	6,70
Garbanzos con callos Litoral	6,68
Canelones Rosini La cocinera	6,50
Microcroquetas de pollo Findus	6,50
Pan de centeno sin sal	6,5

Alimentos ricos en proteínas Ordenados por riqueza	g
Salsa mornay	6,50
Harina de arroz	6,40
Magdalenas	6,40
Pan de cebada	6,40
Pan de maíz	6,40
Canelones de atún claro Frudesa	6,37
Buñuelos	6,30
Buñuelos fritos	6,3
Canelones de carne La cocinera	6,21
Chocolote con leche Nestlé	6,20
Gofio de maíz	6,20
Pastas italianas sin gluten Santiveri	6,20
Empanadillas de bonito La cocinera	6,15
Bizcochos sin gluten con chocolate Sanavi	6,10
Fabada asturiana Litoral	6,06
Lasaña de carne y paté La Cocinera	6,05
Paella marinera Frudesa	6,05
Panecillo bocata Bimbo	6,03
Guisante	6,00
Guisantes verdes	6
Guisantes secos en conserva	5,9
Mostaza	5,90
Rollitos de primavera fritos	5,80
Croquetas de pollo La cocinera	5,78
Trigo inflado con miel Pascual	5,70
Calamares a la romana La cocinera	5,68
Flan de huevo Danone ligero	5,67
Salsa boloñesa Gallo	5,63
Coco rallado	5,60
Croquetas de marisco Findus	5,60
Croquetas de pollo Findus	5,60
Donut	5,6
Masa de hojaldre Findus	5,60
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	5,60
Puré de pollo con verduras Sandoz	5,60
Harina de alforfón blanca	5,50
Patata frita chips	5,50
Trufa blanca	5,50
Delicias de merluza Pescanova	5,49

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en proteínas Ordenados por riqueza	g
Pan de molde sándwich Bimbo	5,43
Ajo	5,30
Guisantes congelados	5,3
Leche de oveja	5,30
Microcroquetas de bacalao Findus	5,30
Crema de judías con bacón Campbell	5,28
Bimbocao	5,25
Croquetas de calamar La cocinera	5,24
Pastas de té	5,2
Delicias de jamón y queso Findus	5,12
Copos de arroz con miel Pascual	5,10
Microcroquetas de jamón Findus	5,10
Mousse de chocolate	5,10
Chocolate negro	5,00
Puré de merluza besamel Sandoz	5,00
Puré de pavo con arroz y zanahorias Sandoz	5,00
Puré de ternera a la jardinera Sandoz	5,00
Maíz inflado con miel	4,93
Arroz tres delicias Findus	4,90
Col de Bruselas fresca	4,90
Flan de huevo Danone normal	4,90
Leche fermentada bifidobacterium desnatada natural	4,90
Palitos de merluza Pescanova	4,87
Albaricoque seco	4,80
Bombones	4,80
Croquetas de bacalao Findus	4,80
Cuajada	4,80
Empanadillas de atún Findus	4,76
Arroz a la cazuela "Findus"	4,70
Bizcocho	4,70
Pasta al huevo hervida	4,70
Pasta con huevo hervida	4,70
Pasta rellena hervida con carne	4,70
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	4,70
Crema de almendras, envasada, sin reconstituir	4,60
Croquetas de jamón Findus	4,60
Habas	4,60
Masas fritas (churros)	4,6
Col rizada hervida	4,50
Helado	4,50
Helados	4,5

Alimentos ricos en proteínas Ordenados por riqueza	g
Puré de tomate	4,50
Yogur desnatado	4,50
Brécol	4,40
Cereales desayuno (con miel)	4,4
Perejil hojas	4,40
Sopa de buey Campbell	4,40
Albóndigas con chorizo "Litoral"	4,33
Col rizada fresca	4,30
Croquetas de queso Findus	4,30
Chufa	4,30
Yogur desnatado con frutas	4,30
Cocido español Litoral	4,29
Berro de jardín	4,20
Col de Bruselas cocida	4,20
Patata frita	4,20
Yogur natural	4,20
San jacobó Findus	4,14
Arroz a la marinera "Findus"	4,10
Guisantes verdes enlatados	4
Pasta alimenticia hervida	4,00
Yogur sabores	4,00
Grasa de carnero	3,90
Leche desnatada calcio UHT Pileva	3,90
Leche semidesnatada Ca UHT Puleva	3,90
Regaliz	3,90
Tallarines carbonara Frudesa	3,86
Tortellini italiana Frudesa	3,85
Lentejas con chorizo Litoral	3,83
Batido de cacao	3,80
Batidos de leche	3,8
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	3,80
Menta (infusión)	3,80
Soja germinada	3,80
Yogur enriquecido	3,73
Croquetas de bacalao La cocinera	3,72
Castaña seca	3,70
Croquetas de jamón La cocinera	3,70
Escaramujo	3,60
Helado cremoso Vainilla	3,60
Higo seco	3,60
Leche de vaca desnatada	3,60
Paella de marisco Frudesa	3,55
Sopa de ternera y vegetales Campbell	3,52
Batido de cacao y leche descremada	3,50

Alimentos ricos en proteínas Ordenados por riqueza	g
Leche acidificada	3,50
Leche de vaca entera	3,50
Leche entera con Ca Puleva	3,50
Arroz tres delicias Frudesa	3,40
Ketchup	3,40
Leche de cabra	3,40
Leche de soja	3,40
Melocotón seco	3,40
Roscos sin gluten sabor nata Sanavi	3,40
Arroz con leche	3,30
Coles	3,3
Fríjol	3,30
Kéfir	3,30
Leche	3,3
Leche desnatada A+D UHT Puleva	3,30
Leche desnatada con Ca. A+D+E Leyma	3,30
Coco desecado	3,20
Coco fresco	3,20
Flan de vainilla	3,20
Malta	3,2
Preparado panificable-repostería sin gluten Sanavi	3,20
Yogur bio sabores	3,20
Col de bruselas enlatada	3,1
Crema de leche 10% grasa	3,10
Leche pasterizada	3,10
Leche UHT entera	3,10
Patata asada	3,10
Cebollino	3,00
Leche desnatada vitaminada Lauki	3,00
Maracuyá	3,00
Melocotón seco	3
Ortiga, jugo	3,00
Espárrago natural	2,90
Guindilla verde	2,90
Perejil raíz	2,90
Sopa de cebolla	2,90
Chocolate	2,80
Dátil seco	2,80
Mastuerzo	2,80

Alimentos ricos en proteínas Ordenados por riqueza	g
Natillas	2,80
Palmito conserva	2,80
Pasionaria pelada	2,80
Yogur líquido	2,80
Galletas sin gluten vainilla Sanavi	2,70
Grelos	2,70
Nabizas	2,7
Salsa holandesa	2,70
Pote gallego Litoral	2,65
Crema de pollo y champiñón Camp- bell	2,64
Minestrón campbell	2,64
Sopa de pavo y fideos Campbell	2,64
Sopa de pollo y vegetales Campbell	2,64
Sopa de vegetales Campbell	2,64
Diente de león	2,60
Pasas crudas	2,60
Patata asada	2,6
Saúco	2,60
Arroz integral hervido	2,50
Espinacas en conserva	2,50
Espinacas natural	2,50
Jengibre	2,50
Nata líquida cocinar	2,50
Patata	2,50
Salsa mahonesa	2,5
Uva pasa	2,50
Zumo de uva	2,5
Alcachofa cruda	2,40
Ciruelas secas	2,40
Coliflor fresca	2,40
Nata líquida 30% grasas	2,40
Puerro bulbo	2,40
Salsa bearnesa	2,40
Salsa besamel	2,40
Tupinambo	2,40
Acedera	2,30
Alcachofa hervida	2,30
Arroz blanco hervido	2,30
Espinacas congeladas	2,30
Espinacas hervidas	2,30

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en proteínas Ordenados por riqueza	g
Puerro enlatado	2,3
Tamarindo	2,30
Dátil	2,20
Espinacas enlatadas	2,2
Judía verde cruda	2,20
Leche de yegua	2,20
Nata líquida extra	2,20
Nata líquida montar	2,20
Puré de patatas con leche	2,20
Salsifí conserva	2,20
Coliflor hervida	2,10
Espárragos enlatados	2,1
Nata Puleva pasterizada	2,10
Nata puleva UHT	2,10
Aceitunas negras	2,00
Acelgas	2,00
Castañas	2,00
Colinabo crudo	2,00
Colirrábano crudo	2,00
Crema de nata 40% grasa	2,00
Flan con fructosa Sanavi	2,00
Leche de burra	2,00
Menestra de verduras conserva	2,00
Patata hervida	2,00
Sémola de trigo hervida	2,00
Zumo de saúco	2,00
AjÍ	1,90
Coliflor enlatada	1,9
Espárrago enlatado	1,90
Judía verde congelada	1,90
Níscalo crudo	1,90
Remolacha enlatada	1,9
Salsa napolitana Gallo	1,90
Col enlatada	1,8
Coliflor congelada	1,80
Champiñón cultivado	1,80
Chirivía	1,80
Guindilla roja	1,80
Mahonesa congelado comercial	1,80
Puerro hojas	1,80
Salsa barbacoa	1,80
Setas	1,8
Valerianela	1,80
Crema de apio Campbell	1,76
Crema de camarón Campbell	1,76

Alimentos ricos en proteínas Ordenados por riqueza	g
Crema de champiñones Campbell	1,76
Crema de espárragos Campbell	1,76
Sopa de cebolla Campbell	1,76
Sopa de ostras cocidas Campbell	1,76
Sopa de pavo y vegetales Campbell	1,76
Apionabo crudo	1,70
Batata enlatada	1,7
Boleto anillado	1,70
Coliflor cogelada hervida	1,70
Colinabo hervido	1,70
Colinabo hervido	1,70
Colirrábano hervido	1,70
Patata cocida	1,7
Salsa mostaza caliente McDonald	1,67
Berro silvestre	1,60
Cabeza de medusa	1,60
Remolacha roja	1,60
Col fermentada escurrida	1,50
Endibia	1,50
Escarola	1,50
Nata	1,50
Pastas sin gluten (Noglut) Santiveri	1,50
Robezuelo fresco	1,50
Salsa de tomate	1,50
Verdolaga	1,50
Apionabo hervido	1,40
Cardo	1,40
Cebolletas	1,4
Col ácida	1,4
Espinacas en jugo	1,40
Robezuelo en conserva	1,40
Salsa siciliana picante Gallo	1,33
Tomate frito Orlando	1,32
Aceitunas verdes	1,30
Aguacate	1,30
Brécol enlatado	1,3
Calabacín	1,30
Calabaza	1,30
Carambola sin piel cruda	1,30
Cebolla fresca	1,30
Col repollo	1,30
Leche de mujer (10 días postparto)	1,30
Nabos enlatados	1,3
Pastinaca	1,30
Pera asada	1,3

Alimentos ricos en proteínas Ordenados por riqueza	g
Verduras crudas	1,3
Apio pencas	1,20
Batata	1,20
Berenjena	1,20
Boniato crudo	1,20
Breva	1,20
Caldo	1,2
Col china	1,20
Consomé	1,2
Plátano	1,20
Sopa de verduras	1,20
Zarzamora	1,20
Apio hojas	1,10
Col repollo cocida	1,10
Chirivía enlatada	1,1
Feijoa cruda	1,10
Grosella	1,10
Grosellas rojas	1,10
Guinda	1,10
Hinojo	1,10
Lombarda	1,10
Lombarda enlatada	1,1
Rabanito	1,10
Remolacha roja cocida	1,10
Tomate al natural enlatado	1,1
Calabaza enlatada	1,08
Cardillo	1,05
Apio enlatado	1,00
Berenjena hervida	1,00
Chirimoya	1,00
Higo	1,00
Higo chumbo	1,00
Judías verdes enlatadas	1
Kivis	1,00
Llantén cocido	1,00
Llantén crudo	1,00
Mahonesa baja en calorías	1,00
Pasta de frutas	1,00
Rábano	1,00
Remolacha roja zumo	1,00
Tomate	1,00

Alimentos ricos en proteínas Ordenados por riqueza	g
Acedera enlatada	0,90
Calabacín enlatado	0,9
Frambuesas	0,90
Grosellas negras	0,90
Guayabas	0,90
Mora	0,90
Pimiento	0,90
Pimiento enlatado	0,9
Ruibarbo	0,90
Sorbete	0,90
Zanahoria	0,90
Zanahoria hervida	0,90
Crema de patatas Campbell	0,88
Sopa de tomate Campbell	0,88
Aceite de coco	0,80
Albaricoque	0,80
Caramelos	0,80
Cereza	0,80
Cerezas enlatadas	0,8
Grasa de ternera	0,80
Mandarinas	0,80
Manzana asada	0,8
Nabo	0,80
Naranja	0,80
Pera enlatada	0,8
Suero de queso endulzado	0,80
Uva espina	0,80
Zumo de fresa	0,8
Zumo de tomate envasado	0,80
Almidón de arroz	0,76
Caqui	0,72
Cardillo enlatado	0,7
Fresas	0,70
Granadas	0,70
Limón	0,70
Mantequilla con sal Puleva	0,70
Mantequilla sin sal Puleva	0,70
Margarina baja en calorías	0,70
Palosanto sin piel	0,70
Pepinillos en vinagre conserva	0,70
Pepino	0,70

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en proteínas Ordenados por riqueza	g
Zumo de naranja	0,7
Zumo de naranja envasado	0,70
Zumo de zanahoria envasado	0,70
Salsa agridulce McDonald	0,63
Almidón de patata	0,60
Almidón de tapioca	0,60
Arándano	0,60
Cerveza oscura 8°-9°	0,60
Ciruela	0,60
Confituras	0,6
Fresón	0,60
Horchata de chufa “che” Puleva	0,60
Mantequilla	0,60
Melocotón	0,60
Melón	0,60
Nectarina	0,60
Pomelo	0,60
Satsu mas	0,60
Toronja	0,60
Uva blanca	0,60
Uva negra	0,60
Zanahoria en conserva	0,60
Papaya	0,52
Achicoria	0,50
Albaricoque enlatado	0,50
Alioli	0,50
Lima	0,50
Litchis	0,50
Mango	0,50
Mermelada con fructosa de albaricoque Santiveri	0,50
Mermelada con fructosa de cereza Santiveri	0,50
Mermelada con fructosa de fresa Santiveri	0,50
Piña	0,50
Tapioca cruda	0,50
Uva espina en almibar	0,50
Zarzamora confitura	0,50
Zumo de manzana	0,5
Zumo de pomelo envasado	0,50
Almidón de maíz	0,40
Almidón de trigo	0,40
Cebolla enlatada	0,4
Mantequilla media sal	0,40

Alimentos ricos en proteínas Ordenados por riqueza	g
Melocotón en almibar	0,4
Membrillo	0,40
Mermelada con fructosa de ciruela Santiveri	0,40
Mermelada con fructosa de melocotón Santiveri	0,40
Mermelada con fructosa de naranja Santiveri	0,40
Miel	0,40
Níspero	0,40
Pera	0,40
Sandía	0,40
Vinagre	0,40
Zumo de frutas	0,4
Zumo de frutas exóticas envasado	0,40
Zumo de uva envasado	0,40
Zumo de melocotón	0,32
Café (infusión)	0,30
Compota	0,30
Ensalada de frutas enlatada	0,30
Fécula de maíz	0,30
Leche de coco	0,30
Mantecados dietéticos con fructosa Sanavi	0,30
Manzana	0,3
Manzana granny smith	0,30
Manzana red delicious	0,30
Manzana tipo golden	0,30
Margarina	0,30
Margarina vegetal	0,3
Mermelada con fructosa de pera Santiveri	0,30
Mermelada con fructosa de piña Santiveri	0,30
Naranja, néctar envasado	0,30
Néctar de albaricoque Santiveri	0,30
Néctar de ciruela Santiveri	0,30
Néctar de naranja Santiveri	0,30
Néctar de pera Santiveri	0,30
Piña en almíbar	0,3
Zumo de cítricos	0,3
Zumo de lima envasado	0,30
Zumo de zarzamora	0,30
Acerola	0,21
Aceituna negra en salmuera	0,20

Alimentos ricos en proteínas Ordenados por riqueza	g
Cerveza rubia 4°-5°	0,20
Cerveza sin alcohol	0,20
Dulce de membrillo	0,2
Jaleas	0,20
Mango, néctar envasado	0,20
Maracuyá néctar envasado	0,20
Mermelada	0,2
Mermelada con fructosa de manzana Santiveri	0,20
Mostuva santiveri	0,20
Néctar de frutas vitaminado Santiveri	0,20
Néctar de melocotón Santiveri	0,20
Néctar de piña Santiveri	0,20
Néctar de pomelo Santiveri	0,20
Pera néctar envasado	0,20
Salsa vinagreta	0,20
Tapioca hervida	0,20
Vino de Madeira botella llena	0,20
Vino dulce	0,20
Zumo de limón envasado	0,20
Zumo de pera envasado	0,20
Aceituna verde en salmuera	0,11
Crema de tomate	0,10
Grasa de cerdo	0,10
Licor de frutas	0,10
Mostmanzana santiveri	0,10
Soda	0,10
Tabletas energéticas Santiveri	0,10
Té (infusión)	0,10
Vino de mesa	0,10
Vino fino	0,10
Zumo de manzana envasado	0,10
Vermut	0,01
Vermut negro dulce	0,01

alimentos ricos en proteínas. Relacionamos, en **orden alfabético**, el contenido en proteína de diversos alimentos, expresado en gramos por 100 gramos de porción comestible:

Alimentos ricos en proteínas Ordenados alfabéticamente	g
Abadejo	17,40
Acedera	2,30
Acedera enlatada	0,90
Aceite de coco	0,80
Aceituna negra en salmuera	0,20
Aceituna verde en salmuera	0,11
Aceitunas negras	2,00
Aceitunas verdes	1,30
Acelgas	2,00
Acerola	0,21
Achicoria	0,50
Adormidera	20,00
Aguacate	1,30
AjÍ	1,90
Ajo	5,30
Alacha	16,28
Albaricoque	0,80
Albaricoque enlatado	0,50
Albaricoque seco	4,80
Albóndigas con chorizo "Litoral"	4,33
Albóndigas preparadas enlatadas "La Tila"	6,80
Alcachofa cruda	2,40
Alcachofa hervida	2,30
Alioli	0,50
Almeja blanda	10,50
Almeja cruda	14,10
Almeja enlatada	10,70
Almejas	10,70
Almejas, berberechos y similares en conserva	10,70
Almendra cruda	19,10
Almendra sin cáscara	20,00
Almendrado	9,00
Almendras tostadas	21,20
Almidón de arroz	0,76
Almidón de maíz	0,40
Almidón de patata	0,60
Almidón de tapioca	0,60
Almidón de trigo	0,40
Altramuz sin pelar	38,80

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en proteínas Ordenados alfabéticamente	g
Alubia blanca conserva	6,70
Alubia blanca cruda	22,20
Anacardo	17,20
Ancas de rana	16,50
Anchoa	21,00
Anchoas enlatadas en aceite	27,40
Anguila	14,00
Angula	16,30
Apio enlatado	1,00
Apio hojas	1,10
Apio pencas	1,20
Apionabo crudo	1,70
Apionabo hervido	1,40
Arame	12,10
Arándano	0,60
Arenque	18,00
Arenque ahumado	23,00
Arenque salado	17,00
Arroz	7,00
Arroz a la cazuela "Findus"	4,70
Arroz a la marinera "Findus"	4,10
Arroz blanco crudo	6,80
Arroz blanco hervido	2,30
Arroz con leche	3,30
Arroz integral crudo	7,50
Arroz integral hervido	2,50
Arroz pulido, sin cáscara	7,60
Arroz tostado infladokrispis	7,00
Arroz tres delicias Findus	4,90
Arroz tres delicias Frudesa	3,40
Arroz vaporizado	7,30
Atún	23,00
Atún en aceite	23,80
Atún en escabeche	15,00
Atún enlatado en agua	25,00
Avellana sin cáscara	14,10
Avena	11,69
Avena en grano sin cascarilla	12,60
Bacaladilla	17,40
Bacalao ahumado	18,30
Bacalao fresco	17,70
Bacalao salado remojado	26,00
Bacalao salado seco	75,00
Bacón	8,40
Bacón ahumado, a la parrilla	23,40

Alimentos ricos en proteínas Ordenados alfabéticamente	g
Barbo	15,20
Barbo ahumado	23,80
Barrita energética Santiveri	21,80
Barrita proteica Santiveri	35,00
Batata	1,20
Batata enlatada	1,7
Batido de cacao	3,80
Batido de cacao y leche descremada	3,50
Batido energético de cacao Santiveri	19,00
Batido proteico de cacao Santiveri	85,00
Batidos de leche	3,8
Berberchos	10,70
Berberecho crudo	15,40
Berberecho enlatado	10,7
Berberechos al natural	16,90
Berenjena	1,20
Berenjena hervida	1,00
Berro de jardín	4,20
Berro silvestre	1,60
Besugo	17,00
Bígaro hervido	20,80
Bimbocao	5,25
Biscote	10,00
Biscotes glutinados con harina de malta Sanavi	15,34
Bizcocho	4,70
Bizcocho de chocolate	7,40
Bizcochos glutinados con fructosa Sanavi	10,83
Bizcochos sin gluten con chocolate Sanavi	6,10
Bocadillos de pescado Findus	11,80
Boga	15,41
Bogavante crudo	19,20
Bogavante hervido	22,10
Boleto anillado	1,70
Bollos	7,3
Bombones	4,80
Boniato crudo	1,20
Bonito	21,00
Bonito del norte crudo	24,70
Bonito del norte en aceite de soja	32,20
Bonito en aceite	29,00
Bonito en escabeche	15,00
Bonito en escabeche	15

Alimentos ricos en proteínas Ordenados alfabéticamente	g
Boquerón	20,60
Breca	13,34
Brécol	4,40
Brécol enlatado	1,3
Breva	1,20
Buñuelos	6,30
Buñuelos fritos	6,3
Butifarra cocida	14,10
Butifarra cruda	15,00
Caballa	15,00
Caballa en aceite	24,00
Caballa en escabeche	15,00
Caballa en escabeche	15
Cabeza de cerdo	20,40
Cabeza de jabalí. Fiambre	19,40
Cabeza de medusa	1,60
Cabrilla	12,67
Cabrito	19,30
Cacahuete	26
Cacahuete sin cáscara	27,00
Cacahuete tostado	27
Cacahuete tostado	26,40
Cacao en polvo azucarado	9,80
Café (infusión)	0,30
Calabacín	1,30
Calabacín enlatado	0,9
Calabaza	1,30
Calabaza enlatada	1,08
Calamar enlatado	17
Calamares a la romana	11,50
Calamares a la romana Findus	8,80
Calamares a la romana La cocinera	5,68
Calamares fritos	22,00
Calamares y similares	10,70
Calamares y similares (conserva)	17,00
Caldo	1,2
Caldo en cubitos	20,2
Calet	12,11
Callos	14,6
Callos a la madrileña La tila	6,79
Callos de ternera	18

Alimentos ricos en proteínas Ordenados alfabéticamente	g
Callos de ternera	14,60
Callos de vaca	17
Camarón	26,5
Camarones	21,00
Canelones a la italiana Findus	6,70
Canelones de atún claro Frudesa	6,37
Canelones de carne La cocinera	6,21
Canelones Rosini La cocinera	6,50
Cangrejo buey hervido	22,10
Cangrejo de río crudo	15,00
Cangrejos	19,50
Cangrejos, nécoras y similares	19,50
Capón	18,7
Caprichos de cacao Sanavi	11,90
Caprichos de fresa Sanavi	9,30
Caqui	0,72
Caracoles	16,30
Carambola sin piel cruda	1,30
Caramelos	0,80
Cardillo	1,05
Cardillo enlatado	0,7
Cardo	1,40
Cardo enlatado	14
Careta de cerdo	9,90
Carne de ballena	23,20
Carne de caballo	21,00
Carne de cabra	19,50
Carne de carnero	17,5
Carne de ciervo	22,20
Carne de oveja	19,2
Carne empanada	19
Carne magra de cerdo	20
Carne magra de ternera	20,70
Carne magra de vaca	20,7
Carne picada	15,2
Carne semigrasa de cerdo	16,6
Carne semigrasa de vaca	16,7
Carpa	18,00
Castaña seca	3,70
Castañas	2,00
Caviar de lumpo	13,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en proteínas Ordenados alfabéticamente	g
Caviar en conserva	32
Caviar natural	29,00
Caviar sucedáneo	14,00
Caviar sustituto	14,00
Cebada	10,60
Cebolla enlatada	0,4
Cebolla fresca	1,30
Cebolla seca	10,50
Cebolletas	1,4
Cebollino	3,00
Centeno	8,82
Centolla	20,10
Cereales desayuno (con miel)	4,4
Cereales desayuno (no dulces)	7,9
Cereales integrales Kelloggs	13,00
Cereza	0,80
Cerezas enlatadas	0,8
Cerveza oscura 8°-9°	0,60
Cerveza rubia 4°-5°	0,20
Cerveza sin alcohol	0,20
Champiñón cultivado	1,80
Chanquete	11,40
Chicharro	15,7
Chicharrones	22,00
Chirimoya	1,00
Chirivía	1,80
Chirivía enlatada	1,1
Chirla	12,8
Chirlas	10,70
Chistorra cruda	17,40
Chocolate	2,80
Chocolate amargo	7,8
Chocolate bitter, sin azúcares, bajo en calorías Sanavi	8,70
Chocolate blanco	8,00
Chocolate con leche desnatada, sin azúcar, bajo en calorías Sanavi	11,70
Chocolate negro	5,00
Chocolitos sanavi	11,10
Chocolote con leche Nestlé	6,20
Chopped de cerdo	13,50
Chopped de pavo	14,50
Chorizo	27,00
Chufa	4,30
Chuletas de cerdo	17,50

Alimentos ricos en proteínas Ordenados alfabéticamente	g
Chuletas de cordero cruda	15,60
Chuletas de cordero parrilla	22,60
Chuletas de ternera	17,00
Ciervo	18,2
Cigala	15,00
Ciruela	0,60
Ciruelas secas	2,40
Clara de huevo	11,00
Cocido español Litoral	4,29
Coco desecado	3,20
Coco fresco	3,20
Coco rallado	5,60
Codorniz	23,00
Col ácida	1,4
Col china	1,20
Col de Bruselas cocida	4,20
Col de bruselas enlatada	3,1
Col de Bruselas fresca	4,90
Col enlatada	1,8
Col fermentada escurrida	1,50
Col repollo	1,30
Col repollo cocida	1,10
Col repollo seca	12,40
Col rizada fresca	4,30
Col rizada hervida	4,50
Coles	3,3
Coliflor cogelada hervida	1,70
Coliflor congelada	1,80
Coliflor enlatada	1,9
Coliflor fresca	2,40
Coliflor hervida	2,10
Colinabo crudo	2,00
Colinabo hervido	1,70
Colinabo hervido	1,70
Colirrábano crudo	2,00
Colirrábano hervido	1,70
Compota	0,30
Conejo	10,10
Confituras	0,6
Congrio	19,00
Consomé	1,2
Copos de arroz con miel Pascual	5,10
Copos de avena instantáneo	13,30
Copos de avena integral	13,80
Copos de cacahuete	13,00

Alimentos ricos en proteínas Ordenados alfabéticamente	g
Copos de centeno	12,00
Copos de maíz tostado	8,00
Copos de salvado	13,40
Copos tostados de trigo integral	10,00
Corazón de buey	20,20
Corazón de cerdo	16,90
Corazón de cordero	16,80
Corazón de pollo	17,30
Corazón de ternera	17,00
Corazón de vaca cocido	27,90
Corazón de vaca crudo	17,00
Corn flakes (maíz)	7,9
Corzo espalda	22,40
Corzo pierna	21,40
Costillas de cerdo	17,10
Costillas de cordero	18,00
Costillas de ternera	21,10
Costillas grasas de cordero	14,9
Costillas magras de cordero	19,3
Crema de almendras, envasada, sin reconstituir	4,60
Crema de apio Campbell	1,76
Crema de camarón Campbell	1,76
Crema de champiñones Campbell	1,76
Crema de espárragos Campbell	1,76
Crema de judías con bacón Campbell	5,28
Crema de leche 10% grasa	3,10
Crema de nata 40% grasa	2,00
Crema de patatas Campbell	0,88
Crema de pollo Campbell	9,72
Crema de pollo y champiñón Campbell	2,64
Crema de tomate	0,10
Croissant	8,30
Croquetas de bacalao Findus	4,80
Croquetas de bacalao La cocinera	3,72
Croquetas de calamar La cocinera	5,24
Croquetas de jamón Findus	4,60
Croquetas de jamón La cocinera	3,70
Croquetas de marisco Findus	5,60
Croquetas de merluza	14,32

Alimentos ricos en proteínas Ordenados alfabéticamente	g
Croquetas de pescado frito	13,50
Croquetas de pollo Findus	5,60
Croquetas de pollo La cocinera	5,78
Croquetas de queso Findus	4,30
Cuajada	4,80
Cuello de cordero	24,2
Dátil	2,20
Dátil seco	2,80
Delicias de jamón y queso Findus	5,12
Delicias de merluza Pescanova	5,49
Delicias de queso Findus	7,80
Diente de león	2,60
Donut	5,6
Dorada	17,00
Dulce de membrillo	0,2
Empanadillas	11,9
Empanadillas de atún Findus	4,76
Empanadillas de bonito La cocinera	6,15
Empanadillas de carne	12,70
Empanadillas de carne Findus	9,00
Endibia	1,50
Ensalada de frutas enlatada	0,30
Entrecot de vaca con grasa Parrilla	24,30
Escaramujo	3,60
Escarola	1,50
Espaguetis	12,00
Espárrago enlatado	1,90
Espárrago natural	2,90
Espárragos enlatados	2,1
Espelta en grano	9,20
Espinacas congeladas	2,30
Espinacas en conserva	2,50
Espinacas en jugo	1,40
Espinacas enlatadas	2,2
Espinacas hervidas	2,30
Espinacas natural	2,50
Fabada asturiana Litoral	6,06
Faisán	22,80
Falda de vaca cocida	29,40
Falda de vaca cruda	19,60
Faneca	15,40

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en proteínas Ordenados alfabéticamente	g
Fécula de maíz	0,30
Feijoa cruda	1,10
Fiambre Lomo adobado	18,00
Fiambre york	12,50
Fibracao sanavi	10,80
Fideo	12,9
Filete de pescado McDonald	9,72
Filete de pollo	21,8
Filete de ternera	20,1
Filete de vaca	19,2
Flan con fructosa Sanavi	2,00
Flan de huevo Danone ligero	5,67
Flan de huevo Danone normal	4,90
Flan de vainilla	3,20
Foie-gras	10,00
Frambuesas	0,90
Fresas	0,70
Fresón	0,60
Fríjol	3,30
Fuet de primera	19,50
Galantinas fiambre	16,20
Galleta tipo María	7,50
Galletas	7
Galletas dietéticas con salvado Sanavi	10,00
Galletas saladas	10,8
Galletas sin gluten Noglú Santiveri	9,30
Galletas sin gluten vainilla Sanavi	2,70
Gallevit sanavi	10,10
Gallina	17,30
Gallo	15,80
Gamba roja cruda	18,00
Gambas	21,00
Gambas enlatadas	17,40
Gambas y camarones	21,00
Ganso	15,70
Garbanzos	20,50
Garbanzos con callos Litoral	6,68
Garbanzos enlatados	10,2
Gelatina	84,40
Germen de centeno	42,00
Germen de trigo	26,60
Girasol, pepitas	21,50
Gofio canario tostado	10,10
Gofio de maíz	6,20
Gofio de trigo	10,80

Alimentos ricos en proteínas Ordenados alfabéticamente	g
Granadas	0,70
Grasa de carnero	3,90
Grasa de cerdo	0,10
Grasa de ternera	0,80
Grelos	2,70
Grosella	1,10
Grosellas negras	0,90
Grosellas rojas	1,10
Guayabas	0,90
Guinda	1,10
Guindilla roja	1,80
Guindilla verde	2,90
Guisante	6,00
Guisante amarillo	23,00
Guisante seco	21,60
Guisantes congelados	5,3
Guisantes secos en conserva	5,9
Guisantes verdes	6
Guisantes verdes enlatados	4
Haba seca	26,10
Habas	4,60
Habas enlatadas	7,1
Halibut	21,50
Hamburguesa con queso	46,00
Harina de alforfón blanca	5,50
Harina de alforfón integral	10,00
Harina de arroz	6,40
Harina de avena	13,83
Harina de cebada	10,40
Harina de centeno	8,20
Harina de espelta	10,40
Harina de maíz	8,31
Harina de soja	36,80
Harina de soja desgrasada	43,40
Harina de soja integral	36,80
Harina de trigo	9,30
Harina integral de trigo	11,50
Helado	4,50
Helado cremoso Vainilla	3,60
Helados	4,5
Hígado	20,5
Hígado de buey	20,40
Hígado de cerdo	21,00
Hígado de cordero	21,00
Hígado de pollo	19,70

Alimentos ricos en proteínas Ordenados alfabéticamente	g
Hígado de ternera	19,00
Hígado de vaca crudo	21,3
Higo	1,00
Higo chumbo	1,00
Higo seco	3,60
Hinojo	1,10
Horchata de chufa "che" Puleva	0,60
Huevo fresca	24,30
Huevo	12,5
Huevo de gallina	12,10
Huevo de pata crudo	14,30
Huevo de pava	13,70
Jabalí	21,30
Jaleas	0,20
Jamón cocido	19,00
Jamón curado con grasa	28,80
Jamón curado con grasa	28,80
Jamón curado sin grasa	28,50
Jamón de york	21,5
Jamón serrano ibérico	43,20
Jamón serrano magro	28,60
Jengibre	2,50
Judía lima	19,00
Judía negra seca remojada hervida	8,40
Judía verde congelada	1,90
Judía verde cruda	2,20
Judías blancas	21,40
Judías blancas enlatadas	7,6
Judías verdes enlatadas	1
Jurel	15,70
Kéfir	3,30
Ketchup	3,40
Kivis	1,00
Langosta	18,30
Langostinos	21,00
Lasaña	11,90
Lasaña de carne y paté La Cocinera	6,05
Lazos de hojaldre dietét. Con fructosa Sanavi	9,46
Leche	3,3
Leche acidificada	3,50

Alimentos ricos en proteínas Ordenados alfabéticamente	g
Leche concentrada	8,20
Leche condensada La Lechera	8,80
Leche de almendras	14,50
Leche de burra	2,00
Leche de cabra	3,40
Leche de coco	0,30
Leche de mujer (10 días postparto)	1,30
Leche de oveja	5,30
Leche de soja	3,40
Leche de vaca desnatada	3,60
Leche de vaca entera	3,50
Leche de yegua	2,20
Leche desnatada	34
Leche desnatada A+D UHT Puleva	3,30
Leche desnatada calcio UHT Puleva	3,90
Leche desnatada con Ca. A+D+E Leyma	3,30
Leche desnatada en polvo	38,00
Leche desnatada vitaminada Lauki	3,00
Leche en polvo desnatada	34,40
Leche en polvo entera	25,30
Leche en polvo semidesnatada	29,80
Leche entera con Ca Puleva	3,50
Leche evaporada entera	9,20
Leche fermentada bifidobacterium desnatada natural	4,90
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	3,80
Leche pasteurizada	3,10
Leche semidesnatada Ca UHT Puleva	3,90
Leche UHT entera	3,10
Lechecillas de ternera	17,6
Lengua	16,8
Lengua de cerdo	15,10
Lengua de cordero	13,50
Lengua de ternera	18,00
Lengua de ternera lechal	17,10
Lengua de vaca/buey	19,70
Lenguado	16,50
Lentejas	23,00
Lentejas con chorizo Litoral	3,83

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en proteínas Ordenados alfabéticamente	g
Lentejas enlatadas	7,1
Levadura seca	35,60
Licor de frutas	0,10
Liebre	21,60
Lija	16,60
Lija ahumada	23,00
Lima	0,50
Limón	0,70
Litchis	0,50
Llantén cocido	1,00
Llantén crudo	1,00
Lombarda	1,10
Lombarda enlatada	1,1
Lomo de cerdo	20,00
Lomo de ternera	14,40
Lomo embuchado	34,00
Lomo graso de cerdo	23,7
Lomo magro de cerdo	26,1
Longaniza	25,00
Lubina	18,00
Lucio al horno	21,50
Macarel	18,9
Macarrones	12,00
Magdalenas	6,40
Mahonesa baja en calorías	1,00
Mahonesa congelado comercial	1,80
Maíz	8,54
Maíz inflado con miel	4,93
Malta	3,2
Mandarinas	0,80
Mango	0,50
Mango, néctar envasado	0,20
Manitas de cerdo	16,00
Mantecados dietéticos con fructosa Sanavi	0,30
Mantequilla	0,60
Mantequilla con sal Puleva	0,70
Mantequilla de cacahuete	25,50
Mantequilla media sal	0,40
Mantequilla sin sal Puleva	0,70
Manzana	0,3
Manzana asada	0,8
Manzana granny smith	0,30
Manzana red delicious	0,30
Manzana tipo golden	0,30

Alimentos ricos en proteínas Ordenados alfabéticamente	g
Maracuyá	3,00
Maracuyá néctar envasado	0,20
Margarina	0,30
Margarina baja en calorías	0,70
Margarina vegetal	0,3
Mari diet Sanavi	15,26
Masa de hojaldre Findus	5,60
Masas fritas (churros)	4,6
Mastuerzo	2,80
Mazapán	9,00
Mejillón conserva	12,00
Mejillón crudo	10,80
Mejillón escabeche	10,70
Mejillón hervido	18,40
Melocotón	0,60
Melocotón en almibar	0,4
Melocotón seco	3,40
Melocotón seco	3
Melón	0,60
Membrillo	0,40
Menestra de verduras conserva	2,00
Menta (infusión)	3,80
Merluza	11,80
Mermelada	0,2
Mermelada con fructosa de albaricoque Santiveri	0,50
Mermelada con fructosa de cereza Santiveri	0,50
Mermelada con fructosa de ciruela Santiveri	0,40
Mermelada con fructosa de fresa Santiveri	0,50
Mermelada con fructosa de manzana Santiveri	0,20
Mermelada con fructosa de melocotón Santiveri	0,40
Mermelada con fructosa de naranja Santiveri	0,40
Mermelada con fructosa de pera Santiveri	0,30
Mermelada con fructosa de piña Santiveri	0,30
Mero	16,00
Microcroquetas de bacalao Findus	5,30
Microcroquetas de jamón Findus	5,10

Alimentos ricos en proteínas Ordenados alfabéticamente	g
Microcroquetas de pollo Findus	6,50
Miel	0,40
Mijo en grano descascarillado	10,60
Minestrón campbell	2,64
Molleja de ternera asada	31,60
Mollejas	15,3
Mora	0,90
Morcilla cruda	19,50
Morralla	11,40
Morrillo de cerdo	18,50
Morrillo de ternera	19,40
Mortadela común	14,00
Mortadela con aceitunas	10,00
Mostaza	5,90
Mostmanzana santiveri	0,10
Mostuva santiveri	0,20
Mousse de chocolate	5,10
Mújol	15,80
Muslo de pavo	20,50
Nabizas	2,7
Nabo	0,80
Nabos enlatados	1,3
Naranja	0,80
Naranja, néctar envasado	0,30
Nata	1,50
Nata líquida 30% grasas	2,40
Nata líquida cocinar	2,50
Nata líquida extra	2,20
Nata líquida montar	2,20
Nata Puleva pasterizada	2,10
Nata puleva UHT	2,10
Natillas	2,80
Navaja	26,7
Nécoras	19,50
Nécoras	19,5
Néctar de albaricoque Santiveri	0,30
Néctar de ciruela Santiveri	0,30
Néctar de frutas vitaminado Santiveri	0,20
Néctar de melocotón Santiveri	0,20
Néctar de naranja Santiveri	0,30
Néctar de pera Santiveri	0,30

Alimentos ricos en proteínas Ordenados alfabéticamente	g
Néctar de piña Santiveri	0,20
Néctar de pomelo Santiveri	0,20
Nectarina	0,60
Níscalo crudo	1,90
Níspero	0,40
Nuez cruda	14,50
Nuez de Brasil	14,00
Nuez sin cáscara	14,00
Oca sin piel asada	29,10
Ortiga, jugo	3,00
Ostra	10,20
Paella de marisco Frudesa	3,55
Paella marinera Frudesa	6,05
Paleta de cerdo	18,00
Paleta de cordero	17,00
Paletilla de cordero asada con grasa	21,00
Paletilla de cordero asada sin grasa	22,30
Paletilla de ternera cruda	19,00
Palitos de merluza Pescanova	4,87
Palmito conserva	2,80
Paloma	20,4
Palometa	20,00
Palomitas de maíz con aceite y sal	9,00
Palomitas de maíz sin aceite ni sal	12,00
Palosanto sin piel	0,70
Pan	7,8
Pan blanco de barra	8,30
Pan blanco de barra sin sal	8,00
Pan de avena	7,60
Pan de cebada	6,40
Pan de centeno	7,50
Pan de centeno sin sal	6,5
Pan de maíz	6,40
Pan de molde blanco	7,30
Pan de molde sándwich Bimbo	5,43
Pan de payés	9,10
Pan de trigo moreno	8,4
Pan de trigo moreno sin sal	8,4
Pan de trigo y centeno	6,70
Pan de Viena	9,30
Pan frito	7,2

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en proteínas Ordenados alfabéticamente	g
Pan frito sin sal	7,2
Pan integral	8
Pan integral de centeno	7,50
Pan integral sin sal	8
Pan integral tostado	10,80
Pan integral trigo	8,54
Pan para diabéticos	8,70
Pan rallado	13,10
Pan sin sal	7,8
Pan tostado de trigo	10,10
Pan tostado sin sal	9,4
Panceta de cerdo	12,50
Panecillo bocata Bimbo	6,03
Papaya	0,52
Pasas crudas	2,60
Pasionaria pelada	2,80
Pasta	12,9
Pasta al gluten Santiveri	17,50
Pasta al huevo hervida	4,70
Pasta alimenticia cruda	12,50
Pasta alimenticia hervida	4,00
Pasta con huevo cruda	13,50
Pasta con huevo hervida	4,70
Pasta de frutas	1,00
Pasta rellena hervida con carne	4,70
Pasta rellena hervida con queso	9,50
Pastas al huevo cruda	13,50
Pastas de té	5,2
Pastas glutinadas con lactitol Santiveri	9,30
Pastas italianas sin gluten Santiveri	6,20
Pastas sin gluten (Noglut) Santiveri	1,50
Pastel de carne	19
Pastel de pescado	12,6
Pastinaca	1,30
Patata	2,50
Patata asada	3,10
Patata asada	2,6
Patata cocida	1,7
Patata frita	4,20
Patata frita chips	5,50
Patata hervida	2,00
Patata seca	7,10
Paté	14
Paté de hígado de cerdo	10,00
Pato	22,00

Alimentos ricos en proteínas Ordenados alfabéticamente	g
Pavo sin piel asado	29,40
Pavo, muslo	20,50
Pavo, pechuga	16,00
Pepinillos en vinagre conserva	0,70
Pepino	0,70
Pera	0,40
Pera asada	1,3
Pera enlatada	0,8
Pera néctar envasado	0,20
Perca	18,40
Percebes	15,70
Perdiz	23
Perejil hojas	4,40
Perejil raíz	2,90
Pescadilla	15,10
Pescadilla congelada	16
Pescado empanado	12,6
Pescados comidos enteros	11,40
Pez espada	17,00
Picatostes	10,10
Pichón sin piel asado	37,00
Pierna de cerdo	18,00
Pierna de cordero con grasa asada	25,00
Pierna de cordero con grasa cruda	14,60
Pimentón en polvo	14,80
Pimienta blanca	10,40
Pimienta negra	10,90
Pimienta	0,90
Pimienta enlatado	0,9
Pintada	23,20
Piña	0,50
Piña en almíbar	0,3
Piñones sin cáscara	14,00
Pistacho	17,64
Pizza al atún claro La cocinera	7,95
Pizza americana cuatro quesos Findus	12,00
Pizza americana romana Findus	10,40
Pizza de atún Findus	9,00
Pizza margarita Findus	8,20
Pizza margarita merluza y gambas La cocinera	12,39
Pizza margarita queso y tomate La cocinera	6,80
Pizza romana Findus	7,30
Pizza romana La cocinera	7,29

Alimentos ricos en proteínas Ordenados alfabéticamente	g
Pizza tomate y queso	8,20
Plátano	1,20
Platija	16,70
Platija del Báltico ahumada	23,30
Pollo entero con piel asado	26,40
Pollo, muslo	19,50
Pollo, pechuga	21,30
Pomelo	0,60
Pote gallego Litoral	2,65
Preparado panificable-repostería sin gluten Sanavi	3,20
Puerro bulbo	2,40
Puerro enlatado	2,3
Puerro hojas	1,80
Pulmones cerdo	12,50
Pulmones cordero	18,40
Pulmones ternera	18,10
Pulpo	10,60
Puré de merluza besamel Sandoz	5,00
Puré de patata	9,1
Puré de patatas con leche	2,20
Puré de pavo con arroz y zanahorias Sandoz	5,00
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	5,60
Puré de pollo con verduras Sandoz	5,60
Puré de ternera a la jardinera Sandoz	5,00
Puré de tomate	4,50
Quark Danone	9,20
Queso arzúa	19,40
Queso azul	21,10
Queso blanco desnatado	13,30
Queso blanco semigraso 20% MG	12,50
Queso bola	29,00
Queso brie	20,60
Queso burgos	15,00
Queso cabrales	21,00
Queso camembert	20,00
Queso cheddar	26,00
Queso de burgos sin sal	15
Queso de cabra curado	27,60

Alimentos ricos en proteínas Ordenados alfabéticamente	g
Queso de cabra fresco	19,80
Queso de vaca y oveja fresco	20,10
Queso edam	20,70
Queso emmental	28,00
Queso en porciones	31
Queso fresco desnatado Danone	9,80
Queso fundido extragrasso	9,30
Queso fundido graso	14,10
Queso gallego	23,00
Queso gervais	19,7
Queso gorgonzola	19,40
Queso gouda	20,40
Queso graso	8,00
Queso gruyére	29,00
Queso ibores	21,70
Queso idiazábal	24,20
Queso magro	39
Queso mahón	26,90
Queso majorero	25,20
Queso manchego curado	35,77
Queso manchego curado	32
Queso manchego fresco	26,00
Queso manchego poco curado	26
Queso manchego semicurado	29,00
Queso manchego semicurado	29
Queso munster	19,10
Queso parmesano	32,30
Queso raclette	25,60
Queso roncal	24,70
Queso roquefort	18,70
Queso san simón	24,90
Queso semigraso	36,2
Queso tetilla	22,00
Queso Torta del Casar	26,30
Queso villalón	17,50
Queso zamorano	25,30
Quinoa cruda	13,80
Quisquilla congelada	16,50
Quisquilla cruda	18,10
Rabanito	1,10
Rábano	1,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en proteínas Ordenados alfabéticamente	g
Rabo de buey	20,10
Rape	17,00
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	4,70
Raya	17,10
Redondo de ternera (filete) cocido	31,00
Regaliz	3,90
Remolacha enlatada	1,9
Remolacha roja	1,60
Remolacha roja cocida	1,10
Remolacha roja zumo	1,00
Requesón	13,60
Requesón miraflores	8,70
Riñón de cerdo	16,50
Riñón de cordero	16,50
Riñón de ternera	16,00
Robezuelo en conserva	1,40
Robezuelo fresco	1,50
Robezuelo seco	16,50
Rodaballo	16,30
Rollitos de primavera fritos	5,80
Roscas glutinadas con lactitol Sanavi	10,30
Roscas sin gluten sabor nata Sanavi	3,40
Ruibarbo	0,90
Salami	18,50
Salavi sanavi	8,50
Salchicha de pollo	16,20
Salchicha de Frankfurt	12
Salchicha de queso y carne	11,50
Salchicha de sesos	11,80
Salchicha de ternera	13,20
Salchichas de cerdo enlatadas	16,5
Salchichas de cerdo naturales	9,8
Salchichas de hígado	14,20
Salchichas de hígado sin grasa	12,40
Salchichas de vaca enlatadas	15,6
Salchichas de vaca naturales	9,1
Salchichas enlatadas	13,00
Salchichas frescas	12,90
Salchichas frescas	12,9
Salchichas tipo Frankfurt	12,00
Salchichas tipo Viena	14,00
Salchichón	22,50
Salema	12,69
Salmón	20,20

Alimentos ricos en proteínas Ordenados alfabéticamente	g
Salmón ahumado	20,00
Salmón en aceite	16,40
Salmón en lata	21,10
Salmón marino ahumado	22,80
Salmón marino en aceite	19,50
Salmonete	14,10
Salsa agridulce McDonald	0,63
Salsa barbacoa	1,80
Salsa bearnesa	2,40
Salsa besamel	2,40
Salsa boloñesa Gallo	5,63
Salsa de soja	6,90
Salsa de tomate	1,50
Salsa holandesa	2,70
Salsa mahonesa	2,5
Salsa mornay	6,50
Salsa mostaza caliente McDonald	1,67
Salsa napolitana Gallo	1,90
Salsa siciliana picante Gallo	1,33
Salsa vinagreta	0,20
Salsifí conserva	2,20
Salvado de centeno	18,00
Salvado de trigo	16,00
San jacobó Findus	4,14
Sandía	0,40
Sangre de cerdo	18,50
Sangre de vaca	18,1
Sardina	17,10
Sardinas en aceite	22,60
Sardinas en escabeche	15,00
Sardinas en salsa de tomate	16,80
Sardinas enlatadas	20,60
Sargo	15,00
Satsu mas	0,60
Saúco	2,60
Semilla de girasol sin sal	22,30
Semilla de lino sin pelar	24,00
Semilla de lino sin pelar	24,00
Semilla de sésamo	19,00
Sémola de alforfón	8,10
Sémola de arroz	7,4
Sémola de avena	13,90
Sémola de cebada	8,50
Sémola de maíz	8,80
Sémola de trigo cruda	12,60

Alimentos ricos en proteínas Ordenados alfabéticamente	g
Sémola de trigo hervida	2,00
Sepia cruda	17,60
Sesos	10,3
Sesos de cerdo	10,60
Sesos de cordero	11,60
Sesos de ternera	10,40
Setas	1,8
Sobrasada	10,50
Soda	0,10
Soja fresca	13,70
Soja germinada	3,80
Soja seca	35,90
Solla	16,70
Solomillo de buey	18,20
Solomillo de cerdo	19,00
Solomillo de ternera asado	28,40
Solomillo de ternera crudo sin grasa	20,20
Sopa de buey Campbell	4,40
Sopa de cebolla	2,90
Sopa de cebolla Campbell	1,76
Sopa de guisantes verdes Campbell	7,04
Sopa de ostras cocidas Campbell	1,76
Sopa de pavo y fideos Campbell	2,64
Sopa de pavo y vegetales Campbell	1,76
Sopa de pollo	18,50
Sopa de pollo y vegetales Campbell	2,64
Sopa de ternera y vegetales Campbell	3,52
Sopa de tomate Campbell	0,88
Sopa de vegetales Campbell	2,64
Sopa de verduras	1,20
Sorbete	0,90
Suero de queso endulzado	0,80
Surimi	14,70
Tabletas energéticas Santiveri	0,10
Tallarines carbonara Frudesa	3,86
Tamarindo	2,30
Tapioca cruda	0,50
Tapioca hervida	0,20
Té (infusión)	0,10
Tenca	17,70
Tocino de cerdo	8,40

Alimentos ricos en proteínas Ordenados alfabéticamente	g
Tofu	11,50
Tomate	1,00
Tomate al natural enlatado	1,1
Tomate frito Orlando	1,32
Toronja	0,60
Tortas granadinas dietét. C/ fructosa Sanavi	12,60
Tortellini italiana Frudesa	3,85
Tortilla a la francesa (omelette)	14,60
Tostadas sin gluten (Noglut) Santiveri	9,00
Trigo candeal	11,70
Trigo inflado con miel Pascual	5,70
Trigo sarraceno sin cascarilla	10,00
Trigo, grano entero	11,73
Trucha	15,70
Trufa blanca	5,50
Trufa de Périgord	9,00
Tupinambo	2,40
Turrón blando almendrado con fructosa Santiveri	16,00
Turrón de avellanas al cacao con fructosa Santiveri	14,00
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa Santiveri	11,00
Turrón de mazapán con fructosa Santiveri	13,00
Turrón de yema con fructosa Santiveri	12,50
Turrón de yema quemada c/fructosa Santiveri	12,50
Turrón duro de almendras con fructosa Santiveri	15,00
Turrón mazapán, nueces c/fructosa Santiveri	13,00
Turrones	10,00
Uva blanca	0,60
Uva espina	0,80
Uva espina en almibar	0,50
Uva negra	0,60
Uva pasa	2,50
Valerianela	1,80
Varitas merluza empanadas Pescanova	7,48
Venado	20,60

Alimentos ricos en proteínas Ordenados alfabéticamente	g
Verdolaga	1,50
Verduras crudas	1,3
Vermut	0,01
Vermut negro dulce	0,01
Vieira	19,00
Vieja	12,11
Vinagre	0,40
Vino de Madeira botella llena	0,20
Vino de mesa	0,10
Vino dulce	0,20
Vino fino	0,10
Vitadiab sanavi	14,40
Volador	21,00
Yema de huevo	16,00
Yema de huevo desecada	31,70
Yogur bio sabores	3,20
Yogur desnatado	4,50
Yogur desnatado con frutas	4,30
Yogur enriquecido	3,73
Yogur líquido	2,80
Yogur natural	4,20
Yogur sabores	4,00
Yogurvi sanavi	14,40
Zanahoria	0,90
Zanahoria en conserva	0,60
Zanahoria hervida	0,90
Zanahoria seca	6,80
Zarzamora	1,20
Zarzamora confitura	0,50
Zumo de cítricos	0,3
Zumo de fresa	0,8
Zumo de frutas	0,4
Zumo de frutas exóticas envasado	0,40
Zumo de lima envasado	0,30
Zumo de limón envasado	0,20
Zumo de manzana	0,5
Zumo de manzana envasado	0,10
Zumo de melocotón	0,32
Zumo de naranja	0,7
Zumo de naranja envasado	0,70
Zumo de pera envasado	0,20
Zumo de pomelo envasado	0,50
Zumo de saúco	2,00
Zumo de tomate envasado	0,80
Zumo de uva	2,5

Alimentos ricos en proteínas Ordenados alfabéticamente	g
Zumo de uva envasado	0,40
Zumo de zanahoria envasado	0,70
Zumo de zarzamora	0,30

alimentos ricos en purinas. Relacionamos, en **orden decreciente**, el contenido en purinas de diversos alimentos, expresado en miligramos por 100 gramos de porción comestible: Véase: purina.

Alimentos ricos en purina. Ordenados por riqueza	mg
Extracto de carne	3500
Molleja	1032
Sardina en aceite	560
Tofu	450
Corazón	408
Harina de soja	390
Harina descremada de soja	380
Soja	380
Almeja	370
Anchoa	360
Hígado	336
Atún en aceite	290
Arenque	280
Hígado de pollo	243
Salmón ahumado	242
Ganso	240
Riñón	240
Filete de arenque	210
Pierna de cordero	195
Lenteja	185
Langosta	175
Pechuga de pollo	175
Pavo	170
Pollo cocido	170
Trucha	170
Gamba	168
Mariscos	160
Solomillo de cerdo	154
Pato	153
Bacalao	150
Carpa	150
Salmón	150

Alimentos ricos en purina. Ordenados por riqueza	mg
Conejo	145
Guisantes tiernos	145
Caviar	144
Garbanzos	140
Salchicha con queso	140
Filete magro de ternera	130
Judía	130
Mortadela	130
Salchicha bratwurst	130
Salchicha Franckfurt	130
Salchichón	130
Carne picada	127
Lenguado	127
Costilla de cordero	125
Filete de bacalao	120
Costilla de cerdo	118
Jamón dulce	118
Angula ahumada	115
Lengua	115
Carne grasa de ternera	110
Ciervo	110
Faisán	110
Liebre	110
Muslo de pollo	110
Pollo	110
Sesos	100
Caballa	95
Morcilla	90
Ostra	90
Tocino	75
Espinaca	70
Jamón ahumado	70
Cangrejo	60
Sémola	55
Judía verde	50
Rebozuelo	50
Pan integral	40
Pasta	38
Apio	30
Espárrago	30
Puerro	30

Alimentos ricos en purina. Ordenados por riqueza	mg
Coliflor	25
Níscalo	25
Zanahoria	25
Champiñón	20
Col	20
Endibia	20
Col de Bruselas	15
Dátil	15
Nabo	15
Pan blanco	15
Rábano	15
Remolacha	15
Col fermentada	12
Fresa	12
Colirrábano	11
Hinojo	10
Lechuga	10
Melocotón	10
Ruibarbo	10
Tomate	10
Cebolla	9
Pepino	8
Grosella	6
Patata	5
Salsifí	5
Manzana	2
Pera	2
Huevo entero (50 g)	1
Yema de huevo (20 g)	1

alimentos ricos en purinas. Relacionamos, en **orden alfabético**, el contenido en purinas de diversos alimentos, expresado en miligramos por 100 gramos de porción comestible: Véase: purina; alimentos ricos en ácido úrico y purinas..

Alimentos ricos en purina. Ordenados alfabéticamente	mg
Almeja	370
Anchoa	360

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en purina. Ordenados alfabéticamente	mg
Angula ahumada	115
Apio	30
Arenque	280
Atún en aceite	290
Bacalao	150
Caballa	95
Cangrejo	60
Carne grasa de ternera	110
Carne picada	127
Carpa	150
Caviar	144
Cebolla	9
Ciervo	110
Col	20
Col de Bruselas	15
Col fermentada	12
Coliflor	25
Colirrábano	11
Conejo	145
Corazón	408
Costilla de cerdo	118
Costilla de cordero	125
Champiñón	20
Dátil	15
Endibia	20
Espárrago	30
Espinaca	70
Extracto de carne	3500
Faisán	110
Filete de arenque	210
Filete de bacalao	120
Filete magro de ternera	130
Fresa	12
Gamba	168
Ganso	240
Garbanzos	140
Grosella	6
Guisantes tiernos	145
Harina de soja	390
Harina descremada de soja	380
Hígado	336
Hígado de pollo	243
Hinojo	10
Huevo entero (50 g)	1
Jamón ahumado	70

Alimentos ricos en purina. Ordenados alfabéticamente	mg
Jamón dulce	118
Judía	130
Judía verde	50
Langosta	175
Lechuga	10
Lengua	115
Lenguado	127
Lenteja	185
Liebre	110
Manzana	2
Mariscos	160
Melocotón	10
Molleja	1032
Morcilla	90
Mortadela	130
Muslo de pollo	110
Nabo	15
Níscalo	25
Ostra	90
Pan blanco	15
Pan integral	40
Pasta	38
Patata	5
Pato	153
Pavo	170
Pechuga de pollo	175
Pepino	8
Pera	2
Pierna de cordero	195
Pollo	110
Pollo cocido	170
Puerro	30
Rábano	15
Rebozuelo	50
Remolacha	15
Riñón	240
Ruibarbo	10
Salchicha bratwurst	130
Salchicha con queso	140
Salchicha Franckfurt	130
Salchichón	130
Salmón	150
Salmón ahumado	242
Salsifí	5
Sardina en aceite	560

Alimentos ricos en purina. Ordenados alfabéticamente	mg
Sémola	55
Sesos	100
Soja	380
Solomillo de cerdo	154
Tocino	75
Tofu	450
Tomate	10
Trucha	170
Yema de huevo (20 g)	1
Zanahoria	25

alimentos ricos en sodio. Relacionamos, en **orden decreciente**, el contenido en sodio de diversos alimentos, expresado en miligramos por 100 gramos de porción comestible:

Alimentos ricos en sodio Ordenados por riqueza	mg
Sal común	38850,00
Sal de mar	35000,00
Flor de sal Marisol	34500,00
Caldo en cubitos	27000
Espinacas enlatadas	21100
Espárragos enlatados	20000
Guisantes verdes enlatados	13500
Guisantes secos en conserva	13000
Sangre de vaca	10000
Bacalao salado seco	8100,00
Apio enlatado	6650,00
Remolacha enlatada	6400
Judías blancas enlatadas	6250
Salsa de soja	5717,00
Salmón en aceite	4070,00
Cochayuyo deshidratado	3460
Aceitunas negras	3288,00
Aceituna negra en salmuera	3280,00
Nabos enlatados	3200
Bacalao salado remojado	3120,00
Empanadillas	3000
Pastel de pescado	3000
Pescado empanado	3000

Alimentos ricos en sodio Ordenados por riqueza	mg
Salmón marino en aceite	2900,00
Arenque salado	2610,00
Cardo enlatado	2570
Pastel de carne	2500
Jamón curado sin grasa	2280,00
Mostaza	2245,00
Jamón curado con grasa	2130,00
Jamón curado con grasa	2130,00
Aceitunas verdes	2100,00
Caviar de lumpo	2070,00
Carne empanada	2000
Tomate al natural enlatado	2000
Aceituna verde en salmuera	1930,00
Lombarda enlatada	1830
Salami	1800,00
Batata enlatada	1780
Bacón ahumado, a la parrilla	1760,00
Queso roquefort	1600,00
Cardillo enlatado	1560
Caviar sucedáneo	1500,00
Caviar sustituto	1500,00
Lomo embuchado	1470,00
Queso camembert	1410,00
Acedera enlatada	1400,00
Brécol enlatado	1400
Jamón de york	1400
Queso ibores	1394,00
Col enlatada	1350
Salsa siciliana picante Gallo	1343,00
Queso mahón	1274,00
Sobrasada	1264,00
Salsa boloñesa Gallo	1243,20
Croquetas de bacalao La cocinera	1213,20
Altramuz sin pelar	1210,00
Queso burgos	1200,00
Queso en porciones	1200
Queso manchego curado	1200
Salmón ahumado	1200,00
Garbanzos enlatados	1185
Fuet de primera	1180,00
Bacalao ahumado	1170,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en sodio Ordenados por riqueza	mg
Margarina vegetal	1160
Jamón serrano ibérico	1110,90
Corn flakes (maíz)	1110
Salchicha de Frankfurt	1100
Queso cabrales	1067,00
Butifarra cruda	1060,00
Chorizo	1060,00
Morcilla cruda	1060,00
Salchichas frescas	1060,00
Salchichón	1060,00
Coliflor enlatada	1030
Pizza margarita queso y tomate La cocinera	1013,30
Pizza al atún claro La cocinera	1008,20
Chistorra cruda	1000,00
Gambas enlatadas	1000,00
Nécoras	1000
Salchichas de cerdo enlatadas	1000
Salchichas de vaca enlatadas	1000
Salchichas de vaca naturales	1000
Salchichas frescas	1000
Croquetas de jamón La cocinera	997,30
Tomate frito Orlando	997,10
Queso bola	980,00
Jamón cocido	970,00
Queso fundido graso	956,00
Queso munster	930,00
Albóndigas preparadas enlatadas "La Tila"	929,30
Cabeza de jabalí. Fiambre	929,00
Pizza romana La cocinera	924,30
Lentejas con chorizo Litoral	914,20
Ketchup	910,00
Queso de vaca y oveja fresco	904,00
Arroz tostado infladokrispis	900,00
Paté	900
Salsa bearnesa	900,00
Fabada asturiana Litoral	891,00
Palomitas de maíz con aceite y sal	884,00
Atún en escabeche	880,00
Bonito en escabeche	880,00
Caballa en escabeche	880,00
Queso majorero	878,00
Bígaro hervido	875,00

Alimentos ricos en sodio Ordenados por riqueza	mg
Bocadillos de pescado Findus	870,00
Mantequilla media sal	870,00
Queso parmesano	869,00
Salchicha de ternera	859,00
Empanadillas de carne	848,00
Garbanzos con callos Litoral	845,30
Salsa mostaza caliente McDonald	833,30
Queso Torta del Casar	816,00
Salsa barbacoa	815,00
Delicias de jamón y queso Findus	814,30
Caviar natural	814,00
Pizza margarita merluza y gam- bas La cocinera	814,00
Varitas merluza empanadas Pes- canova	813,20
Habas enlatadas	810
Salchichas de hígado sin grasa	810,00
Queso magro	805
Pote gallego Litoral	803,20
Buñuelos fritos	800
Queso manchego semicurado	800
Crema de pollo y champiñón Campbell	792,30
Minestrón campbell	792,30
Queso de cabra curado	790,00
Pan de payés	786,00
Salchichas tipo Frankfurt	780,00
Queso edam	778,00
Sopa de pavo y fideos Campbell	774,00
Salsa napolitana Gallo	773,20
Tortellini italiana Frudesa	771,20
Col de bruselas enlatada	770
Crema de patatas Campbell	767,60
Queso raclette	760,00
Sardinas en escabeche	760,00
Salavi sanavi	752,00
Bollos	750
Mahonesa baja en calorías	750,00
Sopa de pollo y vegetales Camp- bell	750,00
Foie-gras	740,00
Paté de hígado de cerdo	740,00
Crema de judías con bacón Campbell	739,40
Sopa de ostras cocidas Campbell	739,40

Alimentos ricos en sodio Ordenados por riqueza	mg
Salchichas de hígado	738,00
Sopa de buey Campbell	732,40
Sopa de cebolla Campbell	732,40
Sopa de vegetales Campbell	732,40
Crema de pollo Campbell	725,40
Filete de pescado McDonald	725,40
Crema de champiñones Campbell	721,80
Crema de espárragos Campbell	721,80
Croquetas de pollo La cocinera	719,20
Queso brie	717,00
Crema de camarón Campbell	714,80
Empanadillas de atún Findus	713,20
Paella marinera Frudesa	713,20
Salchichas enlatadas	711,00
Lija ahumada	701,00
Almeja enlatada	700,00
Berberecho enlatado	700
Bonito en escabeche	700
Caballa en escabeche	700
Calamar enlatado	700
Pan integral trigo	700,00
Pepinillos en vinagre conserva	700,00
Queso cheddar	700,00
Salsa vinagreta	700,00
Surimi	700,00
Delicias de queso Findus	699,00
Salchichas de cerdo naturales	690
Sopa de ternera y vegetales Campbell	686,60
Leche en polvo desnatada	682,00
Bacón	680,00
Mortadela común	670,00
Queso manchego curado	670,00
Queso manchego semicurado	670,00
Queso san simón	668,00
Queso zamorano	661,00
Cebolla enlatada	660
Galantinas fiambre	660,00
Queso roncal	658,00
Pizza de atún Findus	657,00
Pizza margarita Findus	653,00

Alimentos ricos en sodio Ordenados por riqueza	mg
Pan blanco de barra	650,00
Pan rallado	650,00
Pan tostado de trigo	650,00
Picatostes	650,00
Salmón marino ahumado	648,00
Calamares a la romana La cocinera	642,10
Puerro enlatado	640
Queso gruyère	640,00
Salchicha de sesos	640,00
Canelones de atún claro Frudesa	632,00
Col ácida	630
Sopa de pavo y vegetales Campbell	626,80
Palmito conserva	620,00
Tallarines carbonara Frudesa	616,50
Albóndigas con chorizo "Litoral"	613,20
Callos a la madrileña La tila	613,20
Croquetas de merluza	613,20
Pan de molde blanco	612,00
Queso gouda	605,00
Cocido español Litoral	603,20
Queso manchego poco curado	600
Salchicha de queso y carne	599,00
Salsa agridulce McDonald	593,80
Pizza romana Findus	591,00
Salsa mahonesa	590
Sardinas en salsa de tomate	570,00
Alioli	565,00
Salsifí conserva	560,00
Tabletas energéticas Santiveri	560,00
Tocino de cerdo	560,00
Empanadillas de bonito La cocinera	555,00
Pan de centeno	552,00
Arenque ahumado	550,00
Barbo ahumado	550,00
Leche desnatada en polvo	550,00
Batido energético de cacao Santiveri	549,00
Queso arzúa	547,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en sodio Ordenados por riqueza	mg
Hamburguesa con queso	545,00
Pan de Viena	540,00
Pan integral tostado	540,00
Salmón en lata	540,00
Salsa de tomate	540,00
Canelones de carne La cocinera	539,20
Bogavante crudo	538,00
Arroz tres delicias Frudesa	534,00
Bogavante hervido	530,00
Palitos de merluza Pescanova	529,30
Croquetas de bacalao Findus	528,00
Pan integral de centeno	527,00
Microcroquetas de jamón Findus	525,00
Pizza tomate y queso	520,00
Bizcocho	510,00
Leche en polvo semidesnatada	510,00
Ostra	510,00
Sardinas enlatadas	510,00
Magdalenas	500,00
Salsa mahonesa	500
Zanahoria seca	495,00
San jacobó Findus	493,30
Pizza americana cuatro quesos Findus	481,00
Platija del Báltico ahumada	481,00
Queso de cabra fresco	480,00
Microcroquetas de pollo Findus	473,00
Croquetas de pollo Findus	472,00
Queso fundido extragrasso	472,00
Lentejas enlatadas	470
Croquetas de queso Findus	469,00
Pan de trigo y centeno	464,00
Empanadillas de carne Findus	463,00
Microcroquetas de bacalao Findus	460,00
Canelones Rosini La cocinera	459,00
Caviar en conserva	458
Patata frita chips	450,00
Queso emmental	450,00
Calamares a la romana Findus	444,00
Pasta rellena hervida con carne	444,00
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	444,00
Queso idiazábal	443,00
Pizza americana romana Findus	442,00

Alimentos ricos en sodio Ordenados por riqueza	mg
Pasta rellena hervida con queso	435,00
Bizcocho de chocolate	430,00
Calamares y similares (conserva)	430,00
Paella de marisco Frudesa	429,30
Pan	428
Pan integral	423
Caballa en aceite	420,00
Delicias de merluza Pescanova	419,30
Requesón	415,00
Lasaña de carne y paté La Cocinera	414,70
Chirivía enlatada	410
Croquetas de pescado frito	400,00
Salsa holandesa	400,00
Salsa besamel	396,00
Cangrejo buey hervido	395,00
Croquetas de marisco Findus	395,00
Pan de trigo moreno	393
Croissant	390,00
Leche en polvo entera	390,00
Queso blanco desnatado	380,00
Sopa de verduras	380,00
Sepia cruda	378,00
Mejillón hervido	373,00
Centolla	370,00
Camarones	366,00
Gambas	366,00
Gambas y camarones	366,00
Langostinos	366,00
Maíz inflado con miel	362,70
Mahonesa congelado comercial	360,00
Masa de hojaldre Findus	359,00
Col fermentada escurrida	355,00
Biscote	350,00
Queso tetilla	349,00
Pan frito	348
Bonito del norte en aceite de soja	347,00
Nata líquida 30% grasas	341,00
Judías verdes enlatadas	340
Rollitos de primavera fritos	335,00
Canelones a la italiana Findus	332,00
Chirla	320
Croquetas de calamar La cocinera	319,20
Mantequilla de cacahuete	313,00

Alimentos ricos en sodio Ordenados por riqueza	mg
Gamba roja cruda	305,00
Galletas dietéticas con salvado Sanavi	300,00
Masas fritas (churros)	300
Mejillón conserva	290,00
Mejillón crudo	290,00
Barrita proteica Santiveri	284,00
Zumo de tomate envasado	280,00
Langosta	270,00
Vieira	270,00
Sopa de cebolla	268,00
Galletas saladas	266
Arroz a la cazuela "Findus"	258,00
Patata cocida	255
Cangrejo de río crudo	253,00
Tortilla a la francesa (omelette)	245,00
Galletas	244
Puré de tomate	240,00
Riñón de cordero	239,00
Espárrago enlatado	236,00
Calet	235,00
Calamares fritos	230,00
Sopa de guisantes verdes Campbell	221,80
Gofio canario tostado	214,00
Boquerones en vinagre	212
Salsa mornay	211,00
Sesos de cordero	210,00
Alacha	207,00
Sangre de cerdo	207,00
Pulmones cordero	205,00
Vieja	205,00
Ciervo	203
Cacao en polvo azucarado	200,00
Navaja	200
Remolacha roja zumo	200,00
Pulmones ternera	198,00
Quisquilla cruda	192,00
Leche concentrada	180,00
Quisquilla congelada	180,00
Riñón de ternera	180,00

Alimentos ricos en sodio Ordenados por riqueza	mg
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa Santiveri	180,00
Pan de molde sándwich Bimbo	178,80
Salema	177,00
Queso gervais	173
Riñón de cerdo	173,00
Cangrejos	170,00
Cangrejos, nécoras y similares	170,00
Nécoras	170,00
Caprichos de fresa Sanavi	168,90
Robezuelo en conserva	165,00
Cabeza de cerdo	160,00
Raya	160,00
Sesos de cerdo	153,00
Pulmones cerdo	151,00
Acelgas	150,00
Camarón	150
Clara de huevo	150,00
Gallo	150,00
Pescaditos	150
Puré de patatas con leche	150,00
Cabrilla	146,00
Queso azul	145,00
Breca	141,00
Huevo de gallina	140,00
Leche evaporada entera	138,00
Hígado de ternera	136,00
Lazos de hojaldre dietét. Con fructosa Sanavi	134,00
Apio pencas	132,00
Caballa	130,00
Leche condensada La Lechera	130,00
Sopa de tomate Campbell	126,40
Sesos de ternera	125,00
Panecillo bocata Bimbo	124,40
Menestra de verduras conserva	122,00
Crema de apio Campbell	121,80
Almeja blanda	121,00
Huevo de pata crudo	120,00
Lija	120,00
Oca sin piel asada	120,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en sodio Ordenados por riqueza	mg
Platija	120,00
Solla	120,00
Corazón de cordero	118,00
Chanquete	117,00
Morralla	117,00
Pescados comidos enteros	117,00
Lengua de vaca/buey	116,00
Pescadilla congelada	116
Corazón de pollo	111,00
Boga	110,00
Calabaza enlatada	110
Chocolate blanco	110,00
Leche de coco	110,00
Macarel	110
Palometa	110,00
Rodaballo	110,00
Turrón de avellanas al cacao con fructosa Santiveri	110,00
Filete de ternera	107
Rabo de buey	107,00
Cebolla seca	105,00
Lengua de cordero	105,00
Pez espada	102,00
Barbo	100,00
Carne de ballena	100,00
Chicharro	100
Corazón de vaca cocido	100,00
Lenguado	100,00
Margarina baja en calorías	100,00
Merluza	100,00
Morrillo de cerdo	100,00
Pastas de té	100
Pichón sin piel asado	100,00
Sardina	100,00
Sesos	100
Cuajada	98,00
Huevo	97
Apio hojas	96,00
Hígado de vaca crudo	96,00
Lengua de cerdo	93,00
Perdiz	93
Solomillo de ternera asado	93,00
Corazón de ternera	92,00
Corazón de vaca crudo	92,00
Solomillo de ternera crudo sin grasa	92,00

Alimentos ricos en sodio Ordenados por riqueza	mg
Capón	91
Costillas magras de cordero	91
Flan de huevo Danone ligero	91,00
Yema de huevo desecada	91,00
Angula	90,00
Calabacín enlatado	90
Chuletas de cordero parrilla	90,00
Costillas de ternera	90,00
Paletilla de ternera cruda	90,00
Pescadilla	90,00
Bacalao fresco	89,00
Rape	89,00
Batido proteico de cacao Santiveri	88,00
Calamares a la romana	88,00
Corazón de buey	88,00
Queso semigraso	88
Solomillo de buey	88,00
Hígado de cerdo	87,00
Ganso	86,00
Muslo de pavo	86,00
Patata asada	86
Pavo, muslo	86,00
Puré de merluza besamel Sandoz	86,00
Puré de pavo con arroz y zanahorias Sandoz	86,00
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	86,00
Puré de pollo con verduras Sandoz	86,00
Puré de ternera a la jardinera Sandoz	86,00
Carne de carnero	84
Corzo espalda	84,00
Lengua de ternera lechal	84,00
Arroz tres delicias Findus	83,00
Abadejo	80,00
Cava	80,00
Chocolate con leche desnatada, sin azúcar, bajo en calorías Sarnavi	80,00
Chuletas de cerdo	80,00
Corazón de cerdo	80,00
Costillas de cordero	80,00
Lubina	80,00

Alimentos ricos en sodio Ordenados por riqueza	mg
Margarina	80,00
Mero	80,00
Mújol	80,00
Pato	80,00
Pierna de cerdo	80,00
Pollo entero con piel asado	80,00
Redondo de ternera (filete) cocido	80,00
Salmonete	80,00
Tenca	80,00
Volador	79,00
Filete de pollo	78
Pintada	78,00
Apionabo crudo	77,00
Lengua de ternera	77,00
Trufa blanca	77,00
Trufa de Périgord	77,00
Diente de león	76,00
Morrillo de ternera	76,00
Solomillo de cerdo	76,00
Almadrado	75,00
Chuletas de cordero cruda	75,00
Costillas de cerdo	75,00
Costillas grasas de cordero	75
Jabalí	75,00
Hígado de cordero	74,00
Dorada	73,00
Espinacas en jugo	73,00
Leche fermentada bifidobacterium desnatada natural	73,00
Butifarra cocida	72,00
Callos de ternera	72
Nabizas	71
Arenque	70,00
Callos	70
Falda de vaca cruda	70,00
Hígado de pollo	70,00
Lomo de cerdo	70,00
Longaniza	70,00
Paletilla de cordero asada sin grasa	70,00

Alimentos ricos en sodio Ordenados por riqueza	mg
Pierna de cordero con grasa cruda	70,00
Carne magra de vaca	69
Chocolote con leche Nestlé	69,00
Crema de tomate	69,00
Filete de vaca	69
Helado cremoso Vainilla	69,00
Conejo	67,00
Cuello de cordero	66
Molleja de ternera asada	66,00
Yema de huevo	65,00
Yogur desnatado con frutas	65,00
Yogur sabores	65,00
Carne de oveja	64
Helado	64,00
Helados	64
Yogur desnatado	64,00
Mousse de chocolate	63,00
Paleta de cordero	63,00
Pavo sin piel asado	63,00
Yogur natural	63,00
Higo seco	62,00
Remolacha roja	62,00
Almidón de arroz	61,00
Gallina	61,00
Paloma	61
Quinoa cruda	61,00
Venado	61,00
Zanahoria en conserva	61,00
Apionabo hervido	60,00
Batido de cacao	60,00
Cacahuete	60
Carne magra de ternera	60,00
Carne picada	60
Chuletas de ternera	60,00
Corzo pierna	60,00
Donut	60
Halibut	60,00
Hígado	60
Hígado de buey	60,00
Lengua	60

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en sodio Ordenados por riqueza	mg
Lomo de ternera	60,00
Lomo graso de cerdo	60
Manitas de cerdo	60,00
Pierna de cordero con grasa asada	60,00
Trucha	60,00
Verduras crudas	60
Flan de huevo Danone normal	58,00
Lucio al horno	58,00
Paletilla de cordero asada con grasa	58,00
Leche acidificada	57,00
Lechecillas de ternera	57
Yogur bio sabores	57,00
Almeja cruda	56,00
Berberecho crudo	56,00
Ancas de rana	55,00
Carne de ciervo	55,00
Yogur enriquecido	55,00
Chocolitos sanavi	54,30
Espinacas natural	54,00
Callos de vaca	53
Zanahoria	52,50
Falda de vaca cocida	52,00
Uva pasa	52,00
Batido de cacao y leche descremada	50,00
Carne magra de cerdo	50
Chocolate bitter, sin azúcares, bajo en calorías Sanavi	50,00
Entrecot de vaca con grasa Parri-lla	50,00
Leche	50
Leche desnatada con Ca. A+D+E Leyma	50,00
Leche desnatada vitaminada Lauki	50,00
Leche entera con Ca Puleva	50,00
Levadura seca	50,00
Liebre	50,00
Queso de burgos sin sal	50
Zanahoria hervida	50,00
Carne semigrasa de vaca	48
Flan de vainilla	48,00
Remolacha roja cocida	48,00

Alimentos ricos en sodio Ordenados por riqueza	mg
Alcachofa cruda	47,00
Carpa	47,00
Lomo magro de cerdo	47
Perca	47,00
Espinacas hervidas	46,00
Kéfir	46,00
Leche UHT desnatada	45,00
Leche UHT entera	45,00
Nata líquida cocinar	45,00
Salmón	45,00
Suero de queso endulzado	45,00
Col rizada fresca	44,00
Croquetas de jamón Findus	44,00
Leche de oveja	44,00
Leche desnatada	44
Pimienta negra	44,00
Mermelada con fructosa de fresa Santiveri	42,00
Quark Danone	42,00
Bizcochos sin gluten con chocolate Sanavi	41,30
Pan de maíz	40,30
Anguila	40,00
Atún	40,00
Azúcar moreno	40,00
Batidos de leche	40
Caldo	40
Carne de caballo	40,00
Carne semigrasa de cerdo	40
Centeno	40,00
Codorniz	40,00
Consomé	40
Crema de leche 10% grasa	40,00
Espinacas congeladas	40,00
Guisante seco	40,00
Judías blancas	40,00
Leche de cabra	40,00
Melaza	40,00
Natillas	40,00
Semilla de sésamo	40,00
Yogur líquido	40,00
Bonito del norte crudo	39,00
Crema de nata 40% grasa	39,00
Arroz con leche	38,00
Panceta de cerdo	38,00

Alimentos ricos en sodio Ordenados por riqueza	mg
Nabo	37,50
Faisán	37,00
Col rizada hervida	36,00
Lentejas	36,00
Preparado panificable-repostería sin gluten Sanavi	35,00
Queso blanco semigraso 20% MG	35,00
Zumo de zanahoria envasado	35,00
Jengibre	34,00
Pimentón en polvo	34,00
Alcachofa hervida	33,00
Perejil hojas	33,00
Queso fresco desnatado Danone	33,00
Gelatina	32,00
Nata líquida extra	32,00
Robezuelo seco	32,00
Cerveza sin alcohol	31,00
Pastas sin gluten (Noglut) Santiveri	30,81
Fibracao sanavi	30,00
Garbanzos	30,00
Leche de mujer (10 días postparto)	30,00
Mermelada con fructosa de cereza Santiveri	30,00
Mermelada con fructosa de melocotón Santiveri	30,00
Nata	30,00
Nata líquida montar	30,00
Pan frito sin sal	30
Cardillo	29,7
Coles	29,2
Coco rallado	28,00
Pasionaria pelada	28,00
Perejil raíz	28,00
Gallevit sanavi	27,30
Rábano	27,00
Albaricoque seco	26,00
Guisante amarillo	26,00
Espinacas en conserva	25,00
Chocolate amargo	24

Alimentos ricos en sodio Ordenados por riqueza	mg
Puré de patata	24
Regaliz	24,00
Pan de avena	23,40
Pasas crudas	23,00
Pasta con huevo cruda	23,00
Pastas al huevo cruda	23,00
Vermut	23,00
Lechuga	22,00
Manzana asada	22
Mermelada con fructosa de albaricoque Santiveri	22,00
Mermelada con fructosa de piña Santiveri	22,00
Castaña seca	21,00
Mermelada con fructosa de ciruela Santiveri	21,00
Roscas sin gluten sabor nata Sanavi	20,32
Roscas glutinadas con lactitol Sanavi	20,20
Ajo	20,00
Batata	20,00
Besugo	20,00
Habas	20,00
Judía lima	20,00
Mermelada con fructosa de naranja Santiveri	20,00
Mermelada con fructosa de pera Santiveri	20,00
Néctar de frutas vitaminado Santiveri	20,00
Néctar de melocotón Santiveri	20,00
Vinagre	20,00
Zumo de naranja envasado	20,00
Boniato crudo	19,00
Chocolate	19,00
Turrón mazapán, nueces c/fructosa Santiveri	19,00
Pastas glutinadas con lactitol Santiveri	18,20
Chocolate negro	18,00
Leche de almendras	18,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en sodio Ordenados por riqueza	mg
Mermelada con fructosa de manzana Santiveri	18,00
Néctar de ciruela Santiveri	18,00
Néctar de pera Santiveri	18,00
Ortiga, jugo	18,00
Percebes	18,00
Arroz a la marinera "Findus"	17,00
Coco desecado	17,00
Coco fresco	17,00
Mazapán	17,00
Rabanito	17,00
Turrón duro de almendras con fructosa Santiveri	17,00
Coliflor fresca	16,00
Confitura de frutas	16,00
Fideo	16
Pasta	16
Pistacho	16,00
Anacardo	15,00
Hinojo	15,00
Menta (infusión)	15,00
Tamarindo	15,00
Arroz	14,30
Almendras tostadas	14,00
Alubia blanca cruda	14,00
Confitura de frutas baja en calorías	14,00
Turrón de mazapán con fructosa Santiveri	14,00
Col repollo	13,00
Coliflor congelada	13,00
Confituras	13
Patata seca	13,00
Turrón de yema con fructosa Santiveri	13,00
Turrón de yema quemada c/fructosa Santiveri	13,00
Almendra sin cáscara	12,00
Avellana sin cáscara	12,00
Berro silvestre	12,00
Cerveza oscura 8°-9°	12,00
Coliflor cogelada hervida	12,00
Guindilla roja	12,00
Mermelada	12
Cerveza rubia 4°-5°	11,00

Alimentos ricos en sodio Ordenados por riqueza	mg
Coliflor hervida	11,00
Grasa de ternera	11,00
Haba seca	11,00
Macarrones	11,00
Melocotón seco	11
Miel	11,00
Turrón blando almendrado con fructosa Santiveri	11,00
Almendra cruda	10,00
Champiñón cultivado	10,00
Chirivía	10,00
Ciruelas secas	10,00
Colinabo crudo	10,00
Colirrábano crudo	10,00
Dátil	10,00
Endibia	10,00
Escarola	10,00
Germen de centeno	10,00
Grelos	10,00
Jaleas	10,00
Lasaña	10,00
Mantequilla	10,00
Melón	10,00
Pan de centeno sin sal	10
Pan de trigo moreno sin sal	10
Pan integral sin sal	10
Pan tostado sin sal	10
Patata	10,00
Vino de mesa	10,00
Vino fino	10,00
Néctar de naranja Santiveri	9,98
Cebolla fresca	9,00
Harina de soja	9,00
Mastuerzo	9,00
Licor de café	8,62
Avena	8,40
Cebolletas	8,2
Pan para diabéticos	8,10
Avena en grano sin cascarilla	8,00
Bitter	8
Brécol	8,00
Cacahuete tostado	8
Dátil seco	8,00
Lombarda	8,00
Maracuyá	8,00

Alimentos ricos en sodio Ordenados por riqueza	mg
Níspero	8,00
Pastinaca	8,00
Sandía	8,00
Trigo, grano entero	7,80
Almidón de patata	7,00
Col china	7,00
Col de Bruselas fresca	7,00
Colinabo hervido	7,00
Colirrábano hervido	7,00
Guindilla verde	7,00
Mango	7,00
Mollejas	7
Nuez cruda	7,00
Tofu	7,00
Vermut negro dulce	7,00
Pepino	6,50
Castañas	6,30
Sémola de arroz	6,2
Berenjena hervida	6,00
Espelta en grano	6,00
Fécula de maíz	6,00
Harina de avena	6,00
Maíz	6,00
Melocotón seco	6,00
Nectarina	6,00
Níscalo crudo	6,00
Patata frita	6,00
Sémola de avena	6,00
Tomate	6,00
Manzana	5,7
Arroz blanco crudo	5,00
Arroz integral crudo	5,00
Berro de jardín	5,00
Cacahuete tostado	5,00
Col de Bruselas cocida	5,00
Copos de avena instantáneo	5,00
Copos de avena integral	5,00
Feijoa cruda	5,00
Germen de trigo	5,00
Granadas	5,00
Harina de arroz	5,00

Alimentos ricos en sodio Ordenados por riqueza	mg
Harina de cebada	5,00
Higo	5,00
Licor de frutas	5,00
Pasta alimenticia cruda	5,00
Pimienta blanca	5,00
Puerro bulbo	5,00
Puerro hojas	5,00
Setas	5
Soja seca	5,00
Vino de Madeira	5,00
Kivis	4,50
Girasol, pepitas	4,10
Acedera	4,00
Aguacate	4,00
Almidón de tapioca	4,00
Alubia blanca conserva	4,00
Arroz pulido, sin cáscara	4,00
Berenjena	4,00
Caqui	4,00
Cebada	4,00
Gelatina de grosella	4,00
Guayabas	4,00
Guisantes congelados	4
Harina de soja integral	4,00
Harina integral de trigo	4,00
Higo chumbo	4,00
Judía verde congelada	4,00
Judía verde cruda	4,00
Mango, néctar envasado	4,00
Manzana tipo golden	4,00
Palomitas de maíz sin aceite ni sal	4,00
Pimiento	4,00
Sidra seca	4,00
Tapioca cruda	4,00
Tapioca hervida	4,00
Valerianela	4,00
Zumo de manzana	4
Mostmanzana santiveri	3,99
Tostadas sin gluten (Noglut) Santiveri	3,68

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en sodio Ordenados por riqueza	mg
Café (infusión)	3,50
Papaya	3,40
Cacahuete sin cáscara	3,30
Almidón de maíz	3,00
Anís	3,00
Arándano	3,00
Calabacín	3,00
Carambola sin piel cruda	3,00
Cebollino	3,00
Cereza	3,00
Ciruela	3,00
Compota	3,00
Crema de almendras, envasada, sin reconstituir	3,00
Espaguetis	3,00
Espárrago natural	3,00
Frambuesas	3,00
Grosella	3,00
Grosellas negras	3,00
Harina de espelta	3,00
Harina de trigo	3,00
Judía negra seca remojada hervida	3,00
Licor	3
Limón	3,00
Membrillo	3,00
Mijo en grano descascarillado	3,00
Mostuva santiveri	3,00
Naranja	3,00
Nuez sin cáscara	3,00
Pan sin sal	3
Patata hervida	3,00
Pera	3,00
Pera enlatada	3
Pera néctar envasado	3,00
Piña	3,00
Robezuelo fresco	3,00
Ruibarbo	3,00
Satsu mas	3,00
Sémola de trigo cruda	3,00
Sémola de trigo hervida	3,00
Sidra dulce	3,00
Trigo candeal	3,00
Zumo de frutas exóticas envasado	3,00

Alimentos ricos en sodio Ordenados por riqueza	mg
Zumo de pera envasado	3,00
Zumo de melocotón	2,9
Pasta al gluten Santiveri	2,76
Acerola	2,70
Galletas sin gluten Noglu Santiveri	2,64
Piñones sin cáscara	2,30
Almidón de trigo	2,00
Arroz integral hervido	2,00
Brandy	2,00
Breva	2,00
Calabaza	2,00
Ensalada de frutas enlatada	2,00
Fresas	2,00
Fresón	2,00
Ginebra	2,00
Grasa de carnero	2,00
Grosellas rojas	2,00
Guinda	2,00
Mandarinas	2,00
Manzana granny smith	2,00
Maracuyá néctar envasado	2,00
Melocotón en almibar	2
Mora	2,00
Nuez de Brasil	2,00
Palosanto sin piel	2,00
Pan blanco de barra sin sal	2,00
Pasta al huevo hervida	2,00
Pasta con huevo hervida	2,00
Pomelo	2,00
Salvado de trigo	2,00
Semilla de girasol sin sal	2,00
Trigo sarraceno sin cascarilla	2,00
Uva blanca	2,00
Uva negra	2,00
Verdolaga	2,00
Zarzamora	2,00
Zumo de lima envasado	2,00
Zumo de manzana envasado	2,00
Zumo de pomelo envasado	2,00
Zumo de uva envasado	2,00
Toronja	1,80
Zumo de fresa	1,8
Pera asada	1,7
Albaricoque enlatado	1,50

Alimentos ricos en sodio Ordenados por riqueza	mg
Cerezas enlatadas	1,5
Pan de cebada	1,50
Plátano	1,50
Aceite de germen de algodón	1,00
Achicoria	1,00
Albaricoque	1,00
Arroz blanco hervido	1,00
Chufa	1,00
Copos de maíz tostado	1,00
Grasa de cerdo	1,00
Guisante	1,00
Harina de alforfón blanca	1,00
Harina de alforfón integral	1,00
Harina de centeno	1,00
Lima	1,00
Litchis	1,00
Manzana red delicious	1,00
Melocotón	1,00
Naranja, néctar envasado	1,00
Pasta alimenticia hervida	1,00
Pasta de frutas	1,00
Ron	1,00
Saúco	1,00
Sémola de alforfón	1,00
Sémola de maíz	1,00
Sorbete	1,00
Uva espina	1,00
Uva espina en almibar	1,00
Vodka	1,00
Whisky	1,00
Zumo de frutas	1
Zumo de limón envasado	1,00
Zumo de saúco	1,00
Zumo de zarzamora	1,00
Cereales integrales Kelloggs	0,90
Zumo de cítricos	0,9
Zumo de naranja	0,9
Copos tostados de trigo integral	0,80
Guisantes verdes	0,8
Harina de maíz	0,70
Piña en almíbar	0,7

Alimentos ricos en sodio Ordenados por riqueza	mg
Néctar de piña Santiveri	0,64
Zumo de uva	0,64
Pimiento enlatado	0,6
Néctar de albaricoque Santiveri	0,45
Copos de arroz con miel Pascual	0,40
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	0,40
Té (infusión)	0,30
Bombones	0,25
Cereales desayuno (con miel)	0,2
Cereales desayuno (no dulces)	0,2
Néctar de pomelo Santiveri	0,16
Trigo inflado con miel Pascual	0,10

alimentos ricos en sodio. Relacionamos, en **orden alfabético**, el contenido en sodio de diversos alimentos, expresado en miligramos por 100 gramos de porción comestible:

Alimentos ricos en sodio Ordenados alfabéticamente	mg
Abadejo	80,00
Acedera	4,00
Acedera enlatada	1400,00
Aceite de germen de algodón	1,00
Aceituna negra en salmuera	3280,00
Aceituna verde en salmuera	1930,00
Aceitunas negras	3288,00
Aceitunas verdes	2100,00
Acelgas	150,00
Acerola	2,70
Achicoria	1,00
Aguacate	4,00
Ajo	20,00
Alacha	207,00
Albaricoque	1,00
Albaricoque enlatado	1,50
Albaricoque seco	26,00
Albóndigas con chorizo "Litoral"	613,20
Albóndigas preparadas enlatadas "La Tila"	929,30

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en sodio Ordenados alfabéticamente	mg
Alcachofa cruda	47,00
Alcachofa hervida	33,00
Alioli	565,00
Almeja blanda	121,00
Almeja cruda	56,00
Almeja enlatada	700,00
Almendra cruda	10,00
Almendra sin cáscara	12,00
Almendrado	75,00
Almendras tostadas	14,00
Almidón de arroz	61,00
Almidón de maíz	3,00
Almidón de patata	7,00
Almidón de tapioca	4,00
Almidón de trigo	2,00
Altramuz sin pelar	1210,00
Alubia blanca conserva	4,00
Alubia blanca cruda	14,00
Anacardo	15,00
Ancas de rana	55,00
Anguila	40,00
Angula	90,00
Anís	3,00
Apio enlatado	6650,00
Apio hojas	96,00
Apio pencas	132,00
Apionabo crudo	77,00
Apionabo hervido	60,00
Arándano	3,00
Arenque	70,00
Arenque ahumado	550,00
Arenque salado	2610,00
Arroz	14,30
Arroz a la cazuela "Findus"	258,00
Arroz a la marinera "Findus"	17,00
Arroz blanco crudo	5,00
Arroz blanco hervido	1,00
Arroz con leche	38,00
Arroz integral crudo	5,00
Arroz integral hervido	2,00
Arroz pulido, sin cáscara	4,00
Arroz tostado infladokrispis	900,00
Arroz tres delicias Findus	83,00
Arroz tres delicias Frudesa	534,00
Atún	40,00

Alimentos ricos en sodio Ordenados alfabéticamente	mg
Atún en escabeche	880,00
Avellana sin cáscara	12,00
Avena	8,40
Avena en grano sin cascarilla	8,00
Azúcar moreno	40,00
Bacalao ahumado	1170,00
Bacalao fresco	89,00
Bacalao salado remojado	3120,00
Bacalao salado seco	8100,00
Bacón	680,00
Bacón ahumado, a la parrilla	1760,00
Barbo	100,00
Barbo ahumado	550,00
Barrita proteica Santiveri	284,00
Batata	20,00
Batata enlatada	1780
Batido de cacao	60,00
Batido de cacao y leche descremada	50,00
Batido energético de cacao Santiveri	549,00
Batido proteico de cacao Santiveri	88,00
Batidos de leche	40
Berberecho crudo	56,00
Berberecho enlatado	700
Berenjena	4,00
Berenjena hervida	6,00
Berro de jardín	5,00
Berro silvestre	12,00
Besugo	20,00
Bígaro hervido	875,00
Biscote	350,00
Bitter	8
Bizcocho	510,00
Bizcocho de chocolate	430,00
Bizcochos sin gluten con chocolate Sanavi	41,30
Bocadillos de pescado Findus	870,00
Boga	110,00
Bogavante crudo	538,00
Bogavante hervido	530,00
Bollos	750
Bombones	0,25
Boniato crudo	19,00

Alimentos ricos en sodio Ordenados alfabéticamente	mg
Bonito del norte crudo	39,00
Bonito del norte en aceite de soja	347,00
Bonito en escabeche	880,00
Bonito en escabeche	700
Boquerones en vinagre	2 ₁₂
Brandy	2,00
Breca	141,00
Brécol	8,00
Brécol enlatado	1400
Breva	2,00
Buñuelos fritos	800
Butifarra cocida	72,00
Butifarra cruda	1060,00
Caballa	130,00
Caballa en aceite	420,00
Caballa en escabeche	880,00
Caballa en escabeche	700
Cabeza de cerdo	160,00
Cabeza de jabalí. Fiambre	929,00
Cabrilla	146,00
Cacahuete	60
Cacahuete sin cáscara	3,30
Cacahuete tostado	8
Cacahuete tostado	5,00
Cacao en polvo azucarado	200,00
Café (infusión)	3,50
Calabacín	3,00
Calabacín enlatado	90
Calabaza	2,00
Calabaza enlatada	110
Calamar enlatado	700
Calamares a la romana	88,00
Calamares a la romana Findus	444,00
Calamares a la romana La cocinera	642,10
Calamares fritos	230,00
Calamares y similares (conserva)	430,00
Caldo	40
Caldo en cubitos	27000
Calet	235,00
Callos	70

Alimentos ricos en sodio Ordenados alfabéticamente	mg
Callos a la madrileña La tila	613,20
Callos de ternera	72
Callos de vaca	53
Camarón	150
Camarones	366,00
Canelones a la italiana Findus	332,00
Canelones de atún claro Frudesa	632,00
Canelones de carne La cocinera	539,20
Canelones Rosini La cocinera	459,00
Cangrejo buey hervido	395,00
Cangrejo de río crudo	253,00
Cangrejos	170,00
Cangrejos, nécoras y similares	170,00
Capón	91
Caprichos de fresa Sanavi	168,90
Caqui	4,00
Carambola sin piel cruda	3,00
Cardillo	29,7
Cardillo enlatado	1560
Cardo enlatado	2570
Carne de ballena	100,00
Carne de caballo	40,00
Carne de carnero	84
Carne de ciervo	55,00
Carne de oveja	64
Carne empanada	2000
Carne magra de cerdo	50
Carne magra de ternera	60,00
Carne magra de vaca	69
Carne picada	60
Carne semigrasa de cerdo	40
Carne semigrasa de vaca	48
Carpa	47,00
Castaña seca	21,00
Castañas	6,30
Cava	80,00
Caviar de lumpo	2070,00
Caviar en conserva	458
Caviar natural	814,00
Caviar sucedáneo	1500,00
Caviar sustituto	1500,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en sodio Ordenados alfabéticamente	mg
Cebada	4,00
Cebolla enlatada	660
Cebolla fresca	9,00
Cebolla seca	105,00
Cebolletas	8,2
Cebollino	3,00
Centeno	40,00
Centolla	370,00
Cereales desayuno (con miel)	0,2
Cereales desayuno (no dulces)	0,2
Cereales integrales Kelloggs	0,90
Cereza	3,00
Cerezas enlatadas	1,5
Cerveza oscura 8°-9°	12,00
Cerveza rubia 4°-5°	11,00
Cerveza sin alcohol	31,00
Champiñón cultivado	10,00
Chanquete	117,00
Chicharro	100
Chirivía	10,00
Chirivía enlatada	410
Chirla	320
Chistorra cruda	1000,00
Chocolate	19,00
Chocolate amargo	24
Chocolate bitter, sin azúcares, bajo en calorías Sanavi	50,00
Chocolate blanco	110,00
Chocolate con leche desnatada, sin azúcar, bajo en calorías Sa- navi	80,00
Chocolate negro	18,00
Chocolitos sanavi	54,30
Chocolote con leche Nestlé	69,00
Chorizo	1060,00
Chufa	1,00
Chuletas de cerdo	80,00
Chuletas de cordero cruda	75,00
Chuletas de cordero parrilla	90,00
Chuletas de ternera	60,00
Ciervo	203
Ciruela	3,00
Ciruelas secas	10,00
Clara de huevo	150,00
Cochayuyo deshidratado	3460

Alimentos ricos en sodio Ordenados alfabéticamente	mg
Cocido español Litoral	603,20
Coco desecado	17,00
Coco fresco	17,00
Coco rallado	28,00
Codorniz	40,00
Col ácida	630
Col china	7,00
Col de Bruselas cocida	5,00
Col de bruselas enlatada	770
Col de Bruselas fresca	7,00
Col enlatada	1350
Col fermentada escurrida	355,00
Col repollo	13,00
Col rizada fresca	44,00
Col rizada hervida	36,00
Coles	29,2
Coliflor cogelada hervida	12,00
Coliflor congelada	13,00
Coliflor enlatada	1030
Coliflor fresca	16,00
Coliflor hervida	11,00
Colinabo crudo	10,00
Colinabo hervido	7,00
Colirrábano crudo	10,00
Colirrábano hervido	7,00
Compota	3,00
Conejo	67,00
Confitura de frutas	16,00
Confitura de frutas baja en calo- rías	14,00
Confituras	13
Consomé	40
Copos de arroz con miel Pascual	0,40
Copos de avena instantáneo	5,00
Copos de avena integral	5,00
Copos de maíz tostado	1,00
Copos tostados de trigo integral	0,80
Corazón de buey	88,00
Corazón de cerdo	80,00
Corazón de cordero	118,00
Corazón de pollo	111,00
Corazón de ternera	92,00
Corazón de vaca cocido	100,00
Corazón de vaca crudo	92,00
Corn flakes (maíz)	1110

Alimentos ricos en sodio Ordenados alfabéticamente	mg
Corzo espalda	84,00
Corzo pierna	60,00
Costillas de cerdo	75,00
Costillas de cordero	80,00
Costillas de ternera	90,00
Costillas grasas de cordero	75
Costillas magras de cordero	91
Crema de almendras, envasada, sin reconstituir	3,00
Crema de apio Campbell	121,80
Crema de camarón Campbell	714,80
Crema de champiñones Campbell	721,80
Crema de espárragos Campbell	721,80
Crema de judías con bacón Campbell	739,40
Crema de leche 10% grasa	40,00
Crema de nata 40% grasa	39,00
Crema de patatas Campbell	767,60
Crema de pollo Campbell	725,40
Crema de pollo y champiñón Campbell	792,30
Crema de tomate	69,00
Croissant	390,00
Croquetas de bacalao Findus	528,00
Croquetas de bacalao La cocinera	1213,20
Croquetas de calamar La cocinera	319,20
Croquetas de jamón Findus	44,00
Croquetas de jamón La cocinera	997,30
Croquetas de marisco Findus	395,00
Croquetas de merluza	613,20
Croquetas de pescado frito	400,00
Croquetas de pollo Findus	472,00
Croquetas de pollo La cocinera	719,20
Croquetas de queso Findus	469,00
Cuajada	98,00
Cuello de cordero	66
Dátil	10,00
Dátil seco	8,00
Delicias de jamón y queso Findus	814,30
Delicias de merluza Pescanova	419,30

Alimentos ricos en sodio Ordenados alfabéticamente	mg
Delicias de queso Findus	699,00
Diente de león	76,00
Donut	60
Dorada	73,00
Empanadillas	3000
Empanadillas de atún Findus	713,20
Empanadillas de bonito La cocinera	555,00
Empanadillas de carne	848,00
Empanadillas de carne Findus	463,00
Endibia	10,00
Ensalada de frutas enlatada	2,00
Entrecot de vaca con grasa Parrilla	50,00
Escarola	10,00
Espaguetis	3,00
Espárrago enlatado	236,00
Espárrago natural	3,00
Espárragos enlatados	20000
Espelta en grano	6,00
Espinacas congeladas	40,00
Espinacas en conserva	25,00
Espinacas en jugo	73,00
Espinacas enlatadas	21100
Espinacas hervidas	46,00
Espinacas natural	54,00
Fabada asturiana Litoral	891,00
Faisán	37,00
Falda de vaca cocida	52,00
Falda de vaca cruda	70,00
Fécula de maíz	6,00
Feijoa cruda	5,00
Fibracao sanavi	30,00
Fideo	16
Filete de pescado McDonald	725,40
Filete de pollo	78
Filete de ternera	107
Filete de vaca	69
Flan de huevo Danone ligero	91,00
Flan de huevo Danone normal	58,00
Flan de vainilla	48,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en sodio Ordenados alfabéticamente	mg
Flor de sal Marisol	34500,00
Foie-gras	740,00
Frambuesas	3,00
Fresas	2,00
Fresón	2,00
Fuet de primera	1180,00
Galantinas fiambre	660,00
Galletas	244
Galletas dietéticas con salvado Sanavi	300,00
Galletas saladas	266
Galletas sin gluten Noglú Santi-veri	2,64
Gallevit sanavi	27,30
Gallina	61,00
Gallo	150,00
Gamba roja cruda	305,00
Gambas	366,00
Gambas enlatadas	1000,00
Gambas y camarones	366,00
Ganso	86,00
Garbanzos	30,00
Garbanzos con callos Litoral	845,30
Garbanzos enlatados	1185
Gelatina	32,00
Gelatina de grosella	4,00
Germen de centeno	10,00
Germen de trigo	5,00
Ginebra	2,00
Girasol, pepitas	4,10
Gofio canario tostado	214,00
Granadas	5,00
Grasa de carnero	2,00
Grasa de cerdo	1,00
Grasa de ternera	11,00
Grelos	10,00
Grosella	3,00
Grosellas negras	3,00
Grosellas rojas	2,00
Guayabas	4,00
Guinda	2,00
Guindilla roja	12,00
Guindilla verde	7,00
Guisante	1,00
Guisante amarillo	26,00

Alimentos ricos en sodio Ordenados alfabéticamente	mg
Guisante seco	40,00
Guisantes congelados	4
Guisantes secos en conserva	13000
Guisantes verdes	0,8
Guisantes verdes enlatados	13500
Haba seca	11,00
Habas	20,00
Habas enlatadas	810
Halibut	60,00
Hamburguesa con queso	545,00
Harina de alforfón blanca	1,00
Harina de alforfón integral	1,00
Harina de arroz	5,00
Harina de avena	6,00
Harina de cebada	5,00
Harina de centeno	1,00
Harina de espelta	3,00
Harina de maíz	0,70
Harina de soja	9,00
Harina de soja integral	4,00
Harina de trigo	3,00
Harina integral de trigo	4,00
Helado	64,00
Helado cremoso Vainilla	69,00
Helados	64
Hígado	60
Hígado de buey	60,00
Hígado de cerdo	87,00
Hígado de cordero	74,00
Hígado de pollo	70,00
Hígado de ternera	136,00
Hígado de vaca crudo	96,00
Higo	5,00
Higo chumbo	4,00
Higo seco	62,00
Hinojo	15,00
Huevo	97
Huevo de gallina	140,00
Huevo de pata crudo	120,00
Jabalí	75,00
Jaleas	10,00
Jamón cocido	970,00
Jamón curado con grasa	2130,00
Jamón curado con grasa	2130,00
Jamón curado sin grasa	2280,00

Alimentos ricos en sodio Ordenados alfabéticamente	mg
Jamón de york	1400
Jamón serrano ibérico	1110,90
Jengibre	34,00
Judía lima	20,00
Judía negra seca remojada hervida	3,00
Judía verde congelada	4,00
Judía verde cruda	4,00
Judías blancas	40,00
Judías blancas enlatadas	6250
Judías verdes enlatadas	340
Kéfir	46,00
Ketchup	910,00
Kivis	4,50
Langosta	270,00
Langostinos	366,00
Lasaña	10,00
Lasaña de carne y paté La Cocinera	414,70
Lazos de hojaldre dietét. Con fructosa Sanavi	134,00
Leche	50
Leche acidificada	57,00
Leche concentrada	180,00
Leche condensada La Lechera	130,00
Leche de almendras	18,00
Leche de cabra	40,00
Leche de coco	110,00
Leche de mujer (10 días postparto)	30,00
Leche de oveja	44,00
Leche desnatada	44
Leche desnatada con Ca. A+D+E Leyma	50,00
Leche desnatada en polvo	550,00
Leche desnatada vitaminada Lauki	50,00
Leche en polvo desnatada	682,00
Leche en polvo entera	390,00
Leche en polvo semidesnatada	510,00
Leche entera con Ca Puleva	50,00
Leche evaporada entera	138,00

Alimentos ricos en sodio Ordenados alfabéticamente	mg
Leche fermentada bifidobacterium desnatada natural	73,00
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	0,40
Leche UHT desnatada	45,00
Leche UHT entera	45,00
Lechecillas de ternera	57
Lechuga	22,00
Lengua	60
Lengua de cerdo	93,00
Lengua de cordero	105,00
Lengua de ternera	77,00
Lengua de ternera lechal	84,00
Lengua de vaca/buey	116,00
Lenguado	100,00
Lentejas	36,00
Lentejas con chorizo Litoral	914,20
Lentejas enlatadas	470
Levadura seca	50,00
Licor	3
Licor de café	8,62
Licor de frutas	5,00
Liebre	50,00
Lija	120,00
Lija ahumada	701,00
Lima	1,00
Limón	3,00
Litchis	1,00
Lombarda	8,00
Lombarda enlatada	1830
Lomo de cerdo	70,00
Lomo de ternera	60,00
Lomo embuchado	1470,00
Lomo graso de cerdo	60
Lomo magro de cerdo	47
Longaniza	70,00
Lubina	80,00
Lucio al horno	58,00
Macarel	110
Macarrones	11,00
Magdalenas	500,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en sodio Ordenados alfabéticamente	mg
Mahonesa baja en calorías	750,00
Mahonesa congelado comercial	360,00
Maíz	6,00
Maíz inflado con miel	362,70
Mandarinas	2,00
Mango	7,00
Mango, néctar envasado	4,00
Manitas de cerdo	60,00
Mantequilla	10,00
Mantequilla de cacahuete	313,00
Mantequilla media sal	870,00
Manzana	5,7
Manzana asada	22
Manzana granny smith	2,00
Manzana red delicious	1,00
Manzana tipo golden	4,00
Maracuyá	8,00
Maracuyá néctar envasado	2,00
Margarina	80,00
Margarina baja en calorías	100,00
Margarina vegetal	1160
Masa de hojaldre Findus	359,00
Masas fritas (churros)	300
Mastuerzo	9,00
Mazapán	17,00
Mejillón conserva	290,00
Mejillón crudo	290,00
Mejillón hervido	373,00
Melaza	40,00
Melocotón	1,00
Melocotón en almibar	2
Melocotón seco	11
Melocotón seco	6,00
Melón	10,00
Membrillo	3,00
Menestra de verduras conserva	122,00
Menta (infusión)	15,00
Merluza	100,00
Mermelada	12
Mermelada con fructosa de albaricoque Santiveri	22,00
Mermelada con fructosa de cereza Santiveri	30,00
Mermelada con fructosa de ciruela Santiveri	21,00

Alimentos ricos en sodio Ordenados alfabéticamente	mg
Mermelada con fructosa de fresa Santiveri	42,00
Mermelada con fructosa de manzana Santiveri	18,00
Mermelada con fructosa de melocotón Santiveri	30,00
Mermelada con fructosa de naranja Santiveri	20,00
Mermelada con fructosa de pera Santiveri	20,00
Mermelada con fructosa de piña Santiveri	22,00
Mero	80,00
Microcroquetas de bacalao Findus	460,00
Microcroquetas de jamón Findus	525,00
Microcroquetas de pollo Findus	473,00
Miel	11,00
Mijo en grano descascarillado	3,00
Minestrón campbell	792,30
Molleja de ternera asada	66,00
Mollejas	7
Mora	2,00
Morcilla cruda	1060,00
Morralla	117,00
Morrillo de cerdo	100,00
Morrillo de ternera	76,00
Mortadela común	670,00
Mostaza	2245,00
Mostmanzana santiveri	3,99
Mostuva santiveri	3,00
Mousse de chocolate	63,00
Mújol	80,00
Muslo de pavo	86,00
Nabizas	71
Nabo	37,50
Nabos enlatados	3200
Naranja	3,00
Naranja, néctar envasado	1,00
Nata	30,00
Nata líquida 30% grasas	341,00
Nata líquida cocinar	45,00
Nata líquida extra	32,00
Nata líquida montar	30,00
Natillas	40,00

Alimentos ricos en sodio Ordenados alfabéticamente	mg
Navaja	200
Nécoras	1000
Nécoras	170,00
Néctar de albaricoque Santiveri	0,45
Néctar de ciruela Santiveri	18,00
Néctar de frutas vitaminado Santiveri	20,00
Néctar de melocotón Santiveri	20,00
Néctar de naranja Santiveri	9,98
Néctar de pera Santiveri	18,00
Néctar de piña Santiveri	0,64
Néctar de pomelo Santiveri	0,16
Nectarina	6,00
Níscalo crudo	6,00
Níspero	8,00
Nuez cruda	7,00
Nuez de Brasil	2,00
Nuez sin cáscara	3,00
Oca sin piel asada	120,00
Ortiga, jugo	18,00
Ostra	510,00
Paella de marisco Frudesa	429,30
Paella marinera Frudesa	713,20
Paleta de cordero	63,00
Paletilla de cordero asada con grasa	58,00
Paletilla de cordero asada sin grasa	70,00
Paletilla de ternera cruda	90,00
Palitos de merluza Pescanova	529,30
Palmito conserva	620,00
Paloma	61
Palometa	110,00
Palomitas de maíz con aceite y sal	884,00
Palomitas de maíz sin aceite ni sal	4,00
Palosanto sin piel	2,00
Pan	428
Pan blanco de barra	650,00
Pan blanco de barra sin sal	2,00
Pan de avena	23,40

Alimentos ricos en sodio Ordenados alfabéticamente	mg
Pan de cebada	1,50
Pan de centeno	552,00
Pan de centeno sin sal	10
Pan de maíz	40,30
Pan de molde blanco	612,00
Pan de molde sándwich Bimbo	178,80
Pan de payés	786,00
Pan de trigo moreno	393
Pan de trigo moreno sin sal	10
Pan de trigo y centeno	464,00
Pan de Viena	540,00
Pan frito	348
Pan frito sin sal	30
Pan integral	423
Pan integral de centeno	527,00
Pan integral sin sal	10
Pan integral tostado	540,00
Pan integral trigo	700,00
Pan para diabéticos	8,10
Pan rallado	650,00
Pan sin sal	3
Pan tostado de trigo	650,00
Pan tostado sin sal	10
Panceta de cerdo	38,00
Panecillo bocata Bimbo	124,40
Papaya	3,40
Pasas crudas	23,00
Pasionaria pelada	28,00
Pasta	16
Pasta al gluten Santiveri	2,76
Pasta al huevo hervida	2,00
Pasta alimenticia cruda	5,00
Pasta alimenticia hervida	1,00
Pasta con huevo cruda	23,00
Pasta con huevo hervida	2,00
Pasta de frutas	1,00
Pasta rellena hervida con carne	444,00
Pasta rellena hervida con queso	435,00
Pastas al huevo cruda	23,00
Pastas de té	100

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en sodio Ordenados alfabéticamente	mg
Pastas glutinadas con lactitol Santiveri	18,20
Pastas sin gluten (Noglut) Santiveri	30,81
Pastel de carne	2500
Pastel de pescado	3000
Pastinaca	8,00
Patata	10,00
Patata asada	86
Patata cocida	255
Patata frita	6,00
Patata frita chips	450,00
Patata hervida	3,00
Patata seca	13,00
Paté	900
Paté de hígado de cerdo	740,00
Pato	80,00
Pavo sin piel asado	63,00
Pavo, muslo	86,00
Pepinillos en vinagre conserva	700,00
Pepino	6,50
Pera	3,00
Pera asada	1,7
Pera enlatada	3
Pera néctar envasado	3,00
Perca	47,00
Percebes	18,00
Perdiz	93
Perejil hojas	33,00
Perejil raíz	28,00
Pescadilla	90,00
Pescadilla congelada	116
Pescaditos	150
Pescado empanado	3000
Pescados comidos enteros	117,00
Pez espada	102,00
Picatostes	650,00
Pichón sin piel asado	100,00
Pierna de cerdo	80,00
Pierna de cordero con grasa asada	60,00
Pierna de cordero con grasa cruda	70,00
Pimentón en polvo	34,00
Pimienta blanca	5,00

Alimentos ricos en sodio Ordenados alfabéticamente	mg
Pimienta negra	44,00
Pimiento	4,00
Pimiento enlatado	0,6
Pintada	78,00
Piña	3,00
Piña en almíbar	0,7
Piñones sin cáscara	2,30
Pistacho	16,00
Pizza al atún claro La cocinera	1008,20
Pizza americana cuatro quesos Findus	481,00
Pizza americana romana Findus	442,00
Pizza de atún Findus	657,00
Pizza margarita Findus	653,00
Pizza margarita merluza y gambas La cocinera	814,00
Pizza margarita queso y tomate La cocinera	1013,30
Pizza romana Findus	591,00
Pizza romana La cocinera	924,30
Pizza tomate y queso	520,00
Plátano	1,50
Platija	120,00
Platija del Báltico ahumada	481,00
Pollo entero con piel asado	80,00
Pomelo	2,00
Pote gallego Litoral	803,20
Preparado panificable-repostería sin gluten Sanavi	35,00
Puerro bulbo	5,00
Puerro enlatado	640
Puerro hojas	5,00
Pulmones cerdo	151,00
Pulmones cordero	205,00
Pulmones ternera	198,00
Puré de merluza besamel Sandoz	86,00
Puré de patata	24
Puré de patatas con leche	150,00
Puré de pavo con arroz y zanahorias Sandoz	86,00
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	86,00
Puré d pollo con verduras Sandoz	86,00
Puré de ternera a la jardinera Sandoz	86,00

Alimentos ricos en sodio Ordenados alfabéticamente	mg
Puré de tomate	240,00
Quark Danone	42,00
Queso arzúa	547,00
Queso azul	145,00
Queso blanco desnatado	380,00
Queso blanco semigraso 20% MG	35,00
Queso bola	980,00
Queso brie	717,00
Queso burgos	1200,00
Queso cabrales	1067,00
Queso camembert	1410,00
Queso cheddar	700,00
Queso de burgos sin sal	50
Queso de cabra curado	790,00
Queso de cabra fresco	480,00
Queso de vaca y oveja fresco	904,00
Queso edam	778,00
Queso emmental	450,00
Queso en porciones	1200
Queso fresco desnatado Danone	33,00
Queso fundido extragrasso	472,00
Queso fundido graso	956,00
Queso gervais	173
Queso gouda	605,00
Queso gruyère	640,00
Queso ibores	1394,00
Queso idiazábal	443,00
Queso magro	805
Queso mahón	1274,00
Queso majorero	878,00
Queso manchego curado	1200
Queso manchego curado	670,00
Queso manchego poco curado	600
Queso manchego semicurado	800
Queso manchego semicurado	670,00
Queso munster	930,00
Queso parmesano	869,00
Queso raclette	760,00
Queso roncal	658,00
Queso roquefort	1600,00

Alimentos ricos en sodio Ordenados alfabéticamente	mg
Queso san simón	668,00
Queso semigraso	88
Queso tetilla	349,00
Queso Torta del Casar	816,00
Queso zamorano	661,00
Quinoa cruda	61,00
Quisquilla congelada	180,00
Quisquilla cruda	192,00
Rabanito	17,00
Rábano	27,00
Rabo de buey	107,00
Rape	89,00
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	444,00
Raya	160,00
Redondo de ternera (filete) cocido	80,00
Regaliz	24,00
Remolacha enlatada	6400
Remolacha roja	62,00
Remolacha roja cocida	48,00
Remolacha roja zumo	200,00
Requesón	415,00
Riñón de cerdo	173,00
Riñón de cordero	239,00
Riñón de ternera	180,00
Robezuelo en conserva	165,00
Robezuelo fresco	3,00
Robezuelo seco	32,00
Rodaballo	110,00
Rollitos de primavera fritos	335,00
Ron	1,00
Roscas glutinadas con lactitol Sanavi	20,20
Roscas sin gluten sabor nata Sanavi	20,32
Ruibarbo	3,00
Sal común	38850,00
Sal de mar	35000,00
Salami	1800,00
Salavi sanavi	752,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en sodio Ordenados alfabéticamente	mg
Salchicha de Frankfurt	1100
Salchicha de queso y carne	599,00
Salchicha de sesos	640,00
Salchicha de ternera	859,00
Salchichas de cerdo enlatadas	1000
Salchichas de cerdo naturales	690
Salchichas de hígado	738,00
Salchichas de hígado sin grasa	810,00
Salchichas de vaca enlatadas	1000
Salchichas de vaca naturales	1000
Salchichas enlatadas	711,00
Salchichas frescas	1060,00
Salchichas frescas	1000
Salchichas tipo Frankfurt	780,00
Salchichón	1060,00
Salema	177,00
Salmón	45,00
Salmón ahumado	1200,00
Salmón en aceite	4070,00
Salmón en lata	540,00
Salmón marino ahumado	648,00
Salmón marino en aceite	2900,00
Salmonete	80,00
Salsa agridulce McDonald	593,80
Salsa barbacoa	815,00
Salsa bearnesa	900,00
Salsa besamel	396,00
Salsa boloñesa Gallo	1243,20
Salsa de soja	5717,00
Salsa de tomate	540,00
Salsa holandesa	400,00
Salsa mahonesa	590
Salsa mahonesa	500
Salsa mornay	211,00
Salsa mostaza caliente McDonald	833,30
Salsa napolitana Gallo	773,20
Salsa siciliana picante Gallo	1343,00
Salsa vinagreta	700,00
Salsifí conserva	560,00
Salvado de trigo	2,00
San jacobó Findus	493,30
Sandía	8,00
Sangre de cerdo	207,00
Sangre de vaca	10000
Sardina	100,00

Alimentos ricos en sodio Ordenados alfabéticamente	mg
Sardinas en escabeche	760,00
Sardinas en salsa de tomate	570,00
Sardinas enlatadas	510,00
Satsu mas	3,00
Saúco	1,00
Semilla de girasol sin sal	2,00
Semilla de sésamo	40,00
Sémola de alforfón	1,00
Sémola de arroz	6,2
Sémola de avena	6,00
Sémola de maíz	1,00
Sémola de trigo cruda	3,00
Sémola de trigo hervida	3,00
Sepia cruda	378,00
Sesos	100
Sesos de cerdo	153,00
Sesos de cordero	210,00
Sesos de ternera	125,00
Setas	5
Sidra dulce	3,00
Sidra seca	4,00
Sobrasada	1264,00
Soja seca	5,00
Solla	120,00
Solomillo de buey	88,00
Solomillo de cerdo	76,00
Solomillo de ternera asado	93,00
Solomillo de ternera crudo sin grasa	92,00
Sopa de buey Campbell	732,40
Sopa de cebolla	268,00
Sopa de cebolla Campbell	732,40
Sopa de guisantes verdes Campbell	221,80
Sopa de ostras cocidas Campbell	739,40
Sopa de pavo y fideos Campbell	774,00
Sopa de pavo y vegetales Campbell	626,80
Sopa de pollo y vegetales Campbell	750,00
Sopa de ternera y vegetales Campbell	686,60
Sopa de tomate Campbell	126,40
Sopa de vegetales Campbell	732,40
Sopa de verduras	380,00

Alimentos ricos en sodio Ordenados alfabéticamente	mg
Sorbete	1,00
Suero de queso endulzado	45,00
Surimi	700,00
Tabletas energéticas Santiveri	560,00
Tallarines carbonara Frudesa	616,50
Tamarindo	15,00
Tapioca cruda	4,00
Tapioca hervida	4,00
Té (infusión)	0,30
Tenca	80,00
Tocino de cerdo	560,00
Tofu	7,00
Tomate	6,00
Tomate al natural enlatado	2000
Tomate frito Orlando	997,10
Toronja	1,80
Tortellini italiana Frudesa	771,20
Tortilla a la francesa (omelette)	245,00
Tostadas sin gluten (Noglut) Santiveri	3,68
Trigo candeal	3,00
Trigo inflado con miel Pascual	0,10
Trigo sarraceno sin cascarilla	2,00
Trigo, grano entero	7,80
Trucha	60,00
Trufa blanca	77,00
Trufa de Périgord	77,00
Turrón blando almendrado con fructosa Santiveri	11,00
Turrón de avellanas al cacao con fructosa Santiveri	110,00
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa Santiveri	180,00
Turrón de mazapán con fructosa Santiveri	14,00
Turrón de yema con fructosa Santiveri	13,00
Turrón de yema quemada con fructosa Santiveri	13,00
Turrón duro de almendras con fructosa Santiveri	17,00

Alimentos ricos en sodio Ordenados alfabéticamente	mg
Turrón mazapán, nueces c/fructosa Santiveri	19,00
Uva blanca	2,00
Uva espina	1,00
Uva espina en almibar	1,00
Uva negra	2,00
Uva pasa	52,00
Valerianela	4,00
Varitas merluza empanadas Pescanova	813,20
Venado	61,00
Verdolaga	2,00
Verduras crudas	60
Vermut	23,00
Vermut negro dulce	7,00
Vieira	270,00
Vieja	205,00
Vinagre	20,00
Vino de Madeira	5,00
Vino de mesa	10,00
Vino fino	10,00
Vodka	1,00
Volador	79,00
Whisky	1,00
Yema de huevo	65,00
Yema de huevo desecada	91,00
Yogur bio sabores	57,00
Yogur desnatado	64,00
Yogur desnatado con frutas	65,00
Yogur enriquecido	55,00
Yogur líquido	40,00
Yogur natural	63,00
Yogur sabores	65,00
Zanahoria	52,50
Zanahoria en conserva	61,00
Zanahoria hervida	50,00
Zanahoria seca	495,00
Zarzamora	2,00
Zumo de cítricos	0,9
Zumo de fresa	1,8
Zumo de frutas	1

Alimentos ricos en sodio Ordenados alfabéticamente	mg
Zumo de frutas exóticas envasado	3,00
Zumo de lima envasado	2,00
Zumo de limón envasado	1,00
Zumo de manzana	4
Zumo de manzana envasado	2,00
Zumo de melocotón	2,9
Zumo de naranja	0,9
Zumo de naranja envasado	20,00
Zumo de pera envasado	3,00
Zumo de pomelo envasado	2,00
Zumo de saúco	1,00
Zumo de tomate envasado	280,00
Zumo de uva	0,64
Zumo de uva envasado	2,00
Zumo de zanahoria envasado	35,00
Zumo de zarzamora	1,00

alimentos ricos en treonina. Relacionamos, en **orden decreciente**, el contenido en treonina de diversos alimentos, expresado en miligramos por 100 gramos de porción comestible:

Alimentos ricos en treonina Ordenados por riqueza	mg
Bacalao (seco)	2754
Queso parmesano	1540
Atún (en aceite)	1200
Hígado (cerdo, cordero, ternera)	1200
Pato	1003
Queso de bola	942
Semillas de girasol	935
Yema de huevo	888
Jamón cocido	871
Cacahuete	821
Tofu	634
Almendra	613

alimentos ricos en treonina. Relacionamos, en **orden alfabético**, el contenido en treonina de diversos alimentos, expresado en miligramos por 100 gramos de porción comestible:

Alimentos ricos en treonina Ordenados alfabéticamente	mg
Almendra	613
Atún (en aceite)	1200
Bacalao (seco)	2754
Cacahuete	821
Hígado (cerdo, cordero, ternera)	1200
Jamón cocido	871
Pato	1003
Queso de bola	942
Queso parmesano	1540
Semillas de girasol	935
Tofu	634
Yema de huevo	888

alimentos ricos en triptófano. Relacionamos, en **orden decreciente**, el contenido en triptófano de diversos alimentos, expresado en miligramos por 100 gramos de porción comestible:

Alimentos ricos en triptófano Ordenados por riqueza	mg
Bacalao fresco	703
Queso parmesano	560
Ternera (filete)	469
Queso Gruyere, Emmenthal	425
Semillas de girasol	360
Buey (solomillo)	342
Cacahuete	335
Queso camembert	310
Hígado (cerdo, cordero, ternera)	300
Tofu	246
Huevo entero	194
Pan integral	128

alimentos ricos en triptófano. Relacionamos, en **orden alfabético**, el contenido en triptófano de diversos alimentos, expresado en miligramos por 100 gramos de porción comestible:

Alimentos ricos en triptófano Ordenados alfabéticamente	mg
Bacalao fresco	703
Buey (solomillo)	342
Cacahuete	335

Alimentos ricos en triptófano Ordenados alfabéticamente	mg
Hígado (cerdo, cordero, ternera)	200-400
Huevo entero	194
Pan integral	128
Queso camembert	310
Queso Gruyere, Emmenthal	425
Queso parmesano	560
Semillas de girasol	360
Ternera (filete)	469
Tofu	246

alimentos ricos en vitamina A. En la tabla se relaciona la vitamina A contenida en algunos alimentos, expresado en µg equivalentes en retinol, por 100 g de porción comestible. (En ordenados por **valor decreciente**)

Alimentos ricos en vitamina A Ordenados por riqueza	µg
Hígado de cordero	20000
Hígado de cerdo	17595
Hígado	13540
Hígado de pollo	12800
Hígado de vaca crudo	10250
Paté	8300
Pimentón en polvo	6042,00
Cardo enlatado	3800
Acedera enlatada	3200,00
Espinacas enlatadas	3102
Nabos enlatados	2252
Zumo de zanahoria envasado	1963,00
Aceite de hígado de bacalao	1800,00
Lengua de vaca/buey	1530,00
Copos de salvado	1400,00
Zanahoria	1346,00
Maíz inflado con miel	1320,09
Diente de león	1300,00
Perejil hojas	1200,00
Zanahoria hervida	1100,00
Yema de huevo desecada	1060,00
Anguila	1000,00

Alimentos ricos en vitamina A Ordenados por riqueza	µg
Angula	1000,00
Grelos	1000,00
Hígado de ternera	1000,00
Nabizas	1000
Foie-gras	950,00
Salchichas de hígado	950,00
Melocotón seco	931
Queso gervais	901
Margarina	900,00
Margarina baja en calorías	900,00
Margarina vegetal	900
Brécol enlatado	862
Col rizada fresca	833,00
Paté de hígado de cerdo	830,00
Mantequilla	828,33
Espinacas hervidas	816,00
Espinacas natural	816
Barrita energética Santiveri	800,00
Barrita proteica Santiveri	800,00
Mantequilla con sal Puleva	800,00
Mantequilla sin sal Puleva	800,00
Queso graso	800,00
Mantequilla media sal	783,33
Verduras crudas	751
Guindilla roja	684,17
Batata	667,00
Boniato crudo	667,00
Col rizada hervida	666,00
Valerianela	650,00
Salsa holandesa	602,00
Pimiento enlatado	600
Acedera	583,00
Caviar natural	560,00
Huevo de pata crudo	560,00
Lucio al horno	560,00
Tortilla a la francesa (omelette)	560,00
Yema de huevo	550,00
Espinacas en conserva	533,00
Apio enlatado	500,00
Cebollino	500,00
Congrio	500,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en vitamina A Ordenados por riqueza	µg
Espinacas congeladas	500,00
Nata	500,00
Pez espada	500,00
Helado	480,00
Mango	478,00
Ají	470,00
Berro silvestre	450,00
Roscas sin gluten sabor nata Sanavi	439,00
Queso de cabra curado	437,00
Queso roncal	437,00
Pizza margarita Findus	426,00
Queso gallego	420,00
Queso idiazábal	418,00
Queso cheddar	412,50
Crema de pollo y champiñón Campbell	397,90
Minestrón campbell	397,90
Queso brie	390,00
Queso ibores	388,00
Queso mahón	388,00
Queso tetilla	388,00
Queso zamorano	388,00
Pizza romana Findus	371,00
Queso parmesano	368,00
Berro de jardín	365,00
Sobrasada	362,00
Albaricoque enlatado	360,00
Queso manchego curado	357
Sopa de ternera y vegetales Campbell	352,10
Queso azul	350,00
Germen de centeno	340,00
Queso arzúa	340,00
Queso san simón	340,00
Queso Torta del Casar	340,00
Puerro hojas	333,00
Tomate al natural enlatado	333
Riñón de cordero	330,00
Queso en porciones	321
Pizza romana La cocinera	320,04
Nata líquida extra	312,00
Nata Puleva pasterizada	310,00
Nata puleva UHT	310,00
Queso roquefort	309,00
Queso bola	305,00

Alimentos ricos en vitamina A Ordenados por riqueza	µg
Queso gouda	303,00
Queso cabrales	300,00
Riñón de ternera	300,00
Leche en polvo entera	299,00
Queso de vaca y oveja fresco	291,00
Queso majorero	291,00
Queso manchego semicurado	288
Nata líquida montar	283,00
Grasa de ternera	280,00
Nata líquida 30% grasas	275,00
Bizcocho de chocolate	270,00
Achicoria	266,70
Queso emmental	265,50
Sopa de buey Campbell	264,10
Queso burgos	261,00
Sopa de pollo	260,00
Canelones Rosini La cocinera	256,00
Pizza americana cuatro quesos Findus	256,00
Endibia	251,00
Almeja enlatada	250,00
Almejas	250,00
Almejas, berberechos y similares en conserva	250,00
Berberchos	250,00
Berberecho enlatado	250
Calamares y similares	250,00
Chirlas	250,00
Cardillo	246
Queso fundido graso	246,00
Vitadiab sanavi	244,00
Yogurvi sanavi	244,00
Magdalenas	240,00
Queso edam	238,00
Palosanto sin piel	237,00
Fríjol	235,00
Queso manchego curado	234,00
Pizza americana romana Findus	229,00
Empanadillas de carne Findus	228,00
Huevo de gallina	227,00
Menestra de verduras conserva	225,00
Queso manchego fresco	218,00
Queso manchego poco curado	218
Níscalo crudo	217,00
Queso fundido extragrasso	217,00

Alimentos ricos en vitamina A Ordenados por riqueza	µg
Queso raclette	217,00
Puré de tomate	216,67
Lasaña de carne y paté La Cocinera	206,10
Salsa agridulce McDonald	202,50
Nata líquida cocinar	197,00
Lija	190,00
Pastas de té	190
Leche en polvo semidesnatada	188
Masa de hojaldre Findus	188,00
Acelgas	183,00
Chistorra cruda	181,00
Espárragos enlatados	180
Lombarda enlatada	180
Puerro enlatado	180
Queso semigraso	180
Saúco	180,00
Verdolaga	177,00
Sopa de vegetales Campbell	176,10
Batata enlatada	171,2
Pizza de atún Findus	168,00
Queso munster	166,00
Guisantes verdes enlatados	162
Huevo	160
Queso gruyére	159,00
Caqui	158,33
Bollos	150
Helado cremoso Vainilla	148,00
Salsa de tomate	146,00
Hueva fresca	140,00
Col repollo seca	133,00
Pepinillos en vinagre conserva	133,00
Crema de judías con bacón Campbell	132,00
Menta (infusión)	123,33
Judías verdes enlatadas	120
Leche de almendras	120,00
Leche desnatada con Ca. A+D+E Leyma	120,00
Leche desnatada vitaminada Lauki	120,00
Néctar de frutas vitaminado Santiveri	120,00

Alimentos ricos en vitamina A Ordenados por riqueza	µg
Sémola de maíz	120,00
Mermelada con fructosa de albaricoque Santiveri	119,38
Salsa mornay	119,00
Arroz a la cazuela "Findus"	115,00
Néctar de albaricoque Santiveri	112,78
Cacahuete tostado	110,00
Salsa besamel	110,00
Flan de huevo Danone normal	107,80
Albaricoque seco	107,50
Lechuga	106,00
Mandarinas	106,00
Leche concentrada	102,00
Ketchup	100,00
Leche condensada La Lechera	99,00
Papaya	97,50
Empanadillas	96
Zumo de melocotón	96
Ciruelas secas	95,00
Tomate	94,00
Paella marinera Frudesa	93,42
Almeja cruda	90,00
Atún enlatado en agua	90,00
Berberecho crudo	90,00
Cerezas enlatadas	90
Espelta en grano	90,00
Pizza tomate y queso	90,00
Berberechos al natural	89,80
Sopa de pollo y vegetales Campbell	88,03
Ostra	88,00
Judías blancas enlatadas	87
Pizza al atún claro La cocinera	84,32
Bígaro hervido	84,00
Col de bruselas enlatada	84
Mejillón crudo	84,00
Mejillón hervido	84,00
Arroz tres delicias Frudesa	83,55
Maracuyá	83,00
Mahonesa congelado comercial	80,00
Pan integral de centeno	80,00
Salsa mahonesa	80

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en vitamina A Ordenados por riqueza	µg
Leche evaporada entera	77,00
Calabaza	75,00
Croquetas de pollo Findus	75,00
Melocotón seco	74,20
Crema de leche 10% grasa	74,00
Escarola	73,33
Canelones a la italiana Findus	73,00
Guayabas	72,50
Tallarines carbonara Frudesa	71,88
Pizza margarita queso y tomate La cocinera	70,49
Calamar enlatado	70
Calamares y similares (conserva)	70,00
Fideo	70
Pan	70
Pan frito	70
Pan frito sin sal	70
Pan integral	70
Pan integral sin sal	70
Pan sin sal	70
Pan tostado sin sal	70
Pasta	70
Pulpo	70,00
Brécol	69,00
Delicias de queso Findus	69,00
Crema de tomate	68,00
Pimiento	67,50
Anchoas enlatadas en aceite	67,40
Empanadillas de carne	67,00
Salsa barbacoa	67,00
Zumo de naranja	67
Puré de merluza besamel Sandoz	66,67
Puré de pavo con arroz y zanahorias Sandoz	66,67
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	66,67
Puré de pollo con verduras Sandoz	66,67
Puré de ternera a la jardinera Sandoz	66,67
Arroz a la marinera "Findus"	66,00
Ganso	65,00
Queso de cabra fresco	65,00
Macarel	63
Patata seca	63,00
Sardina	62,90

Alimentos ricos en vitamina A Ordenados por riqueza	µg
Atún en aceite	62,20
Atún	60,00
Caballa en aceite	60,00
Calabacín enlatado	60
Llantén cocido	60,00
Queso manchego semicurado	60,00
Riñón de cerdo	60,00
Salmón en lata	59,00
Sardinias en escabeche	58,00
Salsa napolitana Gallo	57,49
Mousse de chocolate	57,00
Mermelada con fructosa de melocotón Santiveri	55,65
Col de Bruselas fresca	55,00
Pulmones ternera	55,00
Lentejas enlatadas	54,5
Chocolote con leche Nestlé	54,00
Sardinias enlatadas	54,00
Mejillón escabeche	53,10
Espárrago natural	53,00
Zarzamora	53,00
Crema de apio Campbell	52,82
Sopa de cebolla Campbell	52,82
Col de Bruselas cocida	52,00
Queso blanco semigraso 20% MG	52,00
Microcroquetas de bacalao Findus	51,00
Arenque salado	50,00
Atún en escabeche	50,00
Bonito en escabeche	50,00
Bonito en escabeche	50
Caballa en escabeche	50,00
Caballa en escabeche	50
Carne picada	50
Cebolla seca	50,00
Guinda	50,00
Guisante	50,00
Guisantes congelados	50
Guisantes verdes	50
Naranja	49,00
Quark Danone	49,00
Calamares a la romana	48,00
Calamares fritos	48,00
Helados	48
Leche	48
Leche desnatada A+D UHT Puleva	48,00

Alimentos ricos en vitamina A Ordenados por riqueza	µg
Leche desnatada calcio UHT Pileva	48,00
Leche entera con Ca Puleva	48,00
Leche semidesnatada Ca UHT Puleva	48,00
Sopa de cebolla	48,00
Espárrago enlatado	47,50
Leche de oveja	47,50
Judía verde congelada	47,00
Pan de trigo moreno sin sal	47
Carne de carnero	45
Cocido español Litoral	44,23
Carpa	44,00
Cuajada	44,00
Turrón de yema quemada c/fructosa Santiveri	44,00
Néctar de melocotón Santiveri	43,88
Salsa boloñesa Gallo	43,57
Guisante seco	42,00
Hamburguesa con queso	42,00
Leche UHT entera	42,00
Melocotón en almibar	42
Pan de trigo moreno	42
Zumo de tomate envasado	42,00
Anchoa	40,00
Arenque	40,00
Batido de cacao	40,00
Bonito	40,00
Carne de oveja	40
Leche de cabra	40,00
Llantén crudo	40,00
Yogur enriquecido	40,00
Batidos de leche	39
Requesón	38,00
Buñuelos fritos	36
Caballa	36,00
Carne de cabra	36,00
Chicharro	36
Jurel	36,00
Palometa	36,00
Salsa bearnesa	36,00
Pizza margarita merluza y gambas La cocinera	35,45

Alimentos ricos en vitamina A Ordenados por riqueza	µg
Garbanzos con callos Litoral	35,33
Crema de espárragos Campbell	35,21
Crema de patatas Campbell	35,21
Aceituna verde en salmuera	35,00
Uva espina	35,00
Callos a la madrileña La tila	34,81
Lentejas con chorizo Litoral	34,54
Aceite de oliva virgen	34,00
Coles	34
Garbanzos	33,80
Aceitunas verdes	33,33
Almeja blanda	33,00
Cebolla fresca	33,00
Chirla	33
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	33,00
Maracuyá néctar envasado	33,00
Croquetas de jamón Findus	32,00
Hinojo	32,00
Queso de burgos sin sal	32
Boquerón	31,90
Tomate frito Orlando	31,77
Salsa siciliana picante Gallo	31,61
Carambola sin piel cruda	31,00
Judía verde cruda	31,00
Crema de pollo Campbell	30,85
Filete de pescado McDonald	30,85
Leche pasteurizada	30,30
Anacardo	30,00
Habas enlatadas	30
Leche de vaca entera	30,00
Natillas	30,00
Queso magro	30
Sangre de cerdo	30,00
Guindilla verde	29,17
Pote gallego Litoral	29,05
Habas	28,33
Chanquete	28,00
Morralla	28,00
Pescaditos	28
Pescados comidos enteros	28,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en vitamina A Ordenados por riqueza	µg
Puré de patatas con leche	28,00
Arroz	27,90
Sémola de arroz	27,9
Empanadillas de atún Findus	27,78
Empanadillas de bonito La cocinera	27,70
Albaricoque	27,00
Pulmones cordero	27,00
Uva espina en almibar	27,00
Canelones de atún claro Frudesa	26,72
Bonito del norte crudo	26,00
Bonito del norte en aceite de soja	26,00
Harina de soja desgrasada	25,00
Pasta rellena hervida con carne	25,00
Pasta rellena hervida con queso	25,00
Pistacho	25,00
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	25,00
Regaliz	25,00
Yogur bio sabores	24,60
Albóndigas con chorizo "Litoral"	24,40
Fabada asturiana Litoral	24,10
Buñuelos	24,00
Calabaza enlatada	24
Carne de ballena	24,00
Flan de huevo Danone ligero	24,00
Pan de maíz	24,00
Pato	24,00
Yogur sabores	22,80
Ciruela	21,00
Coliflor fresca	21,00
Coliflor hervida	21,00
Croissant	21,00
Ancas de rana	20,00
Barbo	20,00
Carne de caballo	20,00
Col fermentada escurrida	20,00
Harina de soja integral	20,00
Microcroquetas de jamón Findus	20,00
Microcroquetas de pollo Findus	20,00
Palomitas de maíz con aceite y sal	20,00
Palomitas de maíz sin aceite ni sal	20,00
Zumo de fresa	20
Pimienta negra	19,20
Aguate	19,00
Croquetas de marisco Findus	19,00

Alimentos ricos en vitamina A Ordenados por riqueza	µg
Coliflor enlatada	18,3
Arroz con leche	18,00
Carne empanada	18
Flan de vainilla	18,00
Gambas enlatadas	18,00
Langostinos	18,00
Níspero	18,00
Pastel de carne	18
Plátano	18,00
Queso blanco desnatado	18,00
Sandía	18,00
Sardinias en salsa de tomate	18,00
Paella de marisco Frudesa	17,96
Delicias de jamón y queso Findus	17,68
Mermelada con fructosa de naranja Santiveri	17,49
Alcachofa cruda	17,00
Camarón	17
Croquetas de queso Findus	17,00
Leche de yegua	17,00
Melocotón	17,00
Zumo de frutas exóticas envasado	17,00
Néctar de naranja Santiveri	16,97
Delicias de merluza Pescanova	16,03
Grosellas negras	16,00
Pasta con huevo cruda	16,00
Pastas al huevo cruda	16,00
Tortellini italiana Frudesa	15,38
Abadejo	15,00
Alcachofa hervida	15,00
Bacalao salado remojado	15,00
Bacalao salado seco	15,00
Salmón ahumado	15,00
Coliflor cogelada hervida	14,00
Coliflor congelada	14,00
Mango, néctar envasado	14,00
Rodaballo	14,00
Trucha	14,00
Mora	13,33
Canelones de carne La cocinera	13,18
Arenque ahumado	13,00
Col china	13,00
Guisante amarillo	13,00
Salmón	13,00
Mostmanzana santiveri	12,98

Alimentos ricos en vitamina A Ordenados por riqueza	µg
Arroz tres delicias Findus	12,00
Zumo de manzana	12
Zumo de naranja envasado	12,00
Mermelada con fructosa de ciruela Santiveri	11,94
Col ácida	11,4
San jacobó Findus	11,40
Croquetas de bacalao Findus	11,00
Paleta de cordero	11,00
Higo seco	10,60
Néctar de ciruela Santiveri	10,24
Bacalao fresco	10,00
Cebolla enlatada	10
Col repollo	10,00
Col repollo cocida	10,00
Compota	10,00
Corazón de cerdo	10,00
Leche desnatada en polvo	10,00
Lentejas	10,00
Mazapán	10,00
Patata frita chips	10,00
Sopa de verduras	10,00
Turrón de yema con fructosa Santiveri	10,00
Yogur desnatado con frutas	10,00
Yogur natural	9,80
Nectarina	9,67
Albóndigas preparadas enlatadas "La Tila"	9,55
Mermelada con fructosa de cereza Santiveri	9,55
Croquetas de bacalao La cocinera	9,02
Besugo	9,00
Corazón de pollo	9,00
Leche acidificada	9,00
Salmón marino ahumado	9,00
Satsu mas	8,83
Breva	8,00
Confitura de frutas	8,00
Mermelada	8
Nuez sin cáscara	8,00

Alimentos ricos en vitamina A Ordenados por riqueza	µg
Calamares a la romana La cocinera	7,55
Higo chumbo	7,50
Varitas merluza empanadas Pescanova	7,45
Aceituna negra en salmuera	7,00
Jabalí	7,00
Liebre	7,00
Mújol	7,00
Naranja, néctar envasado	7,00
Nuez cruda	7,00
Oca sin piel asada	7,00
Perca	7,00
Pichón sin piel asado	7,00
Piña en almíbar	7
Pollo entero con piel asado	7,00
Semilla de sésamo	7,00
Dátil	6,70
Aceitunas negras	6,67
Zumo de frutas	6,6
Mermelada con fructosa de piña Santiveri	6,24
Leche de mujer (10 días postparto)	6,00
Patata asada	6
Ruibarbo	6,00
Dátil seco	5,66
Croquetas de pollo La cocinera	5,49
Remolacha enlatada	5,4
Salsa mostaza caliente McDonald	5,33
Arándano	5,00
Berenjena	5,00
Berenjena hervida	5,00
Chirivía	5,00
Faneca	5,00
Feijoa cruda	5,00
Manzana	5
Perejil raíz	5,00
Salvado de trigo	5,00
Uva pasa	5,00
Palitos de merluza Pescanova	4,83
Grosellas rojas	4,12
Calabacín	4,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en vitamina A Ordenados por riqueza	µg
Grosella	4,00
Jaleas	4,00
Manzana red delicious	4,00
Manzana tipo golden	4,00
Mastuerzo	4,00
Pasta al huevo hervida	4,00
Pasta con huevo hervida	4,00
Pastinaca	4,00
Rabanito	4,00
Zumo de cítricos	4
Pan de molde sándwich Bimbo	3,79
Granadas	3,50
Nabo	3,33
Croquetas de jamón La cocinera	3,20
Toronja	3,20
Apio pencas	3,00
Apionabo crudo	3,00
Cereza	3,00
Confituras	3
Kivis	3,00
Melón	3,00
Morrillo de ternera	3,00
Patata cocida	3
Piña	3,00
Raya	3,00
Salsifí conserva	3,00
Suero de queso endulzado	3,00
Uva blanca	3,00
Uva negra	3,00
Preparado panificable-repostería sin gluten Sanavi	2,90
Néctar de piña Santiveri	2,77
Girasol, pepitas	2,50
Lombarda	2,50
Tamarindo	2,33
Mermelada con fructosa de manzana Santiveri	2,21
Bacalao ahumado	2,00
Colinabo crudo	2,00
Colinabo hervido	2,00
Colinabo hervido	2,00
Colirrábano crudo	2,00
Colirrábano hervido	2,00
Copos de centeno	2,00
Fresón	2,00

Alimentos ricos en vitamina A Ordenados por riqueza	µg
Leche fermentada bifidobacterium desnatada natural	2,00
Néctar de pomelo Santiveri	2,00
Nuez de Brasil	2,00
Palmito conserva	2,00
Pasas crudas	2,00
Pasta de frutas	2,00
Patata hervida	2,00
Pepino	2,00
Pera	2,00
Quisquilla congelada	2,00
Remolacha roja	2,00
Remolacha roja cocida	2,00
Semilla de girasol sin sal	2,00
Sepia cruda	2,00
Soja seca	2,00
Tupinambo	2,00
Yogur líquido	2,00
Zumo de lima envasado	2,00
Zumo de limón envasado	2,00
Zumo de uva envasado	2,00
Croquetas de merluza	1,99
Pomelo	1,80
Piñones sin cáscara	1,60
Manzana granny smith	1,54
Lima	1,50
Pera enlatada	1,5
Salchichas de hígado sin grasa	1,50
Soja fresca	1,08
Alubia blanca cruda	1,00
Cacao en polvo azucarado	1,00
Frambuesas	1,00
Fresas	1,00
Judía negra seca remojada hervida	1,00
Limón	1,00
Pera néctar envasado	1,00
Rollitos de primavera fritos	1,00
Tenca	1,00
Zumo de pera envasado	1,00
Zumo de pomelo envasado	1,00
Mermelada con fructosa de pera Santiveri	0,96
Néctar de pera Santiveri	0,95
Queso fresco desnatado Danone	0,80
Yogur desnatado	0,80

Alimentos ricos en vitamina A Ordenados por riqueza	µg
Croquetas de calamar La cocinera	0,49
Pastas sin gluten (Noglut) Santiveri	0,42
Conejo	0,34
Pollo, pechuga	0,34
Gofio de maíz	0,26
Pastas glutinadas con lactitol Santiveri	0,25
Gofio de trigo	0,17
Turrón mazapán, nueces c/fructosa Santiveri	0,16
Pierna de cerdo	0,10
Maíz	0,06
Morrillo de cerdo	0,06
Arame	0,02
Bacón	0,01
Morcilla cruda	0,01
Salami	0,01

alimentos ricos en vitamina A. En la tabla se relaciona la vitamina A contenida en algunos alimentos, expresado en µg equivalentes en retinol, por 100 g de porción comestible.

Alimentos ricos en vitamina A Ordenados alfabéticamente	mg
Abadejo	15,00
Acedera	583,00
Acedera enlatada	3200,00
Aceite de hígado de bacalao	1800,00
Aceite de oliva virgen	34,00
Aceituna negra en salmuera	7,00
Aceituna verde en salmuera	35,00
Aceitunas negras	6,67
Aceitunas verdes	33,33
Acelgas	183,00
Achicoria	266,70
Aguacate	19,00
Ají	470,00
Albaricoque	27,00
Albaricoque enlatado	360,00
Albaricoque seco	107,50

Alimentos ricos en vitamina A Ordenados alfabéticamente	mg
Albóndigas con chorizo "Litoral"	24,40
Albóndigas preparadas enlatadas "La Tila"	9,55
Alcachofa cruda	17,00
Alcachofa hervida	15,00
Almeja blanda	33,00
Almeja cruda	90,00
Almeja enlatada	250,00
Almejas	250,00
Almejas, berberechos y similares en conserva	250,00
Alubia blanca cruda	1,00
Anacardo	30,00
Ancas de rana	20,00
Anchoa	40,00
Anchoas enlatadas en aceite	67,40
Anguila	1000,00
Angula	1000,00
Apio enlatado	500,00
Apio pencas	3,00
Apionabo crudo	3,00
Arame	0,02
Arándano	5,00
Arenque	40,00
Arenque ahumado	13,00
Arenque salado	50,00
Arroz	27,90
Arroz a la cazuela "Findus"	115,00
Arroz a la marinera "Findus"	66,00
Arroz con leche	18,00
Arroz tres delicias Findus	12,00
Arroz tres delicias Frudesa	83,55
Atún	60,00
Atún en aceite	62,20
Atún en escabeche	50,00
Atún enlatado en agua	90,00
Bacalao ahumado	2,00
Bacalao fresco	10,00
Bacalao salado remojado	15,00
Bacalao salado seco	15,00
Bacón	0,01

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en vitamina A Ordenados alfabéticamente	mg
Barbo	20,00
Barrita energética Santiveri	800,00
Barrita proteica Santiveri	800,00
Batata	667,00
Batata enlatada	171,2
Batido de cacao	40,00
Batidos de leche	39
Berberchos	250,00
Berberecho crudo	90,00
Berberecho enlatado	250
Berberechos al natural	89,80
Berenjena	5,00
Berenjena hervida	5,00
Berro de jardín	365,00
Berro silvestre	450,00
Besugo	9,00
Bígaro hervido	84,00
Bizcocho de chocolate	270,00
Bollos	150
Boniato crudo	667,00
Bonito	40,00
Bonito del norte crudo	26,00
Bonito del norte en aceite de soja	26,00
Bonito en escabeche	50,00
Bonito en escabeche	50
Boquerón	31,90
Brécol	69,00
Brécol enlatado	862
Breva	8,00
Buñuelos	24,00
Buñuelos fritos	36
Caballa	36,00
Caballa en aceite	60,00
Caballa en escabeche	50,00
Caballa en escabeche	50
Cacahuete tostado	110,00
Cacao en polvo azucarado	1,00
Calabacín	4,00
Calabacín enlatado	60
Calabaza	75,00
Calabaza enlatada	24
Calamar enlatado	70
Calamares a la romana	48,00
Calamares a la romana La cocinera	7,55

Alimentos ricos en vitamina A Ordenados alfabéticamente	mg
Calamares fritos	48,00
Calamares y similares	250,00
Calamares y similares (conserva)	70,00
Callos a la madrileña La tila	34,81
Camarón	17
Canelones a la italiana Findus	73,00
Canelones de atún claro Frudesa	26,72
Canelones de carne La cocinera	13,18
Canelones Rosini La cocinera	256,00
Caqui	158,33
Carambola sin piel cruda	31,00
Cardillo	246
Cardo enlatado	3800
Carne de ballena	24,00
Carne de caballo	20,00
Carne de cabra	36,00
Carne de carnero	45
Carne de oveja	40
Carne empanada	18
Carne picada	50
Carpa	44,00
Caviar natural	560,00
Cebolla enlatada	10
Cebolla fresca	33,00
Cebolla seca	50,00
Cebollino	500,00
Cereza	3,00
Cerezas enlatadas	90
Chanquete	28,00
Chicharro	36
Chirivía	5,00
Chirla	33
Chirlas	250,00
Chistorra cruda	181,00
Chocolote con leche Nestlé	54,00
Ciruela	21,00
Ciruelas secas	95,00
Cocido español Litoral	44,23
Col ácida	11,4
Col china	13,00
Col de Bruselas cocida	52,00
Col de bruselas enlatada	84
Col de Bruselas fresca	55,00
Col fermentada escurrida	20,00
Col repollo	10,00

Alimentos ricos en vitamina A Ordenados alfabéticamente	mg
Col repollo cocida	10,00
Col repollo seca	133,00
Col rizada fresca	833,00
Col rizada hervida	666,00
Coles	34
Coliflor cogelada hervida	14,00
Coliflor congelada	14,00
Coliflor enlatada	18,3
Coliflor fresca	21,00
Coliflor hervida	21,00
Colinabo crudo	2,00
Colinabo hervido	2,00
Colinabo hervido	2,00
Colirrábano crudo	2,00
Colirrábano hervido	2,00
Compota	10,00
Conejo	0,34
Confitura de frutas	8,00
Confituras	3
Congrio	500,00
Copos de centeno	2,00
Copos de salvado	1400,00
Corazón de cerdo	10,00
Corazón de pollo	9,00
Crema de apio Campbell	52,82
Crema de espárragos Campbell	35,21
Crema de judías con bacón Campbell	132,00
Crema de leche 10% grasa	74,00
Crema de patatas Campbell	35,21
Crema de pollo Campbell	30,85
Crema de pollo y champiñón Campbell	397,90
Crema de tomate	68,00
Croissant	21,00
Croquetas de bacalao Findus	11,00
Croquetas de bacalao La cocinera	9,02
Croquetas de calamar La cocinera	0,49
Croquetas de jamón Findus	32,00
Croquetas de jamón La cocinera	3,20
Croquetas de marisco Findus	19,00

Alimentos ricos en vitamina A Ordenados alfabéticamente	mg
Croquetas de merluza	1,99
Croquetas de pollo Findus	75,00
Croquetas de pollo La cocinera	5,49
Croquetas de queso Findus	17,00
Cuajada	44,00
Dátil	6,70
Dátil seco	5,66
Delicias de jamón y queso Findus	17,68
Delicias de merluza Pescanova	16,03
Delicias de queso Findus	69,00
Diente de león	1300,00
Empanadillas	96
Empanadillas de atún Findus	27,78
Empanadillas de bonito La cocinera	27,70
Empanadillas de carne	67,00
Empanadillas de carne Findus	228,00
Endibia	251,00
Escarola	73,33
Espárrago enlatado	47,50
Espárrago natural	53,00
Espárragos enlatados	180
Espelta en grano	90,00
Espinacas congeladas	500,00
Espinacas en conserva	533,00
Espinacas enlatadas	3102
Espinacas hervidas	816,00
Espinacas natural	816
Fabada asturiana Litoral	24,10
Faneca	5,00
Feijoa cruda	5,00
Fideo	70
Filete de pescado McDonald	30,85
Flan de huevo Danone ligero	24,00
Flan de huevo Danone normal	107,80
Flan de vainilla	18,00
Foie-gras	950,00
Frambuesas	1,00
Fresas	1,00
Fresón	2,00
Fríjol	235,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en vitamina A Ordenados alfabéticamente	mg
Gambas enlatadas	18,00
Ganso	65,00
Garbanzos	33,80
Garbanzos con callos Litoral	35,33
Germen de centeno	340,00
Girasol, pepitas	2,50
Gofio de maíz	0,26
Gofio de trigo	0,17
Granadas	3,50
Grasa de ternera	280,00
Grelos	1000,00
Grosella	4,00
Grosellas negras	16,00
Grosellas rojas	4,12
Guayabas	72,50
Guinda	50,00
Guindilla roja	684,17
Guindilla verde	29,17
Guisante	50,00
Guisante amarillo	13,00
Guisante seco	42,00
Guisantes congelados	50
Guisantes verdes	50
Guisantes verdes enlatados	162
Habas	28,33
Habas enlatadas	30
Hamburguesa con queso	42,00
Harina de soja desgrasada	25,00
Harina de soja integral	20,00
Helado	480,00
Helado cremoso Vainilla	148,00
Helados	48
Hígado	13540
Hígado de cerdo	17595
Hígado de cordero	20000
Hígado de pollo	12800
Hígado de ternera	1000,00
Hígado de vaca crudo	10250
Higo chumbo	7,50
Higo seco	10,60
Hinojo	32,00
Huevo fresca	140,00
Huevo	160
Huevo de gallina	227,00
Huevo de pata crudo	560,00

Alimentos ricos en vitamina A Ordenados alfabéticamente	mg
Jabalí	7,00
Jaleas	4,00
Judía negra seca remojada hervida	1,00
Judía verde congelada	47,00
Judía verde cruda	31,00
Judías blancas enlatadas	87
Judías verdes enlatadas	120
Jurel	36,00
Ketchup	100,00
Kivis	3,00
Langostinos	18,00
Lasaña de carne y paté La Cocinera	206,10
Leche	48
Leche acidificada	9,00
Leche concentrada	102,00
Leche condensada La Lechera	99,00
Leche de almendras	120,00
Leche de cabra	40,00
Leche de mujer (10 días postparto)	6,00
Leche de oveja	47,50
Leche de vaca entera	30,00
Leche de yegua	17,00
Leche desnatada A+D UHT Puleva	48,00
Leche desnatada calcio UHT Pileva	48,00
Leche desnatada con Ca. A+D+E Leyma	120,00
Leche desnatada en polvo	10,00
Leche desnatada vitaminada Lauki	120,00
Leche en polvo entera	299,00
Leche en polvo semidesnatada	188
Leche entera con Ca Puleva	48,00
Leche evaporada entera	77,00
Leche fermentada bifidobacterium desnatada natural	2,00
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	33,00
Leche pasteurizada	30,30
Leche semidesnatada Ca UHT Puleva	48,00

Alimentos ricos en vitamina A Ordenados alfabéticamente	mg
Leche UHT entera	42,00
Lechuga	106,00
Lengua de vaca/buey	1530,00
Lentejas	10,00
Lentejas con chorizo Litoral	34,54
Lentejas enlatadas	54,5
Liebre	7,00
Lija	190,00
Lima	1,50
Limón	1,00
Llantén cocido	60,00
Llantén crudo	40,00
Lombarda	2,50
Lombarda enlatada	180
Lucio al horno	560,00
Macarel	63
Magdalenas	240,00
Mahonesa congelado comercial	80,00
Maíz	0,06
Maíz inflado con miel	1320,09
Mandarinas	106,00
Mango	478,00
Mango, néctar envasado	14,00
Mantequilla	828,33
Mantequilla con sal Puleva	800,00
Mantequilla media sal	783,33
Mantequilla sin sal Puleva	800,00
Manzana	5
Manzana granny smith	1,54
Manzana red delicious	4,00
Manzana tipo golden	4,00
Maracuyá	83,00
Maracuyá néctar envasado	33,00
Margarina	900,00
Margarina baja en calorías	900,00
Margarina vegetal	900
Masa de hojaldre Findus	188,00
Mastuerzo	4,00
Mazapán	10,00
Mejillón crudo	84,00
Mejillón escabeche	53,10

Alimentos ricos en vitamina A Ordenados alfabéticamente	mg
Mejillón hervido	84,00
Melocotón	17,00
Melocotón en almibar	42
Melocotón seco	931
Melocotón seco	74,20
Melón	3,00
Menestra de verduras conserva	225,00
Menta (infusión)	123,33
Mermelada	8
Mermelada con fructosa de albaricoque Santiveri	119,38
Mermelada con fructosa de cereza Santiveri	9,55
Mermelada con fructosa de ciruela Santiveri	11,94
Mermelada con fructosa de manzana Santiveri	2,21
Mermelada con fructosa de melocotón Santiveri	55,65
Mermelada con fructosa de naranja Santiveri	17,49
Mermelada con fructosa de pera Santiveri	0,96
Mermelada con fructosa de piña Santiveri	6,24
Microcroquetas de bacalao Findus	51,00
Microcroquetas de jamón Findus	20,00
Microcroquetas de pollo Findus	20,00
Minestrón campbell	397,90
Mora	13,33
Morcilla cruda	0,01
Morralla	28,00
Morrillo de cerdo	0,06
Morrillo de ternera	3,00
Mostmanzana santiveri	12,98
Mousse de chocolate	57,00
Mújol	7,00
Nabizas	1000
Nabo	3,33
Nabos enlatados	2252
Naranja	49,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en vitamina A Ordenados alfabéticamente	mg
Naranja, néctar envasado	7,00
Nata	500,00
Nata líquida 30% grasas	275,00
Nata líquida cocinar	197,00
Nata líquida extra	312,00
Nata líquida montar	283,00
Nata Puleva pasterizada	310,00
Nata puleva UHT	310,00
Natillas	30,00
Néctar de albaricoque Santiveri	112,78
Néctar de ciruela Santiveri	10,24
Néctar de frutas vitaminado Santiveri	120,00
Néctar de melocotón Santiveri	43,88
Néctar de naranja Santiveri	16,97
Néctar de pera Santiveri	0,95
Néctar de piña Santiveri	2,77
Néctar de pomelo Santiveri	2,00
Nectarina	9,67
Níscalo crudo	217,00
Níspero	18,00
Nuez cruda	7,00
Nuez de Brasil	2,00
Nuez sin cáscara	8,00
Oca sin piel asada	7,00
Ostra	88,00
Paella de marisco Frudesa	17,96
Paella marinera Frudesa	93,42
Paleta de cordero	11,00
Palitos de merluza Pescanova	4,83
Palmito conserva	2,00
Palometa	36,00
Palomitas de maíz con aceite y sal	20,00
Palomitas de maíz sin aceite ni sal	20,00
Palosanto sin piel	237,00
Pan	70
Pan de maíz	24,00
Pan de molde sándwich Bimbo	3,79
Pan de trigo moreno	42
Pan de trigo moreno sin sal	47
Pan frito	70
Pan frito sin sal	70
Pan integral	70
Pan integral de centeno	80,00
Pan integral sin sal	70

Alimentos ricos en vitamina A Ordenados alfabéticamente	mg
Pan sin sal	70
Pan tostado sin sal	70
Papaya	97,50
Pasas crudas	2,00
Pasta	70
Pasta al huevo hervida	4,00
Pasta con huevo cruda	16,00
Pasta con huevo hervida	4,00
Pasta de frutas	2,00
Pasta rellena hervida con carne	25,00
Pasta rellena hervida con queso	25,00
Pastas al huevo cruda	16,00
Pastas de té	190
Pastas glutinadas con lactitol Santiveri	0,25
Pastas sin gluten (Noglut) Santiveri	0,42
Pastel de carne	18
Pastinaca	4,00
Patata asada	6
Patata cocida	3
Patata frita chips	10,00
Patata hervida	2,00
Patata seca	63,00
Paté	8300
Paté de hígado de cerdo	830,00
Pato	24,00
Pepinillos en vinagre conserva	133,00
Pepino	2,00
Pera	2,00
Pera enlatada	1,5
Pera néctar envasado	1,00
Perca	7,00
Perejil hojas	1200,00
Perejil raíz	5,00
Pescaditos	28
Pescados comidos enteros	28,00
Pez espada	500,00
Pichón sin piel asado	7,00
Pierna de cerdo	0,10
Pimentón en polvo	6042,00
Pimienta negra	19,20
Pimiento	67,50
Pimiento enlatado	600
Piña	3,00

Alimentos ricos en vitamina A Ordenados alfabéticamente	mg
Piña en almíbar	7
Piñones sin cáscara	1,60
Pistacho	25,00
Pizza al atún claro La cocinera	84,32
Pizza americana cuatro quesos Findus	256,00
Pizza americana romana Findus	229,00
Pizza de atún Findus	168,00
Pizza margarita Findus	426,00
Pizza margarita merluza y gambas La cocinera	35,45
Pizza margarita queso y tomate La cocinera	70,49
Pizza romana Findus	371,00
Pizza romana La cocinera	320,04
Pizza tomate y queso	90,00
Plátano	18,00
Pollo entero con piel asado	7,00
Pollo, pechuga	0,34
Pomelo	1,80
Pote gallego Litoral	29,05
Preparado panificable-repostería sin gluten Sanavi	2,90
Puerro enlatado	180
Puerro hojas	333,00
Pulmones cordero	27,00
Pulmones ternera	55,00
Pulpo	70,00
Puré de merluza besamel Sandoz	66,67
Puré de patatas con leche	28,00
Puré de pavo con arroz y zanahorias Sandoz	66,67
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	66,67
Puré de pollo con verduras Sandoz	66,67
Puré de ternera a la jardinera Sandoz	66,67
Puré de tomate	216,67
Quark Danone	49,00
Queso arzúa	340,00
Queso azul	350,00

Alimentos ricos en vitamina A Ordenados alfabéticamente	mg
Queso blanco desnatado	18,00
Queso blanco semigraso 20% MG	52,00
Queso bola	305,00
Queso brie	390,00
Queso burgos	261,00
Queso cabrales	300,00
Queso cheddar	412,50
Queso de burgos sin sal	32
Queso de cabra curado	437,00
Queso de cabra fresco	65,00
Queso de vaca y oveja fresco	291,00
Queso edam	238,00
Queso emmental	265,50
Queso en porciones	321
Queso fresco desnatado Danone	0,80
Queso fundido extragrasso	217,00
Queso fundido graso	246,00
Queso gallego	420,00
Queso gervais	901
Queso gouda	303,00
Queso graso	800,00
Queso gruyére	159,00
Queso ibores	388,00
Queso idiazábal	418,00
Queso magro	30
Queso mahón	388,00
Queso majorero	291,00
Queso manchego curado	357
Queso manchego curado	234,00
Queso manchego fresco	218,00
Queso manchego poco curado	218
Queso manchego semicurado	288
Queso manchego semicurado	60,00
Queso munster	166,00
Queso parmesano	368,00
Queso raclette	217,00
Queso roncal	437,00
Queso roquefort	309,00
Queso san simón	340,00
Queso semigraso	180
Queso tetilla	388,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en vitamina A Ordenados alfabéticamente	mg
Queso Torta del Casar	340,00
Queso zamorano	388,00
Quisquilla congelada	2,00
Rabanito	4,00
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	25,00
Raya	3,00
Regaliz	25,00
Remolacha enlatada	5,4
Remolacha roja	2,00
Remolacha roja cocida	2,00
Requesón	38,00
Riñón de cerdo	60,00
Riñón de cordero	330,00
Riñón de ternera	300,00
Rodaballo	14,00
Rollitos de primavera fritos	1,00
Roscas sin gluten sabor nata Sana	439,00
Ruibarbo	6,00
Salami	0,01
Salchichas de hígado	950,00
Salchichas de hígado sin grasa	1,50
Salmón	13,00
Salmón ahumado	15,00
Salmón en lata	59,00
Salmón marino ahumado	9,00
Salsa agridulce McDonald	202,50
Salsa barbacoa	67,00
Salsa bearnesa	36,00
Salsa besamel	110,00
Salsa boloñesa Gallo	43,57
Salsa de tomate	146,00
Salsa holandesa	602,00
Salsa mahonesa	80
Salsa mornay	119,00
Salsa mostaza caliente McDonald	5,33
Salsa napolitana Gallo	57,49
Salsa siciliana picante Gallo	31,61
Salsifí conserva	3,00
Salvado de trigo	5,00
San jacobó Findus	11,40
Sandía	18,00
Sangre de cerdo	30,00
Sardina	62,90

Alimentos ricos en vitamina A Ordenados alfabéticamente	mg
Sardinas en escabeche	58,00
Sardinas en salsa de tomate	18,00
Sardinas enlatadas	54,00
Satsu mas	8,83
Saúco	180,00
Semilla de girasol sin sal	2,00
Semilla de sésamo	7,00
Sémola de arroz	27,9
Sémola de maíz	120,00
Sepia cruda	2,00
Sobrasada	362,00
Soja fresca	1,08
Soja seca	2,00
Sopa de buey Campbell	264,10
Sopa de cebolla	48,00
Sopa de cebolla Campbell	52,82
Sopa de pollo	260,00
Sopa de pollo y vegetales Campbell	88,03
Sopa de ternera y vegetales Campbell	352,10
Sopa de vegetales Campbell	176,10
Sopa de verduras	10,00
Suero de queso endulzado	3,00
Tallarines carbonara Frudesa	71,88
Tamarindo	2,33
Tenca	1,00
Tomate	94,00
Tomate al natural enlatado	333
Tomate frito Orlando	31,77
Toronja	3,20
Tortellini italiana Frudesa	15,38
Tortilla a la francesa (omelette)	560,00
Trucha	14,00
Tupinambo	2,00
Turrón de yema con fructosa Santiveri	10,00
Turrón de yema quemada c/fructosa Santiveri	44,00
Turrón mazapán, nueces c/fructosa Santiveri	0,16
Uva blanca	3,00
Uva espina	35,00
Uva espina en almibar	27,00
Uva negra	3,00

Alimentos ricos en vitamina A Ordenados alfabéticamente	mg
Uva pasa	5,00
Valerianela	650,00
Varitas merluza empanadas Pescanova	7,45
Verdolaga	177,00
Verduras crudas	751
Vitadiab sanavi	244,00
Yema de huevo	550,00
Yema de huevo desecada	1060,00
Yogur bio sabores	24,60
Yogur desnatado	0,80
Yogur desnatado con frutas	10,00
Yogur enriquecido	40,00
Yogur líquido	2,00
Yogur natural	9,80
Yogur sabores	22,80
Yogurvi sanavi	244,00
Zanahoria	1346,00
Zanahoria hervida	1100,00
Zarzamora	53,00
Zumo de cítricos	4
Zumo de fresa	20
Zumo de frutas	6,6
Zumo de frutas exóticas envasado	17,00
Zumo de lima envasado	2,00
Zumo de limón envasado	2,00
Zumo de manzana	12
Zumo de melocotón	96
Zumo de naranja	67
Zumo de naranja envasado	12,00
Zumo de pera envasado	1,00
Zumo de pomelo envasado	1,00
Zumo de tomate envasado	42,00
Zumo de uva envasado	2,00
Zumo de zanahoria envasado	1963,00

alimentos ricos en vitamina B₁. (yiamina)

En la tabla exponemos el contenido en mg de tiamina por 100 gramos de porción co-

mestible, de diversos alimentos. Por **orden decreciente** de su contenido.

Alimentos ricos en Vitamina B₁ Ordenados por riqueza	mg
Pizza americana cuatro quesos Findus	8,05
Croquetas de marisco Findus	6,30
Pastas sin gluten (Noglut) Santiveri	6,01
Barrita proteica Santiveri	4,00
Quisquilla cruda	3,42
Crema de champiñones Campbell	3,00
Quisquilla congelada	2,85
Pote gallego Litoral	2,60
Levadura seca	2,33
Barrita energética Santiveri	2,30
Germen de trigo	2,01
Espinacas en conserva	0,02
Girasol, pepitas	1,90
Semilla de girasol sin sal	1,90
Batido proteico de cacao Santiveri	1,60
Preparado panificable-repostería sin gluten Sanavi	1,50
Maíz inflado con miel	1,41
Copos de arroz con miel Pascual	1,20
Copos de maíz tostado	1,20
Trigo inflado con miel Pascual	1,20
Lomo graso de cerdo	1,17
Copos de salvado	1,16
Arroz tostado infladokrispis	1,00
Corn flakes (maíz)	1
Germen de centeno	1,00
Huevo fresca	1,00
Jamón curado con grasa	1,00
Jamón curado con grasa	1,00
Manitas de cerdo	1,00
Nuez de Brasil	1,00
Batido energético de cacao Santiveri	0,93
Bacón ahumado, a la parrilla	0,90
Caviar en conserva	0,9
Cereales integrales Kelloggs	0,90
Carne magra de cerdo	0,89
Pierna de cerdo	0,89
Jamón curado sin grasa	0,88
Jamón serrano ibérico	0,84

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en Vitamina B₁ Ordenados por riqueza	mg
Solomillo de cerdo	0,83
Harina de soja desgrasada	0,82
Copos tostados de trigo integral	0,80
Lomo embuchado	0,80
Mero	0,80
Lomo de cerdo	0,79
Roscas sin gluten sabor nata Sanavi	0,79
Harina de soja integral	0,77
Guisante amarillo	0,76
Harina de soja	0,75
Piñones sin cáscara	0,73
Carne semigrasa de cerdo	0,7
Guisante seco	0,70
Semilla de sésamo	0,70
Vitadiab sanavi	0,70
Yogurvi sanavi	0,70
Pistacho	0,69
Pimentón en polvo	0,65
Salvado de trigo	0,65
Delicias de jamón y queso Findus	0,64
Lomo magro de cerdo	0,638
Anacardo	0,63
Costillas de cerdo	0,62
Jamón de york	0,62
Soja seca	0,61
Morrillo de cerdo	0,60
Sobrasada	0,60
Soja fresca	0,60
Tortellini italiana Frudesa	0,59
Harina de alforfón integral	0,58
Jamón serrano magro	0,58
Yogur enriquecido	0,58
Yogur sabores	0,58
Chuletas de cerdo	0,57
Fuet de primera	0,57
Chistorra cruda	0,56
Copos de avena instantáneo	0,56
Copos de avena integral	0,56
Harina de avena	0,56
Avena	0,52
Avena en grano sin cascarilla	0,52
Sémola de avena	0,52
Yogur desnatado con frutas	0,52
Altramuz sin pelar	0,51
Alubia blanca cruda	0,50

Alimentos ricos en Vitamina B₁ Ordenados por riqueza	mg
Col repollo seca	0,50
Haba seca	0,50
Judías blancas	0,50
Yema de huevo desecada	0,50
Lasaña	0,49
Lengua de cerdo	0,49
Riñón de cordero	0,49
Trigo, grano entero	0,48
Lentejas	0,47
Corazón de cerdo	0,46
Jamón cocido	0,46
Almendra sin cáscara	0,45
Corazón de buey	0,45
Garbanzos	0,45
Judía lima	0,45
Solomillo de buey	0,45
Corazón de ternera	0,44
Corazón de vaca crudo	0,44
Harina de maíz	0,44
Corazón de pollo	0,43
San jacobó Findus	0,42
Cereales desayuno (con miel)	0,41
Cereales desayuno (no dulces)	0,41
Trigo candela	0,41
Harina de centeno	0,40
Harina integral de trigo	0,40
Hígado de cerdo	0,40
Hígado de cordero	0,40
Leche en polvo semidesnatada	0,40
Nuez cruda	0,40
Yema de huevo	0,40
Arroz integral crudo	0,39
Jabalí	0,39
Leche en polvo desnatada	0,38
Hígado	0,37
Albóndigas con chorizo "Litoral"	0,36
Bacón	0,36
Espelta en grano	0,36
Maíz	0,36
Salchichas de cerdo enlatadas	0,36
Centeno	0,35
Copos de centeno	0,35
Leche desnatada en polvo	0,35
Empanadillas de carne	0,34
Nuez sin cáscara	0,34

Alimentos ricos en Vitamina B₁ Ordenados por riqueza	mg
Pan integral tostado	0,34
Riñón de cerdo	0,34
Tostadas sin gluten (Noglut) Santiveri	0,34
Chorizo	0,33
Mortadela común	0,33
Cabrito	0,32
Ciervo	0,32
Gofio de maíz	0,32
Panceta de cerdo	0,32
Panecillo bocata Bimbo	0,32
Cebada	0,31
Corazón de cordero	0,31
Harina de alforfón blanca	0,31
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa Santiveri	0,31
Avellana sin cáscara	0,30
Cacahuete tostado	0,3
Cebolla seca	0,30
Guisante	0,30
Guisantes congelados	0,3
Guisantes verdes	0,3
Harina de espelta	0,30
Hígado de ternera	0,30
Leche en polvo entera	0,30
Lengua de vaca/buey	0,30
Pan integral trigo	0,30
Percebes	0,30
Pichón sin piel asado	0,30
Pizza romana La cocinera	0,30
Riñón de ternera	0,30
Salmón en lata	0,30
Zanahoria seca	0,30
Salami	0,29
Tamarindo	0,29
Turrón mazapán, nueces c/fructosa Santiveri	0,29
Galletas sin gluten Noglu Santiveri	0,28
Sémola de alforfón	0,28
Pan de Viena	0,27
Turrón de mazapán con fructosa Santiveri	0,27

Alimentos ricos en Vitamina B₁ Ordenados por riqueza	mg
Turrón duro de almendras con fructosa Santiveri	0,27
Bizcocho	0,26
Castaña seca	0,26
Hígado de vaca crudo	0,26
Mijo en grano descascarillado	0,26
Pizza al atún claro La cocinera	0,26
Trigo sarraceno sin cascarilla	0,26
Cacahuete tostado	0,25
Pan integral	0,25
Pan integral sin sal	0,25
Patata seca	0,25
Pizza tomate y queso	0,25
Sémola de cebada	0,25
Turrón de yema quemada c/fructosa Santiveri	0,25
Pan de molde sándwich Bimbo	0,24
Pan para diabéticos	0,24
Chirivía	0,23
Chufa	0,23
Pan tostado de trigo	0,23
Picatostes	0,23
Salmón	0,23
Bonito del norte crudo	0,22
Canelones de carne La cocinera	0,22
Croquetas de calamar La cocinera	0,22
Espaguetis	0,22
Hamburguesa con queso	0,22
Lasaña de carne y paté La Cocinera	0,22
Pasta con huevo cruda	0,22
Pastas al huevo cruda	0,22
Puré de tomate	0,22
Almendra cruda	0,21
Crema de pollo Campbell	0,21
Filete de pescado McDonald	0,21
Gofio canario tostado	0,21
Néctar de frutas vitaminado Santiveri	0,21
Anchoa	0,20
Butifarra cocida	0,20
Cacahuete sin cáscara	0,20
Corazón de vaca cocido	0,20

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en Vitamina B₁ Ordenados por riqueza	mg
Costillas de cordero	0,20
Diente de león	0,20
Filete de vaca	0,2
Garbanzos enlatados	0,2
Longaniza	0,20
Níspero	0,20
Palomitas de maíz sin aceite ni sal	0,20
Platija	0,20
Quinoa cruda	0,20
Salchicha de Frankfurt	0,2
Salchicha de ternera	0,20
Salchichas de hígado sin grasa	0,20
Salchichas tipo Frankfurt	0,20
Sémola de trigo cruda	0,20
Sesos de ternera	0,20
Solla	0,20
Tupinambo	0,20
Croquetas de jamón La cocinera	0,19
Hígado de pollo	0,19
Paella marinera Frudesa	0,19
Pizza margarita queso y tomate La cocinera	0,19
Carne de carnero	0,18
Costillas magras de cordero	0,18
Croissant	0,18
Higo chumbo	0,18
Macarrones	0,18
Paella de marisco Frudesa	0,18
Pan de centeno	0,18
Pan de molde blanco	0,18
Pan de trigo y centeno	0,18
Pan integral de centeno	0,18
Paté	0,18
Paté de hígado de cerdo	0,18
Salchichas frescas	0,18
Salchichas frescas	0,18
Salchichón	0,18
Soja germinada	0,18
Paloma	0,175
Angula	0,17
Arroz tres delicias Frudesa	0,17
Bígaro hervido	0,17
Cabeza de cerdo	0,17
Congrio	0,17
Delicias de merluza Pescanova	0,17

Alimentos ricos en Vitamina B₁ Ordenados por riqueza	mg
Empanadillas de atún Findus	0,17
Habas	0,17
Lija	0,17
Ajo	0,16
Canelones de atún claro Frudesa	0,16
Chocolate	0,16
Chocolate amargo	0,16
Huevo de pata crudo	0,16
Judía negra seca remojada hervida	0,16
Pan de centeno sin sal	0,16
Pizza margarita merluza y gambas La cocinera	0,16
Rollitos de primavera fritos	0,16
Sesos de cerdo	0,16
Tallarines carbonara Frudesa	0,16
Anguila	0,15
Berro de jardín	0,15
Buñuelos	0,15
Buñuelos fritos	0,15
Calamares a la romana La cocinera	0,15
Carne de cabra	0,15
Costillas de ternera	0,15
Empanadillas de bonito La cocinera	0,15
Lengua	0,15
Lengua de ternera lechal	0,15
Mantequilla de cacahuete	0,15
Masa de hojaldre Findus	0,15
Ostra	0,15
Pan de cebada	0,15
Pasta alimenticia cruda	0,15
Salchichas de cerdo naturales	0,15
Sémola de maíz	0,15
Lechecillas de ternera	0,148
Achicoria	0,14
Alcachofa cruda	0,14
Ancas de rana	0,14
Croquetas de merluza	0,14
Fideo	0,14
Magdalenas	0,14
Mastuerzo	0,14
Paleta de cordero	0,14
Pasta	0,14
Patata frita	0,14
Perejil hojas	0,14
Pizza margarita Findus	0,14

Alimentos ricos en Vitamina B₁ Ordenados por riqueza	mg
Queso de cabra curado	0,14
Salsa boloñesa Gallo	0,14
Sesos	0,14
Té (infusión)	0,14
Almendras tostadas	0,13
Chuletas de cordero cruda	0,13
Codorniz	0,13
Croquetas de bacalao La cocinera	0,13
Galletas	0,13
Lengua de ternera	0,13
Níscalo crudo	0,13
Paletilla de cordero asada sin grasa	0,13
Palomitas de maíz con aceite y sal	0,13
Pan de maíz	0,13
Pan de trigo moreno	0,13
Pan de trigo moreno sin sal	0,13
Pierna de cordero con grasa cruda	0,13
Pizza americana romana Findus	0,13
Pizza de atún Findus	0,13
Pizza romana Findus	0,13
Redondo de ternera (filete) cocido	0,13
Alcachofa hervida	0,12
Castañas	0,12
Costillas grasas de cordero	0,12
Croquetas de pollo La cocinera	0,12
Empanadillas de carne Findus	0,12
Espárrago natural	0,12
Fabada asturiana Litoral	0,12
Ganso	0,12
Guindilla roja	0,12
Judías blancas enlatadas	0,12
Langosta	0,12
Menta (infusión)	0,12
Paletilla de cordero asada con grasa	0,12
Pan	0,12
Pan sin sal	0,12
Pasta rellena hervida con carne	0,12
Pasta rellena hervida con queso	0,12
Pierna de cordero con grasa asada	0,12
Puerro hojas	0,12
Puré de merluza besamel Sandoz	0,12

Alimentos ricos en Vitamina B₁ Ordenados por riqueza	mg
Puré de pavo con arroz y zanahorias Sandoz	0,12
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	0,12
Puré de pollo con verduras Sandoz	0,12
Puré de ternera a la jardinera Sandoz	0,12
Queso graso	0,12
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	0,12
Turrone	0,12
Varitas merluza empanadas Pescanova	0,12
Lentejas enlatadas	0,115
Bocadillos de pescado Findus	0,11
Calamares a la romana Findus	0,11
Cocido español Litoral	0,11
Delicias de queso Findus	0,11
Espárragos enlatados	0,11
Filete de ternera	0,11
Galantinas fiambre	0,11
Galletas saladas	0,11
Guisantes verdes enlatados	0,11
Huevo de pava	0,11
Lubina	0,11
Paletilla de ternera cruda	0,11
Pasas crudas	0,11
Patata asada	0,11
Pimienta negra	0,11
Pulmones cordero	0,11
Sardinas en escabeche	0,11
Sopa de guisantes verdes Campbell	0,11
Tomate frito Orlando	0,11
Almeja blanda	0,10
Almendrado	0,10
Alubia blanca conserva	0,10
Arroz integral hervido	0,10
Atún en aceite	0,10
Batata	0,10
Boniato crudo	0,10
Bonito del norte en aceite de soja	0,10
Brécol	0,10
Calamares a la romana	0,10

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en Vitamina B₁ Ordenados por riqueza	mg
Cangrejos	0,10
Cangrejos, nécoras y similares	0,10
Centolla	0,10
Champiñón cultivado	0,10
Chirla	0,1
Chuletas de cordero parrilla	0,10
Col de Bruselas fresca	0,10
Col rizada fresca	0,10
Coliflor fresca	0,10
Conejo	0,10
Cuello de cordero	0,1
Donut	0,1
Escarola	0,10
Espinacas natural	0,10
Filete de pollo	0,1
Galleta tipo María	0,10
Gofio de trigo	0,10
Harina de arroz	0,10
Harina de cebada	0,10
Helado cremoso Vainilla	0,10
Huevo	0,1
Huevo de gallina	0,10
Lenguado	0,10
Mazapán	0,10
Mejillón conserva	0,10
Mejillón escabeche	0,10
Mostaza	0,10
Nécoras	0,10
Nécoras	0,1
Palitos de merluza Pescanova	0,10
Pan frito	0,1
Pan frito sin sal	0,1
Pan tostado sin sal	0,1
Patata	0,10
Patata hervida	0,10
Pato	0,10
Perejil raíz	0,10
Pollo, muslo	0,10
Pollo, pechuga	0,10
Puerro bulbo	0,10
Sesos de cordero	0,10
Setas	0,1
Solomillo de ternera crudo sin grasa	0,10
Uva pasa	0,10
Verduras crudas	0,1

Alimentos ricos en Vitamina B₁ Ordenados por riqueza	mg
Ají	0,09
Arenque ahumado	0,09
Berro silvestre	0,09
Bizcocho de chocolate	0,09
Bogavante crudo	0,09
Caballa	0,09
Cacahuete	0,09
Chicharro	0,09
Coliflor hervida	0,09
Croquetas de pescado frito	0,09
Espinacas congeladas	0,09
Fríjol	0,09
Gallina	0,09
Harina de trigo	0,09
Jurel	0,09
Liebre	0,09
Merluza	0,09
Morrillo de ternera	0,09
Muslo de pavo	0,09
Oca sin piel asada	0,09
Pan blanco de barra sin sal	0,09
Pan de avena	0,09
Pan de payés	0,09
Pan rallado	0,09
Pastel de pescado	0,09
Pescadilla	0,09
Pescadilla congelada	0,09
Pescado empanado	0,09
Pulmones ternera	0,09
Puré de patatas con leche	0,09
Salsa napolitana Gallo	0,09
Salsa siciliana picante Gallo	0,09
Sangre de cerdo	0,09
Zumo de cítricos	0,09
Zumo de naranja	0,09
Capón	0,085
Puerro enlatado	0,085
Abadejo	0,08
Bacaladilla	0,08
Bacalao fresco	0,08
Bacalao salado seco	0,08
Batata enlatada	0,08
Bogavante hervido	0,08
Canelones Rosini La cocinera	0,08
Cebollino	0,08

Alimentos ricos en Vitamina B₁ Ordenados por riqueza	mg
Chirimoya	0,08
Chocolate blanco	0,08
Ciruelas secas	0,08
Col de Bruselas cocida	0,08
Dátil	0,08
Faisán	0,08
Falda de vaca cruda	0,08
Gallo	0,08
Gambas enlatadas	0,08
Higo seco	0,08
Leche de soja	0,08
Leche evaporada entera	0,08
Lengua de cordero	0,08
Morcilla cruda	0,08
Mújol	0,08
Naranja	0,08
Néctar de naranja Santiveri	0,08
Pan blanco de barra	0,08
Pasta al gluten Santiveri	0,08
Pastinaca	0,08
Perca	0,08
Pulpo	0,08
Queso fundido graso	0,08
Rape	0,08
Sopa de pavo y fideos Campbell	0,08
Tenca	0,08
Trucha	0,08
Turrón blando almendrado con fructosa Santiveri	0,08
Turrón de avellanas al cacao con fructosa Santiveri	0,08
Turrón de yema con fructosa Santiveri	0,08
Col enlatada	0,073
Acelgas	0,07
Aguacate	0,07
Boquerón	0,07
Calamar enlatado	0,07
Calamares y similares (conserva)	0,07
Cangrejo buey hervido	0,07
Carne de caballo	0,07
Carpa	0,07

Alimentos ricos en Vitamina B₁ Ordenados por riqueza	mg
Ciruela	0,07
Endibia	0,07
Entrecot de vaca con grasa Parrilla	0,07
Espárrago enlatado	0,07
Espinacas hervidas	0,07
Guindilla verde	0,07
Halibut	0,07
Hígado de buey	0,07
Judía verde cruda	0,07
Leche concentrada	0,07
Leche condensada La Lechera	0,07
Lentejas con chorizo Litoral	0,07
Lucio al horno	0,07
Mandarinas	0,07
Microcroquetas de jamón Findus	0,07
Microcroquetas de pollo Findus	0,07
Palmito conserva	0,07
Pavo sin piel asado	0,07
Piña	0,07
Pollo entero con piel asado	0,07
Salsa de tomate	0,07
Saúco	0,07
Solomillo de ternera asado	0,07
Tomate	0,07
Valerianela	0,07
Zumo de naranja envasado	0,07
Brécol enlatado	0,065
Albóndigas preparadas enlatadas "La Tila"	0,06
Apionabo crudo	0,06
Arroz blanco crudo	0,06
Arroz pulido, sin cáscara	0,06
Besugo	0,06
Bombones	0,06
Breva	0,06
Butifarra cruda	0,06
Carne empanada	0,06
Carne magra de ternera	0,06
Chanquete	0,06
Coliflor congelada	0,06
Colinabo crudo	0,06

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en Vitamina B₁ Ordenados por riqueza	mg
Colinabo hervido	0,06
Colinabo hervido	0,06
Colirrábano crudo	0,06
Colirrábano hervido	0,06
Croquetas de jamón Findus	0,06
Dátil seco	0,06
Dorada	0,06
Empanadillas	0,06
Falda de vaca cocida	0,06
Faneca	0,06
Grelos	0,06
Higo	0,06
Judía verde congelada	0,06
Ketchup	0,06
Leche de almendras	0,06
Leche de oveja	0,06
Macarel	0,06
Mahonesa congelado comercial	0,06
Mermelada con fructosa de piña Santiveri	0,06
Microcroquetas de bacalao Findus	0,06
Molleja de ternera asada	0,06
Morralla	0,06
Nabizas	0,06
Pastel de carne	0,06
Pescaditos	0,06
Pescados comidos enteros	0,06
Piña en almíbar	0,06
Pulmones cerdo	0,06
Queso brie	0,06
Queso idiazábal	0,06
Raya	0,06
Rodaballo	0,06
Salsa mahonesa	0,06
Salsa mahonesa	0,06
Sargo	0,06
Satsu mas	0,06
Sopa de pollo	0,06
Tofu	0,06
Tortilla a la francesa (omelette)	0,06
Zumo de zanahoria envasado	0,06
Sémola de arroz	0,058
Calabaza enlatada	0,056
Albaricoque	0,05
Apio pencas	0,05

Alimentos ricos en Vitamina B₁ Ordenados por riqueza	mg
Arroz	0,05
Atún	0,05
Atún enlatado en agua	0,05
Biscote	0,05
Bollos	0,05
Bonito	0,05
Bonito en aceite	0,05
Calabacín	0,05
Calabaza	0,05
Cangrejo de río crudo	0,05
Carne semigrasa de vaca	0,05
Cereza	0,05
Chocolate negro	0,05
Chocolote con leche Nestlé	0,05
Chuletas de ternera	0,05
Col repollo	0,05
Col rizada hervida	0,05
Crema de almendras, envasada, sin reconstituir	0,05
Crema de judías con bacón Campbell	0,05
Crema de pollo y champiñón Campbell	0,05
Croquetas de bacalao Findus	0,05
Croquetas de pollo Findus	0,05
Cuajada	0,05
Guinda	0,05
Helado	0,05
Helados	0,05
Leche desnatada A+D UHT Puleva	0,05
Leche desnatada calcio UHT Puleva	0,05
Leche semidesnatada Ca UHT Puleva	0,05
Limón	0,05
Llantén crudo	0,05
Melón	0,05
Menestra de verduras conserva	0,05
Mermelada con fructosa de naranja Santiveri	0,05
Minestrón campbell	0,05
Nabo	0,05
Palometa	0,05
Pez espada	0,05
Pimiento	0,05
Plátano	0,05
Queso emmental	0,05
Queso gorgonzola	0,05

Alimentos ricos en Vitamina B₁ Ordenados por riqueza	mg
Regaliz	0,05
Salchicha de queso y carne	0,05
Salmonete	0,05
Salsa de soja	0,05
Salsifí conserva	0,05
Sardina	0,05
Tomate al natural enlatado	0,05
Toronja	0,05
Zanahoria	0,05
Zanahoria hervida	0,05
Zumo de tomate envasado	0,05
Judías verdes enlatadas	0,048
Guisantes secos en conserva	0,047
Cardillo	0,045
Chirivía enlatada	0,045
Coliflor enlatada	0,045
Patata cocida	0,045
Almeja enlatada	0,04
Almejas	0,04
Almejas, berberechos y similares en conserva	0,04
Apionabo hervido	0,04
Arroz con leche	0,04
Atún en escabeche	0,04
Bacalao ahumado	0,04
Batido de cacao	0,04
Batido de cacao y leche descremada	0,04
Batidos de leche	0,04
Berberchos	0,04
Berberecho enlatado	0,04
Berenjena	0,04
Bonito en escabeche	0,04
Bonito en escabeche	0,04
Caballa en aceite	0,04
Caballa en escabeche	0,04
Caballa en escabeche	0,04
Cabeza de jabalí. Fiambre	0,04
Cacao en polvo azucarado	0,04
Calamares y similares	0,04
Callos a la madrileña La tila	0,04
Canelones a la italiana Findus	0,04

Alimentos ricos en Vitamina B₁ Ordenados por riqueza	mg
Caracoles	0,04
Carne de ballena	0,04
Carne picada	0,04
Cebolletas	0,04
Chirlas	0,04
Coco rallado	0,04
Col repollo cocida	0,04
Coles	0,04
Croquetas de queso Findus	0,04
Espinacas enlatadas	0,04
Grosella	0,04
Grosellas rojas	0,04
Leche	0,04
Leche de burra	0,04
Leche de cabra	0,04
Leche de vaca desnatada	0,04
Leche de vaca entera	0,04
Leche desnatada	0,04
Leche desnatada con Ca. A+D+E Leyma	0,04
Leche desnatada vitaminada Lauki	0,04
Leche entera con Ca Puleva	0,04
Leche fermentada bifidobacterium desnatada natural	0,04
Leche fermentada bifidobacterium en- tera natural	0,04
Leche UHT desnatada	0,04
Leche UHT entera	0,04
Lechuga	0,04
Lomo de ternera	0,04
Manzana	0,04
Manzana granny smith	0,04
Manzana tipo golden	0,04
Masas fritas (churros)	0,04
Nabos enlatados	0,04
Naranja, néctar envasado	0,04
Pomelo	0,04
Puré de patata	0,04
Queso azul	0,04
Queso blanco semigraso 20% MG	0,04
Queso cheddar	0,04

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en Vitamina B₁ Ordenados por riqueza	mg
Queso de cabra fresco	0,04
Queso edam	0,04
Queso fundido extragrasso	0,04
Queso gervais	0,04
Queso manchego curado	0,04
Queso manchego semicurado	0,04
Queso roquefort	0,04
Queso villalón	0,04
Rabanito	0,04
Rábano	0,04
Salsa besamel	0,04
Salsa mornay	0,04
Sardinas en aceite	0,04
Sepia cruda	0,04
Suero de queso endulzado	0,04
Uva blanca	0,04
Uva negra	0,04
Vieira	0,04
Yogur desnatado	0,04
Yogur líquido	0,04
Yogur natural	0,04
Zumo de frutas	0,04
Zumo de frutas exóticas envasado	0,04
Zumo de pomelo envasado	0,04
Zumo de uva	0,04
Queso magro	0,035
Col de bruselas enlatada	0,033
Cardo enlatado	0,032
Habas enlatadas	0,031
Almeja cruda	0,03
Apio hojas	0,03
Arándano	0,03
Arenque salado	0,03
Berberecho crudo	0,03
Berberechos al natural	0,03
Berenjena hervida	0,03
Carambola sin piel cruda	0,03
Cardillo enlatado	0,03
Cebolla fresca	0,03
Cerezas enlatadas	0,03
Coco desecado	0,03
Coco fresco	0,03
Col china	0,03
Col fermentada escurrida	0,03
Compota	0,03

Alimentos ricos en Vitamina B₁ Ordenados por riqueza	mg
Crema de espárragos Campbell	0,03
Crema de leche 10% grasa	0,03
Crema de nata 40% grasa	0,03
Crema de tomate	0,03
Fibracao sanavi	0,03
Grosellas negras	0,03
Guayabas	0,03
Leche acidificada	0,03
Leche de coco	0,03
Leche de yegua	0,03
Leche pasteurizada	0,03
Mango	0,03
Manzana red delicious	0,03
Melocotón	0,03
Mermelada con fructosa de ciruela Santiveri	0,03
Mollejas	0,03
Mora	0,03
Mostmanzana santiveri	0,03
Mostuva santiveri	0,03
Mousse de chocolate	0,03
Nata líquida 30% grasas	0,03
Nata líquida cocinar	0,03
Nata líquida extra	0,03
Natillas	0,03
Néctar de ciruela Santiveri	0,03
Palosanto sin piel	0,03
Pasta al huevo hervida	0,03
Pasta con huevo hervida	0,03
Pastas de té	0,03
Pepino	0,03
Queso arzúa	0,03
Queso blanco desnatado	0,03
Queso bola	0,03
Queso cabrales	0,03
Queso de vaca y oveja fresco	0,03
Queso gallego	0,03
Queso gouda	0,03
Queso ibores	0,03
Queso mahón	0,03
Queso majorero	0,03
Queso manchego curado	0,03
Queso manchego semicurado	0,03
Queso roncal	0,03
Queso san simón	0,03

Alimentos ricos en Vitamina B₁ Ordenados por riqueza	mg
Queso semigraso	0,03
Queso tetilla	0,03
Queso Torta del Casar	0,03
Queso zamorano	0,03
Remolacha roja	0,03
Remolacha roja cocida	0,03
Requesón miraflores	0,03
Ruibarbo	0,03
Salchichas de hígado	0,03
Salchichas enlatadas	0,03
Salmón ahumado	0,03
Salsa barbacoa	0,03
Salsa bearnesa	0,03
Salsa holandesa	0,03
Salsa mostaza caliente McDonald	0,03
Sandía	0,03
Sardinias en salsa de tomate	0,03
Sémola de trigo hervida	0,03
Sopa de buey Campbell	0,03
Sopa de pavo y vegetales Campbell	0,03
Sopa de pollo y vegetales Campbell	0,03
Sopa de ternera y vegetales Campbell	0,03
Sopa de vegetales Campbell	0,03
Sopa de verduras	0,03
Verdolaga	0,03
Zanahoria en conserva	0,03
Zarzamora	0,03
Zumo de fresa	0,03
Zumo de lima envasado	0,03
Zumo de saúco	0,03
Zumo de uva envasado	0,03
Confituras	0,027
Col ácida	0,026
Manzana asada	0,024
Remolacha enlatada	0,022
Aceitunas verdes	0,02
Acerola	0,02
Albaricoque enlatado	0,02
Alioli	0,02
Apio enlatado	0,02
Arame	0,02

Alimentos ricos en Vitamina B₁ Ordenados por riqueza	mg
Arenque	0,02
Arroz a la marinera "Findus"	0,02
Arroz blanco hervido	0,02
Calamares fritos	0,02
Caldo en cubitos	0,02
Caqui	0,02
Ensalada de frutas enlatada	0,02
Flan de vainilla	0,02
Frambuesas	0,02
Fresas	0,02
Fresón	0,02
Gamba roja cruda	0,02
Garbanzos con callos Litoral	0,02
Granadas	0,02
Jaleas	0,02
Kivis	0,02
Leche de mujer (10 días postparto)	0,02
Lima	0,02
Litchis	0,02
Lombarda	0,02
Mejillón crudo	0,02
Melocotón en almibar	0,02
Membrillo	0,02
Mermelada con fructosa de albaricoque Santiveri	0,02
Mermelada con fructosa de cereza Santiveri	0,02
Mermelada con fructosa de melocotón Santiveri	0,02
Nata	0,02
Nata Puleva pasterizada	0,02
Nata puleva UHT	0,02
Néctar de albaricoque Santiveri	0,02
Néctar de piña Santiveri	0,02
Nectarina	0,02
Pasionaria pelada	0,02
Pasta alimenticia hervida	0,02
Patata frita chips	0,02
Pepinillos en vinagre conserva	0,02
Pera	0,02
Pimienta blanca	0,02

Alimentos ricos en Vitamina B₁ Ordenados por riqueza	mg
Queso burgos	0,02
Queso de burgos sin sal	0,02
Queso en porciones	0,02
Queso gruyére	0,02
Queso manchego fresco	0,02
Queso manchego poco curado	0,02
Queso parmesano	0,02
Requesón	0,02
Robezuelo fresco	0,02
Sardinias enlatadas	0,02
Sorbete	0,02
Surimi	0,02
Uva espina	0,02
Vino de Madeira botella llena	0,02
Volador	0,02
Zumo de limón envasado	0,02
Zumo de manzana envasado	0,02
Zumo de zarzamora	0,02
Pimiento enlatado	0,018
Zumo de manzana	0,016
Cebolla enlatada	0,015
Camarón	0,014
Melocotón seco	0,011
Aceituna verde en salmuera	0,01
Aceitunas negras	0,01
Arroz a la cazuela "Findus"	0,01
Café (infusión)	0,01
Callos de vaca	0,01
Camarones	0,01
Cardo	0,01
Cava	0,01
Caviar natural	0,01
Cerveza sin alcohol	0,01
Clara de huevo	0,01
Dulce de membrillo	0,01
Espinacas en jugo	0,01
Gambas	0,01
Gambas y camarones	0,01
Langostinos	0,01
Mantequilla media sal	0,01
Maracuyá	0,01
Mejillón hervido	0,01
Mermelada con fructosa de fresa Santiveri	0,01
Mermelada con fructosa de manzana Santiveri	0,01

Alimentos ricos en Vitamina B₁ Ordenados por riqueza	mg
Mermelada con fructosa de pera Santiveri	0,01
Nata líquida montar	0,01
Néctar de melocotón Santiveri	0,01
Néctar de pera Santiveri	0,01
Papaya	0,01
Pera asada	0,01
Pera enlatada	0,01
Pera néctar envasado	0,01
Queso munster	0,01
Ron	0,01
Salmón marino ahumado	0,01
Zumo de pera envasado	0,01
Calabacín enlatado	0,009
Zumo de melocotón	0,008
Carne magra de vaca	0,006

alimentos ricos en vitamina B₁. En la tabla exponemos el contenido en mg de tiamina por 100 gramos de porción comestible, de diversos alimentos. En **orden alfabético**.

Alimentos ricos en Vitamina B₁ Ordenados alfabéticamente	mg
Abadejo	0,08
Aceituna verde en salmuera	0,01
Aceitunas negras	0,01
Aceitunas verdes	0,02
Acelgas	0,07
Acerola	0,02
Achicoria	0,14
Aguacate	0,07
Ají	0,09
Ajo	0,16
Albaricoque	0,05
Albaricoque enlatado	0,02
Albóndigas con chorizo "Litoral"	0,36
Albóndigas preparadas enlatadas "La Tila"	0,06
Alcachofa cruda	0,14
Alcachofa hervida	0,12
Alioli	0,02
Almeja blanda	0,10
Almeja cruda	0,03

Alimentos ricos en Vitamina B₁ Ordenados alfabéticamente	mg
Almeja enlatada	0,04
Almejas	0,04
Almejas, berberechos y similares en conserva	0,04
Almendra cruda	0,21
Almendra sin cáscara	0,45
Almendrado	0,10
Almendras tostadas	0,13
Altramuz sin pelar	0,51
Alubia blanca conserva	0,10
Alubia blanca cruda	0,50
Anacardo	0,63
Ancas de rana	0,14
Anchoa	0,20
Anguila	0,15
Angula	0,17
Apio enlatado	0,02
Apio hojas	0,03
Apio pencas	0,05
Apionabo crudo	0,06
Apionabo hervido	0,04
Arame	0,02
Arándano	0,03
Arenque	0,02
Arenque ahumado	0,09
Arenque salado	0,03
Arroz	0,05
Arroz a la cazuela "Findus"	0,01
Arroz a la marinera "Findus"	0,02
Arroz blanco crudo	0,06
Arroz blanco hervido	0,02
Arroz con leche	0,04
Arroz integral crudo	0,39
Arroz integral hervido	0,10
Arroz pulido, sin cáscara	0,06
Arroz tostado infladokrispis	1,00
Arroz tres delicias Frudesa	0,17
Atún	0,05
Atún en aceite	0,10
Atún en escabeche	0,04
Atún enlatado en agua	0,05

Alimentos ricos en Vitamina B₁ Ordenados alfabéticamente	mg
Avellana sin cáscara	0,30
Avena	0,52
Avena en grano sin cascarilla	0,52
Bacaladilla	0,08
Bacalao ahumado	0,04
Bacalao fresco	0,08
Bacalao salado seco	0,08
Bacón	0,36
Bacón ahumado, a la parrilla	0,90
Barrita energética Santiveri	2,30
Barrita proteica Santiveri	4,00
Batata	0,10
Batata enlatada	0,08
Batido de cacao	0,04
Batido de cacao y leche descremada	0,04
Batido energético de cacao Santiveri	0,93
Batido proteico de cacao Santiveri	1,60
Batidos de leche	0,04
Berberchos	0,04
Berberecho crudo	0,03
Berberecho enlatado	0,04
Berberechos al natural	0,03
Berenjena	0,04
Berenjena hervida	0,03
Berro de jardín	0,15
Berro silvestre	0,09
Besugo	0,06
Bígaro hervido	0,17
Biscote	0,05
Bizcocho	0,26
Bizcocho de chocolate	0,09
Bocadillos de pescado Findus	0,11
Bogavante crudo	0,09
Bogavante hervido	0,08
Bollos	0,05
Bombones	0,06
Boniato crudo	0,10
Bonito	0,05
Bonito del norte crudo	0,22
Bonito del norte en aceite de soja	0,10
Bonito en aceite	0,05

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en Vitamina B₁ Ordenados alfabéticamente	mg
Bonito en escabeche	0,04
Bonito en escabeche	0,04
Boquerón	0,07
Brécol	0,10
Brécol enlatado	0,065
Breva	0,06
Buñuelos	0,15
Buñuelos fritos	0,15
Butifarra cocida	0,20
Butifarra cruda	0,06
Caballa	0,09
Caballa en aceite	0,04
Caballa en escabeche	0,04
Caballa en escabeche	0,04
Cabeza de cerdo	0,17
Cabeza de jabalí. Fiambre	0,04
Cabrito	0,32
Cacahuete	0,09
Cacahuete sin cáscara	0,20
Cacahuete tostado	0,3
Cacahuete tostado	0,25
Cacao en polvo azucarado	0,04
Café (infusión)	0,01
Calabacín	0,05
Calabacín enlatado	0,009
Calabaza	0,05
Calabaza enlatada	0,056
Calamar enlatado	0,07
Calamares a la romana	0,10
Calamares a la romana Findus	0,11
Calamares a la romana La cocinera	0,15
Calamares fritos	0,02
Calamares y similares	0,04
Calamares y similares (conserva)	0,07
Caldo en cubitos	0,02
Callos a la madrileña La tila	0,04
Callos de vaca	0,01
Camarón	0,014
Camaronés	0,01
Canelones a la italiana Findus	0,04
Canelones de atún claro Frudesa	0,16
Canelones de carne La cocinera	0,22
Canelones Rosini La cocinera	0,08
Cangrejo buey hervido	0,07
Cangrejo de río crudo	0,05

Alimentos ricos en Vitamina B₁ Ordenados alfabéticamente	mg
Cangrejos	0,10
Cangrejos, nécoras y similares	0,10
Capón	0,085
Caqui	0,02
Caracoles	0,04
Carambola sin piel cruda	0,03
Cardillo	0,045
Cardillo enlatado	0,03
Cardo	0,01
Cardo enlatado	0,032
Carne de ballena	0,04
Carne de caballo	0,07
Carne de cabra	0,15
Carne de carnero	0,18
Carne empanada	0,06
Carne magra de cerdo	0,89
Carne magra de ternera	0,06
Carne magra de vaca	0,006
Carne picada	0,04
Carne semigrasa de cerdo	0,7
Carne semigrasa de vaca	0,05
Carpa	0,07
Castaña seca	0,26
Castañas	0,12
Cava	0,01
Caviar en conserva	0,9
Caviar natural	0,01
Cebada	0,31
Cebolla enlatada	0,015
Cebolla fresca	0,03
Cebolla seca	0,30
Cebolletas	0,04
Cebollino	0,08
Centeno	0,35
Centolla	0,10
Cereales desayuno (con miel)	0,41
Cereales desayuno (no dulces)	0,41
Cereales integrales Kelloggs	0,90
Cereza	0,05
Cerezas enlatadas	0,03
Cerveza sin alcohol	0,01
Champiñón cultivado	0,10
Chanquete	0,06
Chicharro	0,09
Chirimoya	0,08

Alimentos ricos en Vitamina B₁ Ordenados alfabéticamente	mg
Chirivía	0,23
Chirivía enlatada	0,045
Chirla	0,1
Chirlas	0,04
Chistorra cruda	0,56
Chocolate	0,16
Chocolate amargo	0,16
Chocolate blanco	0,08
Chocolate negro	0,05
Chocolote con leche Nestlé	0,05
Chorizo	0,33
Chufa	0,23
Chuletas de cerdo	0,57
Chuletas de cordero cruda	0,13
Chuletas de cordero parrilla	0,10
Chuletas de ternera	0,05
Ciervo	0,32
Ciruela	0,07
Ciruelas secas	0,08
Clara de huevo	0,01
Cocido español Litoral	0,11
Coco desecado	0,03
Coco fresco	0,03
Coco rallado	0,04
Codorniz	0,13
Col ácida	0,026
Col china	0,03
Col de Bruselas cocida	0,08
Col de bruselas enlatada	0,033
Col de Bruselas fresca	0,10
Col enlatada	0,073
Col fermentada escurrida	0,03
Col repollo	0,05
Col repollo cocida	0,04
Col repollo seca	0,50
Col rizada fresca	0,10
Col rizada hervida	0,05
Coles	0,04
Coliflor congelada	0,06
Coliflor enlatada	0,045
Coliflor fresca	0,10

Alimentos ricos en Vitamina B₁ Ordenados alfabéticamente	mg
Coliflor hervida	0,09
Colinabo crudo	0,06
Colinabo hervido	0,06
Colinabo hervido	0,06
Colirrábano crudo	0,06
Colirrábano hervido	0,06
Compota	0,03
Conejo	0,10
Confituras	0,027
Congrio	0,17
Copos de arroz con miel Pascual	1,20
Copos de avena instantáneo	0,56
Copos de avena integral	0,56
Copos de centeno	0,35
Copos de maíz tostado	1,20
Copos de salvado	1,16
Copos tostados de trigo integral	0,80
Corazón de buey	0,45
Corazón de cerdo	0,46
Corazón de cordero	0,31
Corazón de pollo	0,43
Corazón de ternera	0,44
Corazón de vaca cocido	0,20
Corazón de vaca crudo	0,44
Corn flakes (maíz)	1
Costillas de cerdo	0,62
Costillas de cordero	0,20
Costillas de ternera	0,15
Costillas grasas de cordero	0,12
Costillas magras de cordero	0,18
Crema de almendras, envasada, sin reconstituir	0,05
Crema de champiñones Campbell	3,00
Crema de espárragos Campbell	0,03
Crema de judías con bacón Campbell	0,05
Crema de leche 10% grasa	0,03
Crema de nata 40% grasa	0,03
Crema de pollo Campbell	0,21
Crema de pollo y champiñón Campbell	0,05
Crema de tomate	0,03

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en Vitamina B₁ Ordenados alfabéticamente	mg
Croissant	0,18
Croquetas de bacalao Findus	0,05
Croquetas de bacalao La cocinera	0,13
Croquetas de calamar La cocinera	0,22
Croquetas de jamón Findus	0,06
Croquetas de jamón La cocinera	0,19
Croquetas de marisco Findus	6,30
Croquetas de merluza	0,14
Croquetas de pescado frito	0,09
Croquetas de pollo Findus	0,05
Croquetas de pollo La cocinera	0,12
Croquetas de queso Findus	0,04
Cuajada	0,05
Cuello de cordero	0,1
Dátil	0,08
Dátil seco	0,06
Delicias de jamón y queso Findus	0,64
Delicias de merluza Pescanova	0,17
Delicias de queso Findus	0,11
Diente de león	0,20
Donut	0,1
Dorada	0,06
Dulce de membrillo	0,01
Empanadillas	0,06
Empanadillas de atún Findus	0,17
Empanadillas de bonito La cocinera	0,15
Empanadillas de carne	0,34
Empanadillas de carne Findus	0,12
Endibia	0,07
Ensalada de frutas enlatada	0,02
Entrecot de vaca con grasa Parrilla	0,07
Escarola	0,10
Espaguetis	0,22
Espárrago enlatado	0,07
Espárrago natural	0,12
Espárragos enlatados	0,11
Espelta en grano	0,36
Espinacas congeladas	0,09
Espinacas en conserva	0,02
Espinacas en jugo	0,01
Espinacas enlatadas	0,04
Espinacas hervidas	0,07
Espinacas natural	0,10
Fabada asturiana Litoral	0,12
Faisán	0,08

Alimentos ricos en Vitamina B₁ Ordenados alfabéticamente	mg
Falda de vaca cocida	0,06
Falda de vaca cruda	0,08
Faneca	0,06
Fibracao sanavi	0,03
Fideo	0,14
Filete de pescado McDonald	0,21
Filete de pollo	0,1
Filete de ternera	0,11
Filete de vaca	0,2
Flan de vainilla	0,02
Frambuesas	0,02
Fresas	0,02
Fresón	0,02
Fríjol	0,09
Fuet de primera	0,57
Galantinas fiambre	0,11
Galleta tipo María	0,10
Galletas	0,13
Galletas saladas	0,11
Galletas sin gluten Noglu Santiveri	0,28
Gallina	0,09
Gallo	0,08
Gamba roja cruda	0,02
Gambas	0,01
Gambas enlatadas	0,08
Gambas y camarones	0,01
Ganso	0,12
Garbanzos	0,45
Garbanzos con callos Litoral	0,02
Garbanzos enlatados	0,2
Germen de centeno	1,00
Germen de trigo	2,01
Girasol, pepitas	1,90
Gofio canario tostado	0,21
Gofio de maíz	0,32
Gofio de trigo	0,10
Granadas	0,02
Grelos	0,06
Grosella	0,04
Grosellas negras	0,03
Grosellas rojas	0,04
Guayabas	0,03
Guinda	0,05
Guindilla roja	0,12
Guindilla verde	0,07

Alimentos ricos en Vitamina B₁ Ordenados alfabéticamente	mg
Guisante	0,30
Guisante amarillo	0,76
Guisante seco	0,70
Guisantes congelados	0,3
Guisantes secos en conserva	0,047
Guisantes verdes	0,3
Guisantes verdes enlatados	0,11
Haba seca	0,50
Habas	0,17
Habas enlatadas	0,031
Halibut	0,07
Hamburguesa con queso	0,22
Harina de alforfón blanca	0,31
Harina de alforfón integral	0,58
Harina de arroz	0,10
Harina de avena	0,56
Harina de cebada	0,10
Harina de centeno	0,40
Harina de espelta	0,30
Harina de maíz	0,44
Harina de soja	0,75
Harina de soja desgrasada	0,82
Harina de soja integral	0,77
Harina de trigo	0,09
Harina integral de trigo	0,40
Helado	0,05
Helado cremoso Vainilla	0,10
Helados	0,05
Hígado	0,37
Hígado de buey	0,07
Hígado de cerdo	0,40
Hígado de cordero	0,40
Hígado de pollo	0,19
Hígado de ternera	0,30
Hígado de vaca crudo	0,26
Higo	0,06
Higo chumbo	0,18
Higo seco	0,08
Huevo fresca	1,00
Huevo	0,1
Huevo de gallina	0,10

Alimentos ricos en Vitamina B₁ Ordenados alfabéticamente	mg
Huevo de pata crudo	0,16
Huevo de pava	0,11
Jabalí	0,39
Jaleas	0,02
Jamón cocido	0,46
Jamón curado con grasa	1,00
Jamón curado con grasa	1,00
Jamón curado sin grasa	0,88
Jamón de york	0,62
Jamón serrano ibérico	0,84
Jamón serrano magro	0,58
Judía lima	0,45
Judía negra seca remojada hervida	0,16
Judía verde congelada	0,06
Judía verde cruda	0,07
Judías blancas	0,50
Judías blancas enlatadas	0,12
Judías verdes enlatadas	0,048
Jurel	0,09
Ketchup	0,06
Kivis	0,02
Langosta	0,12
Langostinos	0,01
Lasaña	0,49
Lasaña de carne y paté La Cocinera	0,22
Leche	0,04
Leche acidificada	0,03
Leche concentrada	0,07
Leche condensada La Lechera	0,07
Leche de almendras	0,06
Leche de burra	0,04
Leche de cabra	0,04
Leche de coco	0,03
Leche de mujer (10 días postparto)	0,02
Leche de oveja	0,06
Leche de soja	0,08
Leche de vaca desnatada	0,04
Leche de vaca entera	0,04
Leche de yegua	0,03
Leche desnatada	0,04
Leche desnatada A+D UHT Puleva	0,05

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en Vitamina B₁ Ordenados alfabéticamente	mg
Leche desnatada calcio UHT Pileva	0,05
Leche desnatada con Ca. A+D+E Leyma	0,04
Leche desnatada en polvo	0,35
Leche desnatada vitaminada Lauki	0,04
Leche en polvo desnatada	0,38
Leche en polvo entera	0,30
Leche en polvo semidesnatada	0,40
Leche entera con Ca Puleva	0,04
Leche evaporada entera	0,08
Leche fermentada bifidobacterium desnatada natural	0,04
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	0,04
Leche pasteurizada	0,03
Leche semidesnatada Ca UHT Puleva	0,05
Leche UHT desnatada	0,04
Leche UHT entera	0,04
Lechecillas de ternera	0,148
Lechuga	0,04
Lengua	0,15
Lengua de cerdo	0,49
Lengua de cordero	0,08
Lengua de ternera	0,13
Lengua de ternera lechal	0,15
Lengua de vaca/buey	0,30
Lenguado	0,10
Lentejas	0,47
Lentejas con chorizo Litoral	0,07
Lentejas enlatadas	0,115
Levadura seca	2,33
Liebre	0,09
Lija	0,17
Lima	0,02
Limón	0,05
Litchis	0,02
Llantén crudo	0,05
Lombarda	0,02
Lomo de cerdo	0,79
Lomo de ternera	0,04
Lomo embuchado	0,80
Lomo graso de cerdo	1,17
Lomo magro de cerdo	0,638
Longaniza	0,20
Lubina	0,11

Alimentos ricos en Vitamina B₁ Ordenados alfabéticamente	mg
Lucio al horno	0,07
Macarel	0,06
Macarrones	0,18
Magdalenas	0,14
Mahonesa congelado comercial	0,06
Maíz	0,36
Maíz inflado con miel	1,41
Mandarinas	0,07
Mango	0,03
Manitas de cerdo	1,00
Mantequilla de cacahuete	0,15
Mantequilla media sal	0,01
Manzana	0,04
Manzana asada	0,024
Manzana granny smith	0,04
Manzana red delicious	0,03
Manzana tipo golden	0,04
Maracuyá	0,01
Masa de hojaldre Findus	0,15
Masas fritas (churros)	0,04
Mastuerzo	0,14
Mazapán	0,10
Mejillón conserva	0,10
Mejillón crudo	0,02
Mejillón escabeche	0,10
Mejillón hervido	0,01
Melocotón	0,03
Melocotón en almibar	0,02
Melocotón seco	0,011
Melón	0,05
Membrillo	0,02
Menestra de verduras conserva	0,05
Menta (infusión)	0,12
Merluza	0,09
Mermelada con fructosa de albaricoque Santiveri	0,02
Mermelada con fructosa de cereza Santiveri	0,02
Mermelada con fructosa de ciruela Santiveri	0,03
Mermelada con fructosa de fresa Santiveri	0,01
Mermelada con fructosa de manzana Santiveri	0,01

Alimentos ricos en Vitamina B₁ Ordenados alfabéticamente	mg
Mermelada con fructosa de melocotón Santiveri	0,02
Mermelada con fructosa de naranja Santiveri	0,05
Mermelada con fructosa de pera Santiveri	0,01
Mermelada con fructosa de piña Santiveri	0,06
Mero	0,80
Microcroquetas de bacalao Findus	0,06
Microcroquetas de jamón Findus	0,07
Microcroquetas de pollo Findus	0,07
Mijo en grano descascarillado	0,26
Minestrón campbell	0,05
Molleja de ternera asada	0,06
Mollejas	0,03
Mora	0,03
Morcilla cruda	0,08
Morralla	0,06
Morrillo de cerdo	0,60
Morrillo de ternera	0,09
Mortadela común	0,33
Mostaza	0,10
Mostmanzana santiveri	0,03
Mostuva santiveri	0,03
Mousse de chocolate	0,03
Mújol	0,08
Muslo de pavo	0,09
Nabizas	0,06
Nabo	0,05
Nabos enlatados	0,04
Naranja	0,08
Naranja, néctar envasado	0,04
Nata	0,02
Nata líquida 30% grasas	0,03
Nata líquida cocinar	0,03
Nata líquida extra	0,03
Nata líquida montar	0,01
Nata Puleva pasterizada	0,02
Nata puleva UHT	0,02
Natillas	0,03

Alimentos ricos en Vitamina B₁ Ordenados alfabéticamente	mg
Nécoras	0,10
Nécoras	0,1
Néctar de albaricoque Santiveri	0,02
Néctar de ciruela Santiveri	0,03
Néctar de frutas vitaminado Santiveri	0,21
Néctar de melocotón Santiveri	0,01
Néctar de naranja Santiveri	0,08
Néctar de pera Santiveri	0,01
Néctar de piña Santiveri	0,02
Nectarina	0,02
Níscalo crudo	0,13
Níspero	0,20
Nuez cruda	0,40
Nuez de Brasil	1,00
Nuez sin cáscara	0,34
Oca sin piel asada	0,09
Ostra	0,15
Paella de marisco Frudesa	0,18
Paella marinera Frudesa	0,19
Paleta de cordero	0,14
Paletilla de cordero asada con grasa	0,12
Paletilla de cordero asada sin grasa	0,13
Paletilla de ternera cruda	0,11
Palitos de merluza Pescanova	0,10
Palmito conserva	0,07
Paloma	0,175
Palometa	0,05
Palomitas de maíz con aceite y sal	0,13
Palomitas de maíz sin aceite ni sal	0,20
Palosanto sin piel	0,03
Pan	0,12
Pan blanco de barra	0,08
Pan blanco de barra sin sal	0,09
Pan de avena	0,09
Pan de cebada	0,15
Pan de centeno	0,18
Pan de centeno sin sal	0,16
Pan de maíz	0,13
Pan de molde blanco	0,18
Pan de molde sándwich Bimbo	0,24
Pan de payés	0,09

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en Vitamina B₁ Ordenados alfabéticamente	mg
Pan de trigo moreno	0,13
Pan de trigo moreno sin sal	0,13
Pan de trigo y centeno	0,18
Pan de Viena	0,27
Pan frito	0,1
Pan frito sin sal	0,1
Pan integral	0,25
Pan integral de centeno	0,18
Pan integral sin sal	0,25
Pan integral tostado	0,34
Pan integral trigo	0,30
Pan para diabéticos	0,24
Pan rallado	0,09
Pan sin sal	0,12
Pan tostado de trigo	0,23
Pan tostado sin sal	0,1
Panceta de cerdo	0,32
Panecillo bocata Bimbo	0,32
Papaya	0,01
Pasas crudas	0,11
Pasionaria pelada	0,02
Pasta	0,14
Pasta al gluten Santiveri	0,08
Pasta al huevo hervida	0,03
Pasta alimenticia cruda	0,15
Pasta alimenticia hervida	0,02
Pasta con huevo cruda	0,22
Pasta con huevo hervida	0,03
Pasta rellena hervida con carne	0,12
Pasta rellena hervida con queso	0,12
Pastas al huevo cruda	0,22
Pastas de té	0,03
Pastas sin gluten (Noglut) Santiveri	6,01
Pastel de carne	0,06
Pastel de pescado	0,09
Pastinaca	0,08
Patata	0,10
Patata asada	0,11
Patata cocida	0,045
Patata frita	0,14
Patata frita chips	0,02
Patata hervida	0,10
Patata seca	0,25
Paté	0,18
Paté de hígado de cerdo	0,18

Alimentos ricos en Vitamina B₁ Ordenados alfabéticamente	mg
Pato	0,10
Pavo sin piel asado	0,07
Pepinillos en vinagre conserva	0,02
Pepino	0,03
Pera	0,02
Pera asada	0,01
Pera enlatada	0,01
Pera néctar envasado	0,01
Perca	0,08
Percebes	0,30
Perejil hojas	0,14
Perejil raíz	0,10
Pescadilla	0,09
Pescadilla congelada	0,09
Pescaditos	0,06
Pescado empanado	0,09
Pescados comidos enteros	0,06
Pez espada	0,05
Picatostes	0,23
Pichón sin piel asado	0,30
Pierna de cerdo	0,89
Pierna de cordero con grasa asada	0,12
Pierna de cordero con grasa cruda	0,13
Pimentón en polvo	0,65
Pimienta blanca	0,02
Pimienta negra	0,11
Pimienta	0,05
Pimienta enlatada	0,018
Piña	0,07
Piña en almíbar	0,06
Piñones sin cáscara	0,73
Pistacho	0,69
Pizza al atún claro La cocinera	0,26
Pizza americana cuatro quesos Findus	8,05
Pizza americana romana Findus	0,13
Pizza de atún Findus	0,13
Pizza margarita Findus	0,14
Pizza margarita merluza y gambas La cocinera	0,16
Pizza margarita queso y tomate La cocinera	0,19
Pizza romana Findus	0,13
Pizza romana La cocinera	0,30
Pizza tomate y queso	0,25
Plátano	0,05

Alimentos ricos en Vitamina B₁ Ordenados alfabéticamente	mg
Platija	0,20
Pollo entero con piel asado	0,07
Pollo, muslo	0,10
Pollo, pechuga	0,10
Pomelo	0,04
Pote gallego Litoral	2,60
Preparado panificable-repostería sin gluten Sanavi	1,50
Puerro bulbo	0,10
Puerro enlatado	0,085
Puerro hojas	0,12
Pulmones cerdo	0,06
Pulmones cordero	0,11
Pulmones ternera	0,09
Pulpo	0,08
Puré de merluza besamel Sandoz	0,12
Puré de patata	0,04
Puré de patatas con leche	0,09
Puré de pavo con arroz y zanahorias Sandoz	0,12
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	0,12
Puré de pollo con verduras Sandoz	0,12
Puré de ternera a la jardinera Sandoz	0,12
Puré de tomate	0,22
Queso arzúa	0,03
Queso azul	0,04
Queso blanco desnatado	0,03
Queso blanco semigraso 20% MG	0,04
Queso bola	0,03
Queso brie	0,06
Queso burgos	0,02
Queso cabrales	0,03
Queso cheddar	0,04
Queso de burgos sin sal	0,02
Queso de cabra curado	0,14
Queso de cabra fresco	0,04
Queso de vaca y oveja fresco	0,03
Queso edam	0,04
Queso emmental	0,05
Queso en porciones	0,02

Alimentos ricos en Vitamina B₁ Ordenados alfabéticamente	mg
Queso fundido extragrasso	0,04
Queso fundido graso	0,08
Queso gallego	0,03
Queso gervais	0,04
Queso gorgonzola	0,05
Queso gouda	0,03
Queso graso	0,12
Queso gruyère	0,02
Queso ibores	0,03
Queso idiazábal	0,06
Queso magro	0,035
Queso mahón	0,03
Queso majorero	0,03
Queso manchego curado	0,04
Queso manchego curado	0,03
Queso manchego fresco	0,02
Queso manchego poco curado	0,02
Queso manchego semicurado	0,04
Queso manchego semicurado	0,03
Queso munster	0,01
Queso parmesano	0,02
Queso roncal	0,03
Queso roquefort	0,04
Queso san simón	0,03
Queso semigraso	0,03
Queso tetilla	0,03
Queso Torta del Casar	0,03
Queso villalón	0,04
Queso zamorano	0,03
Quinoa cruda	0,20
Quisquilla congelada	2,85
Quisquilla cruda	3,42
Rabanito	0,04
Rábano	0,04
Rape	0,08
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	0,12
Raya	0,06
Redondo de ternera (filete) cocido	0,13
Regaliz	0,05
Remolacha enlatada	0,022

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en Vitamina B₁ Ordenados alfabéticamente	mg
Remolacha roja	0,03
Remolacha roja cocida	0,03
Requesón	0,02
Requesón miraflores	0,03
Riñón de cerdo	0,34
Riñón de cordero	0,49
Riñón de ternera	0,30
Robezuelo fresco	0,02
Rodaballo	0,06
Rollitos de primavera fritos	0,16
Ron	0,01
Roscas sin gluten sabor nata Sanavi	0,79
Ruibarbo	0,03
Salami	0,29
Salchicha de Frankfurt	0,2
Salchicha de queso y carne	0,05
Salchicha de ternera	0,20
Salchichas de cerdo enlatadas	0,36
Salchichas de cerdo naturales	0,15
Salchichas de hígado	0,03
Salchichas de hígado sin grasa	0,20
Salchichas enlatadas	0,03
Salchichas frescas	0,18
Salchichas frescas	0,18
Salchichas tipo Frankfurt	0,20
Salchichón	0,18
Salmón	0,23
Salmón ahumado	0,03
Salmón en lata	0,30
Salmón marino ahumado	0,01
Salmonete	0,05
Salsa barbacoa	0,03
Salsa bearnesa	0,03
Salsa besamel	0,04
Salsa boloñesa Gallo	0,14
Salsa de soja	0,05
Salsa de tomate	0,07
Salsa holandesa	0,03
Salsa mahonesa	0,06
Salsa mahonesa	0,06
Salsa mornay	0,04
Salsa mostaza caliente McDonald	0,03
Salsa napolitana Gallo	0,09
Salsa siciliana picante Gallo	0,09
Salsifí conserva	0,05

Alimentos ricos en Vitamina B₁ Ordenados alfabéticamente	mg
Salvado de trigo	0,65
San jacob Findus	0,42
Sandía	0,03
Sangre de cerdo	0,09
Sardina	0,05
Sardinas en aceite	0,04
Sardinas en escabeche	0,11
Sardinas en salsa de tomate	0,03
Sardinas enlatadas	0,02
Sargo	0,06
Satsu mas	0,06
Saúco	0,07
Semilla de girasol sin sal	1,90
Semilla de sésamo	0,70
Sémola de alforfón	0,28
Sémola de arroz	0,058
Sémola de avena	0,52
Sémola de cebada	0,25
Sémola de maíz	0,15
Sémola de trigo cruda	0,20
Sémola de trigo hervida	0,03
Sepia cruda	0,04
Sesos	0,14
Sesos de cerdo	0,16
Sesos de cordero	0,10
Sesos de ternera	0,20
Setas	0,1
Sobrasada	0,60
Soja fresca	0,60
Soja germinada	0,18
Soja seca	0,61
Solla	0,20
Solomillo de buey	0,45
Solomillo de cerdo	0,83
Solomillo de ternera asado	0,07
Solomillo de ternera crudo sin grasa	0,10
Sopa de buey Campbell	0,03
Sopa de guisantes verdes Campbell	0,11
Sopa de pavo y fideos Campbell	0,08
Sopa de pavo y vegetales Campbell	0,03
Sopa de pollo	0,06
Sopa de pollo y vegetales Campbell	0,03
Sopa de ternera y vegetales Campbell	0,03
Sopa de vegetales Campbell	0,03
Sopa de verduras	0,03

Alimentos ricos en Vitamina B₁ Ordenados alfabéticamente	mg
Sorbete	0,02
Suero de queso endulzado	0,04
Surimi	0,02
Tallarines carbonara Frudesa	0,16
Tamarindo	0,29
Té (infusión)	0,14
Tenca	0,08
Tofu	0,06
Tomate	0,07
Tomate al natural enlatado	0,05
Tomate frito Orlando	0,11
Toronja	0,05
Tortellini italiana Frudesa	0,59
Tortilla a la francesa (omelette)	0,06
Tostadas sin gluten (Noglut) Santiveri	0,34
Trigo candela	0,41
Trigo inflado con miel Pascual	1,20
Trigo sarraceno sin cascarilla	0,26
Trigo, grano entero	0,48
Trucha	0,08
Tupinambo	0,20
Turrón blando almendrado con fructosa Santiveri	0,08
Turrón de avellanas al cacao con fructosa Santiveri	0,08
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa Santiveri	0,31
Turrón de mazapán con fructosa Santiveri	0,27
Turrón de yema con fructosa Santiveri	0,08
Turrón de yema quemada c/fructosa Santiveri	0,25
Turrón duro de almendras con fructosa Santiveri	0,27
Turrón mazapán, nueces c/fructosa Santiveri	0,29
Turrones	0,12
Uva blanca	0,04
Uva espina	0,02
Uva negra	0,04
Uva pasa	0,10
Valerianela	0,07

Alimentos ricos en Vitamina B₁ Ordenados alfabéticamente	mg
Varitas merluza empanadas Pescanova	0,12
Verdolaga	0,03
Verduras crudas	0,1
Vieira	0,04
Vino de Madeira botella llena	0,02
Vitadiab sanavi	0,70
Volador	0,02
Yema de huevo	0,40
Yema de huevo desecada	0,50
Yogur desnatado	0,04
Yogur desnatado con frutas	0,52
Yogur enriquecido	0,58
Yogur líquido	0,04
Yogur natural	0,04
Yogur sabores	0,58
Yogurvi sanavi	0,70
Zanahoria	0,05
Zanahoria en conserva	0,03
Zanahoria hervida	0,05
Zanahoria seca	0,30
Zarzamora	0,03
Zumo de cítricos	0,09
Zumo de fresa	0,03
Zumo de frutas	0,04
Zumo de frutas exóticas envasado	0,04
Zumo de lima envasado	0,03
Zumo de limón envasado	0,02
Zumo de manzana	0,016
Zumo de manzana envasado	0,02
Zumo de melocotón	0,008
Zumo de naranja	0,09
Zumo de naranja envasado	0,07
Zumo de pera envasado	0,01
Zumo de pomelo envasado	0,04
Zumo de saúco	0,03
Zumo de tomate envasado	0,05
Zumo de uva	0,04
Zumo de uva envasado	0,03
Zumo de zanahoria envasado	0,06
Zumo de zarzamora	0,02

alimentos ricos en vitamina B₂. En la tabla el contenido en diversos alimentos, expresado en mg por 100 gramos de porción comestible. (Ordenados por su **valor decreciente**).

Alimentos ricos en vitamina B₂ Ordenados por riqueza	mg
Soja seca	9,70
Barrita proteica Santiveri	4,80
Levadura seca	4,00
Barrita energética Santiveri	3,00
Hígado de cerdo	3,00
Hígado de cordero	3,00
Hígado de ternera	3,00
Hígado de vaca crudo	2,90
Lengua de vaca/buey	2,88
Soja fresca	2,80
Hígado	2,6
Hígado de pollo	2,50
Riñón de cordero	2,35
Calamares a la romana La cocinera	2,20
Batido proteico de cacao Santiveri	2,00
Riñón de ternera	2,00
Preparado panificable-repostería sin gluten Sanavi	1,90
Roscas sin gluten sabor nata Sanavi	1,83
Leche desnatada en polvo	1,80
Leche en polvo desnatada	1,80
Riñón de cerdo	1,80
Sangre de vaca	1,8
Pimentón en polvo	1,74
Copos de arroz con miel Pascual	1,60
Trigo inflado con miel Pascual	1,60
Corn flakes (maíz)	1,5
Maíz inflado con miel	1,41
Corazón de vaca cocido	1,40
Leche en polvo entera	1,40
Copos de maíz tostado	1,30
Vitadiab sanavi	1,30
Yogurvi sanavi	1,30
Corazón de pollo	1,24
Arroz tostado infladokrispis	1,20
Huevo fresca	1,20
Leche en polvo semidesnatada	1,20
Queso de cabra curado	1,20
Té (infusión)	1,20

Alimentos ricos en vitamina B₂ Ordenados por riqueza	mg
Copos tostados de trigo integral	1,10
Corazón de cerdo	1,06
Batido energético de cacao Santiveri	1,05
Caldo en cubitos	1
Cangrejo buey hervido	1,00
Cereales integrales Kelloggs	1,00
Copos de salvado	1,00
Corazón de vaca crudo	0,96
Morrillo de cerdo	0,92
Salchichas de hígado sin grasa	0,92
Corazón de ternera	0,90
Corazón de cordero	0,86
Paté	0,85
Paté de hígado de cerdo	0,85
Germen de centeno	0,84
Corazón de buey	0,80
Solomillo de buey	0,80
Almendra cruda	0,78
Germen de trigo	0,72
Almendra sin cáscara	0,67
Yema de huevo desecada	0,66
Caviar en conserva	0,65
Bonito del norte crudo	0,60
Chuletas de cordero parrilla	0,60
Coco rallado	0,60
Foie-gras	0,60
Percebes	0,60
Queso cabrales	0,60
Queso fundido graso	0,60
Salchichas de hígado	0,60
Almendras tostadas	0,57
Queso gervais	0,55
Salvado de trigo	0,51
Anchoa	0,50
Judía negra seca remojada hervida	0,50
Lengua de cerdo	0,50
Nata líquida cocinar	0,50
Pan sin sal	0,5
Queso azul	0,50
Queso brie	0,50
Queso cheddar	0,50
Chocolate blanco	0,49
Sepia cruda	0,48
Huevo de pata crudo	0,47
Huevo de pava	0,47

Alimentos ricos en vitamina B₂ Ordenados por riqueza	mg
Pulmones cordero	0,47
Bacalao salado seco	0,45
Cacahuete	0,45
Yema de huevo	0,45
Queso gorgonzola	0,43
Queso idiazábal	0,42
Altramuz sin pelar	0,41
Leche concentrada	0,41
Macarel	0,41
Setas	0,41
Anguila	0,40
Arenque ahumado	0,40
Col repollo seca	0,40
Leche condensada La Lechera	0,40
Mazapán	0,40
Oca sin piel asada	0,40
Queso edam	0,40
Queso magro	0,4
Quinoa cruda	0,40
Turrón de mazapán con fructosa Santiveri	0,40
Turrón duro de almendras con fructosa Santiveri	0,40
Chocolote con leche Nestlé	0,39
Congrio	0,37
Lengua	0,37
Turrón blando almendrado con fructosa Santiveri	0,37
Turrón de yema quemada c/fructosa Santiveri	0,37
Harina de soja desgrasada	0,36
Turrón mazapán, nueces c/fructosa Santiveri	0,36
Canelones de atún claro Frudesa	0,35
Mejillón crudo	0,35
Queso fundido extragrasso	0,35
Queso gruyére	0,35
Tortilla a la francesa (omelette)	0,35
Lasaña de carne y paté La Cocinera	0,34
Pulmones ternera	0,34
Queso emmental	0,34
Sardinas en escabeche	0,34

Alimentos ricos en vitamina B₂ Ordenados por riqueza	mg
Turrón de yema con fructosa Santiveri	0,34
Huevo	0,33
Huevo de gallina	0,33
Leche evaporada entera	0,33
Menta (infusión)	0,33
Queso manchego curado	0,33
Queso parmesano	0,33
Sardina	0,33
Turrones	0,33
Angula	0,32
Canelones de carne La cocinera	0,32
Ciervo	0,32
Delicias de jamón y queso Findus	0,32
Leche de oveja	0,32
Champiñón cultivado	0,31
Queso semigraso	0,31
Sardinas en aceite	0,31
Almendrado	0,30
Caballa	0,30
Chanquete	0,30
Chicharro	0,3
Entrecot de vaca con grasa Parrilla	0,30
Falda de vaca cocida	0,30
Jurel	0,30
Lengua de ternera	0,30
Morralla	0,30
Pato	0,30
Perejil hojas	0,30
Pescaditos	0,3
Pescados comidos enteros	0,30
Queso arzúa	0,30
Queso bola	0,30
Queso de burgos sin sal	0,3
Queso de vaca y oveja fresco	0,30
Queso ibores	0,30
Queso mahón	0,30
Queso majorero	0,30
Queso manchego curado	0,3
Queso manchego fresco	0,30
Queso manchego poco curado	0,3

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en vitamina B₂ Ordenados por riqueza	mg
Queso manchego semicurado	0,30
Queso manchego semicurado	0,3
Queso munster	0,30
Queso tetilla	0,30
Queso Torta del Casar	0,30
Queso zamorano	0,30
Zanahoria seca	0,30
Bígaro hervido	0,29
Lengua de ternera lechal	0,29
Lija	0,29
Solomillo de ternera asado	0,29
Carne de cabra	0,28
Harina de soja	0,28
Harina de soja integral	0,28
Jamón curado sin grasa	0,28
Lengua de cordero	0,28
Queso gouda	0,28
Queso villalón	0,28
Redondo de ternera (filete) cocido	0,28
Sesos de cerdo	0,28
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa Santiveri	0,28
Boquerón	0,27
Costillas de cerdo	0,27
Guisante amarillo	0,27
Paletilla de ternera cruda	0,27
Queso blanco semigraso 20% MG	0,27
Sobrasada	0,27
Costillas de ternera	0,26
Cuajada	0,26
Ganso	0,26
Haba seca	0,26
Pierna de cordero con grasa asada	0,26
Pizza romana La cocinera	0,26
Queso blanco desnatado	0,26
Paloma	0,255
Anacardo	0,25
Ancas de rana	0,25
Carne de ciervo	0,25
Chistorra cruda	0,25
Corzo espalda	0,25
Corzo pierna	0,25
Costillas de cordero	0,25
Croquetas de jamón La cocinera	0,25
Guisante	0,25

Alimentos ricos en vitamina B₂ Ordenados por riqueza	mg
Helado cremoso Vainilla	0,25
Jamón curado con grasa	0,25
Jamón curado con grasa	0,25
Jamón serrano magro	0,25
Lomo embuchado	0,25
Mollejas	0,25
Ostra	0,25
Salchicha de ternera	0,25
Sesos de ternera	0,25
Solomillo de ternera crudo sin grasa	0,25
Venado	0,25
Mejillón hervido	0,24
Néctar de frutas vitaminado Santiveri	0,24
Paletilla de cordero asada sin grasa	0,24
Pimienta negra	0,24
Pizza al atún claro La cocinera	0,24
Queso de cabra fresco	0,24
Salchichas de cerdo enlatadas	0,24
Sesos de cordero	0,24
Arenque	0,23
Arenque salado	0,23
Carne de ballena	0,23
Carne de carnero	0,23
Croquetas de bacalao La cocinera	0,23
Lechecillas de ternera	0,23
Mújol	0,23
Pizza tomate y queso	0,23
Requesón	0,23
Robezuelo fresco	0,23
Sardinas en salsa de tomate	0,23
Satsu mas	0,23
Sesos	0,23
Carne empanada	0,22
Carne magra de ternera	0,22
Carne magra de vaca	0,22
Harina de centeno	0,22
Leche de vaca desnatada	0,22
Lentejas	0,22
Paella marinera Frudesa	0,22
Pastel de carne	0,22
Pierna de cordero con grasa cruda	0,22
Regaliz	0,22
Almeja cruda	0,21
Anchoas enlatadas en aceite	0,21
Carne picada	0,21

Alimentos ricos en vitamina B₂ Ordenados por riqueza	mg
Filete de ternera	0,21
Leche de vaca entera	0,21
Leche fermentada bifidobacterium desnatada natural	0,21
Mortadela común	0,21
Paletilla de cordero asada con grasa	0,21
Pulmones cerdo	0,21
Yogur enriquecido	0,21
Yogur sabores	0,21
Albaricoque seco	0,20
Arame	0,20
Atún	0,20
Berro silvestre	0,20
Bonito	0,20
Butifarra cocida	0,20
Calamares fritos	0,20
Carne magra de cerdo	0,2
Carne semigrasa de cerdo	0,2
Carne semigrasa de vaca	0,2
Cebolla seca	0,20
Clara de huevo	0,20
Col rizada fresca	0,20
Copos de centeno	0,20
Croquetas de pollo La cocinera	0,20
Empanadillas de carne	0,20
Espelta en grano	0,20
Espinacas natural	0,20
Falda de vaca cruda	0,20
Filete de vaca	0,2
Fuet de primera	0,20
Girasol, pepitas	0,20
Grelos	0,20
Guisante seco	0,20
Hamburguesa con queso	0,20
Jamón serrano ibérico	0,20
Lomo de cerdo	0,20
Maíz	0,20
Manitas de cerdo	0,20
Melocotón seco	0,20
Melocotón seco	0,2
Mostaza	0,20

Alimentos ricos en vitamina B₂ Ordenados por riqueza	mg
Nabizas	0,2
Palomitas de maíz sin aceite ni sal	0,20
Pierna de cerdo	0,20
Pistacho	0,20
Pollo, muslo	0,20
Queso gallego	0,20
Queso raclette	0,20
Queso roncal	0,20
Queso san simón	0,20
Requesón miraflores	0,20
Salami	0,20
Salchicha de Frankfurt	0,2
Salchichas tipo Frankfurt	0,20
Salmón marino ahumado	0,20
Semilla de girasol sin sal	0,20
Solomillo de cerdo	0,20
Tallarines carbonara Frudesa	0,20
Almeja blanda	0,19
Batidos de leche	0,19
Berro de jardín	0,19
Leche desnatada A+D UHT Puleva	0,19
Leche desnatada calcio UHT Pileva	0,19
Leche entera con Ca Puleva	0,19
Leche semidesnatada Ca UHT Puleva	0,19
Leche UHT entera	0,19
Morrillo de ternera	0,19
Pan de centeno sin sal	0,19
Pavo sin piel asado	0,19
Piñones sin cáscara	0,19
Platija	0,19
Salchichón	0,19
Solla	0,19
Yogur desnatado	0,19
Yogur desnatado con frutas	0,19
Malta	0,185
Lomo graso de cerdo	0,181
Batido de cacao y leche descremada	0,18
Cabeza de cerdo	0,18
Chirla	0,18

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en vitamina B₂ Ordenados por riqueza	mg
Croquetas de marisco Findus	0,18
Delicias de queso Findus	0,18
Helado	0,18
Jamón cocido	0,18
Leche	0,18
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	0,18
Leche pasteurizada	0,18
Muslo de pavo	0,18
Pan de maíz	0,18
Pavo, muslo	0,18
Pizza margarita merluza y gambas La cocinera	0,18
Tenca	0,18
Yogur bio sabores	0,18
Yogur líquido	0,18
Yogur natural	0,18
Avena en grano sin cascarilla	0,17
Batido de cacao	0,17
Capón	0,17
Centeno	0,17
Chocolate	0,17
Chocolate amargo	0,17
Ciruelas secas	0,17
Codorniz	0,17
Judías blancas	0,17
Leche desnatada	0,17
Leche desnatada con Ca. A+D+E Leyma	0,17
Leche desnatada vitaminada Lauki	0,17
Lomo de ternera	0,17
Pan de trigo moreno	0,17
Pan de trigo moreno sin sal	0,17
Pollo entero con piel asado	0,17
Queso burgos	0,17
Salmón en lata	0,17
San jacobó Findus	0,17
Sopa de pollo	0,17
Lomo magro de cerdo	0,167
Alubia blanca cruda	0,16
Bacón ahumado, a la parrilla	0,16
Canelones a la italiana Findus	0,16
Chuletas de ternera	0,16
Col de Bruselas fresca	0,16
Costillas magras de cordero	0,16

Alimentos ricos en vitamina B₂ Ordenados por riqueza	mg
Crema de leche 10% grasa	0,16
Croissant	0,16
Croquetas de calamar La cocinera	0,16
Espinacas congeladas	0,16
Flan de vainilla	0,16
Garbanzos	0,16
Leche acidificada	0,16
Leche UHT desnatada	0,16
Lubina	0,16
Molleja de ternera asada	0,16
Mousse de chocolate	0,16
Paleta de cordero	0,16
Pizza margarita queso y tomate La cocinera	0,16
Rollitos de primavera fritos	0,16
Salchichas de cerdo naturales	0,16
Salmón ahumado	0,16
Salsa besamel	0,16
Salsa mornay	0,16
Sardinas enlatadas	0,16
Canelones Rosini La cocinera	0,15
Cangrejos	0,15
Cangrejos, nécoras y similares	0,15
Centolla	0,15
Chorizo	0,15
Copos de avena instantáneo	0,15
Copos de avena integral	0,15
Costillas grasas de cordero	0,15
Delicias de merluza Pescanova	0,15
Faisán	0,15
Filete de pollo	0,15
Galantinas fiambre	0,15
Guindilla roja	0,15
Guisantes verdes	0,15
Harina de alforfón integral	0,15
Hígado de buey	0,15
Jamón de york	0,15
Leche de almendras	0,15
Longaniza	0,15
Nata líquida 30% grasas	0,15
Nécoras	0,15
Nécoras	0,15
Paella de marisco Frudesa	0,15
Pan integral de centeno	0,15
Pan tostado de trigo	0,15

Alimentos ricos en vitamina B₂ Ordenados por riqueza	mg
Patata seca	0,15
Picatostes	0,15
Pichón sin piel asado	0,15
Raya	0,15
Salchicha de queso y carne	0,15
Soja germinada	0,15
Suero de queso endulzado	0,15
Trigo sarraceno sin cascarilla	0,15
Almeja enlatada	0,14
Almejas	0,14
Almejas, berberechos y similares en conserva	0,14
Arroz tres delicias Frudesa	0,14
Avena	0,14
Berberchos	0,14
Berberecho enlatado	0,14
Berberechos al natural	0,14
Bombones	0,14
Cacahuete sin cáscara	0,14
Cacahuete tostado	0,14
Cacao en polvo azucarado	0,14
Calamar enlatado	0,14
Calamares y similares	0,14
Calamares y similares (conserva)	0,14
Caracoles	0,14
Chirlas	0,14
Chuletas de cerdo	0,14
Col de Bruselas cocida	0,14
Empanadillas de atún Findus	0,14
Empanadillas de bonito La cocinera	0,14
Espinacas hervidas	0,14
Flan de huevo Danone normal	0,14
Gallina	0,14
Helados	0,14
Mejillón conserva	0,14
Mero	0,14
Mijo en grano descascarillado	0,14
Nata líquida extra	0,14
Natillas	0,14
Nuez cruda	0,14
Palitos de merluza Pescanova	0,14

Alimentos ricos en vitamina B₂ Ordenados por riqueza	mg
Palomitas de maíz con aceite y sal	0,14
Pan de molde sándwich Bimbo	0,14
Pan integral trigo	0,14
Panecillo bocata Bimbo	0,14
Pasas crudas	0,14
Pizza americana cuatro quesos Findus	0,14
Pote gallego Litoral	0,14
Puré de patata	0,14
Queso en porciones	0,14
Rodaballo	0,14
Tortellini italiana Frudesa	0,14
Trigo, grano entero	0,14
Aguacate	0,13
Ají	0,13
Albóndigas con chorizo "Litoral"	0,13
Albóndigas preparadas enlatadas "La Tila"	0,13
Arroz con leche	0,13
Atún enlatado en agua	0,13
Brécol enlatado	0,13
Calamares a la romana	0,13
Chocolate negro	0,13
Chuletas de cordero cruda	0,13
Cocido español Litoral	0,13
Croquetas de bacalao Findus	0,13
Espárragos enlatados	0,13
Espinacas enlatadas	0,13
Harina de maíz	0,13
Harina integral de trigo	0,13
Judía lima	0,13
Mejillón escabeche	0,13
Nabos enlatados	0,13
Pastinaca	0,13
Pimienta blanca	0,13
Puré de merluza besamel Sandoz	0,13
Puré de pavo con arroz y zanahorias Sandoz	0,13
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	0,13
Puré de pollo con verduras Sandoz	0,13

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en vitamina B₂ Ordenados por riqueza	mg
Puré de ternera a la jardinera Sandoz	0,13
Queso graso	0,13
Salmón	0,13
Salsa de soja	0,13
Salsifí conserva	0,13
Varitas merluza empanadas Pescanova	0,13
Bizcocho de chocolate	0,12
Bocadillos de pescado Findus	0,12
Buñuelos	0,12
Buñuelos fritos	0,12
Butifarra cruda	0,12
Cabeza de jabalí. Fiambre	0,12
Conejo	0,12
Flan de huevo Danone ligero	0,12
Fríjol	0,12
Harina de avena	0,12
Leche de cabra	0,12
Lenguado	0,12
Maracuyá	0,12
Nuez sin cáscara	0,12
Pan de centeno	0,12
Panceta de cerdo	0,12
Perca	0,12
Pizza americana romana Findus	0,12
Pollo, pechuga	0,12
Puré de tomate	0,12
Salchicha de sesos	0,12
Sémola de avena	0,12
Bacón	0,11
Bonito en aceite	0,11
Caballa en aceite	0,11
Callos a la madrileña La tila	0,11
Cebollino	0,11
Coliflor fresca	0,11
Crema de nata 40% grasa	0,11
Crema de pollo Campbell	0,11
Empanadillas	0,11
Espárrago natural	0,11
Filete de pescado McDonald	0,11
Guisantes congelados	0,11
Jabalí	0,11
Judías blancas enlatadas	0,11
Langosta	0,11
Lentejas con chorizo Litoral	0,11

Alimentos ricos en vitamina B₂ Ordenados por riqueza	mg
Mahonesa congelado comercial	0,11
Mastuerzo	0,11
Pan de avena	0,11
Pan de trigo y centeno	0,11
Pizza romana Findus	0,11
Tostadas sin gluten (Noglut) Santiveri	0,11
Trigo candeal	0,11
Col de bruselas enlatada	0,108
Almidón de tapioca	0,10
Atún en aceite	0,10
Atún en escabeche	0,10
Bacalao fresco	0,10
Bonito del norte en aceite de soja	0,10
Bonito en escabeche	0,10
Bonito en escabeche	0,1
Caballa en escabeche	0,10
Caballa en escabeche	0,1
Cabruto	0,10
Cacahuete tostado	0,10
Callos	0,1
Callos de ternera	0,10
Callos de ternera	0,1
Callos de vaca	0,1
Carne de caballo	0,10
Cebada	0,10
Cerveza sin alcohol	0,10
Chufa	0,10
Col rizada hervida	0,10
Crema de almendras, envasada, sin reconstituir	0,10
Croquetas de jamón Findus	0,10
Croquetas de pescado frito	0,10
Croquetas de pollo Findus	0,10
Croquetas de queso Findus	0,10
Cuello de cordero	0,1
Diente de león	0,10
Escarola	0,10
Espárrago enlatado	0,10
Espinacas en conserva	0,10
Fabada asturiana Litoral	0,10
Gallo	0,10
Garbanzos con callos Litoral	0,10
Harina de espelta	0,10
Higo seco	0,10

Alimentos ricos en vitamina B₂ Ordenados por riqueza	mg
Judía verde congelada	0,10
Judía verde cruda	0,10
Mantequilla de cacahuete	0,10
Morcilla cruda	0,10
Nata líquida montar	0,10
Nata Puleva pasterizada	0,10
Nata puleva UHT	0,10
Pan integral tostado	0,10
Pan para diabéticos	0,10
Pasionaria pelada	0,10
Pasta con huevo cruda	0,10
Pastas al huevo cruda	0,10
Perejil raíz	0,10
Pizza margarita Findus	0,10
Rape	0,10
Salsa bearnesa	0,10
Salsa mahonesa	0,1
Semilla de sésamo	0,10
Tamarindo	0,10
Trucha	0,10
Verdolaga	0,10
Verduras crudas	0,1
Vieira	0,10
Cardillo	0,095
Achicoria	0,09
Caviar de lumpo	0,09
Fideo	0,09
Merluza	0,09
Microcroquetas de pollo Findus	0,09
Palmito conserva	0,09
Pan integral	0,09
Pan integral sin sal	0,09
Pasta	0,09
Patata frita	0,09
Salchichas frescas	0,09
Salchichas frescas	0,09
Cardo enlatado	0,089
Aceitunas verdes	0,08
Apio pencas	0,08
Arroz integral crudo	0,08
Avellana sin cáscara	0,08

Alimentos ricos en vitamina B₂ Ordenados por riqueza	mg
Berberecho crudo	0,08
Besugo	0,08
Bollos	0,08
Cardillo enlatado	0,08
Chirivía enlatada	0,08
Coles	0,08
Coliflor hervida	0,08
Croquetas de merluza	0,08
Dátil seco	0,08
Dorada	0,08
Espinacas en jugo	0,08
Faneca	0,08
Galleta tipo María	0,08
Galletas	0,08
Galletas sin gluten Noglu Santiveri	0,08
Gambas enlatadas	0,08
Guindilla verde	0,08
Guisantes verdes enlatados	0,08
Harina de alforfón blanca	0,08
Harina de cebada	0,08
Microcroquetas de bacalao Findus	0,08
Microcroquetas de jamón Findus	0,08
Nata	0,08
Palometa	0,08
Pan de Viena	0,08
Pastas de té	0,08
Pizza de atún Findus	0,08
Quisquilla cruda	0,08
Salchichas enlatadas	0,08
Salsa boloñesa Gallo	0,08
Sargo	0,08
Sémola de alforfón	0,08
Sémola de cebada	0,08
Uva pasa	0,08
Valerianela	0,08
Calabaza enlatada	0,075
Pimiento enlatado	0,075
Abadejo	0,07
Acerola	0,07
Albaricoque	0,07
Bacaladilla	0,07

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en vitamina B₂ Ordenados por riqueza	mg
Halibut	0,07
Lentejas enlatadas	0,07
Lucio al horno	0,07
Pescadilla congelada	0,07
Plátano	0,07
Salmonete	0,07
Saúco	0,07
Sémola de trigo cruda	0,07
Tomate frito Orlando	0,07
Volador	0,07
Zumo de fresa	0,07
Coliflor enlatada	0,067
Acelgas	0,06
Apionabo crudo	0,06
Arroz a la marinera "Findus"	0,06
Batata	0,06
Biscote	0,06
Boniato crudo	0,06
Brécol	0,06
Cereza	0,06
Col ácida	0,06
Coliflor congelada	0,06
Crema de champiñones Campbell	0,06
Endibia	0,06
Grosella	0,06
Grosellas negras	0,06
Grosellas rojas	0,06
Guinda	0,06
Harina de trigo	0,06
Ketchup	0,06
Lasaña	0,06
Leche de burra	0,06
Leche de coco	0,06
Lechuga	0,06
Liebre	0,06
Magdalenas	0,06
Níscalo crudo	0,06
Níspero	0,06
Palosanto sin piel	0,06
Pan de cebada	0,06
Pasta rellena hervida con carne	0,06
Pasta rellena hervida con queso	0,06
Pastel de pescado	0,06
Pescadilla	0,06
Pescado empanado	0,06

Alimentos ricos en vitamina B₂ Ordenados por riqueza	mg
Puerro bulbo	0,06
Puerro hojas	0,06
Queso roquefort	0,06
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	0,06
Salsa holandesa	0,06
Sopa de pavo y fideos Campbell	0,06
Tupinambo	0,06
Zumo de saúco	0,06
Zumo de zanahoria envasado	0,06
Batata enlatada	0,055
Apionabo hervido	0,05
Bacalao ahumado	0,05
Berenjena	0,05
Bogavante crudo	0,05
Breva	0,05
Calabacín	0,05
Calabaza	0,05
Calamares a la romana Findus	0,05
Carpa	0,05
Cava	0,05
Ciruela	0,05
Col fermentada escurrida	0,05
Col repollo	0,05
Empanadillas de carne Findus	0,05
Gofio de maíz	0,05
Harina de arroz	0,05
Higo	0,05
Judías verdes enlatadas	0,05
Kivis	0,05
Llantén crudo	0,05
Macarrones	0,05
Mantequilla con sal Puleva	0,05
Mantequilla sin sal Puleva	0,05
Melocotón	0,05
Menestra de verduras conserva	0,05
Miel	0,05
Mora	0,05
Nabo	0,05
Nectarina	0,05
Pan	0,05
Pan blanco de barra	0,05
Pan blanco de barra sin sal	0,05
Pan de payés	0,05
Pan rallado	0,05

Alimentos ricos en vitamina B₂ Ordenados por riqueza	mg
Pasta al gluten Santiveri	0,05
Patata asada	0,05
Patata hervida	0,05
Pez espada	0,05
Sémola de maíz	0,05
Sopa de tomate Campbell	0,05
Sopa de verduras	0,05
Sorbete	0,05
Aceituna verde en salmuera	0,04
Alcachofa hervida	0,04
Alubia blanca conserva	0,04
Apio hojas	0,04
Arroz blanco crudo	0,04
Calabacín enlatado	0,04
Cangrejo de río crudo	0,04
Caqui	0,04
Castaña seca	0,04
Cebolletas	0,04
Cereales desayuno (con miel)	0,04
Cereales desayuno (no dulces)	0,04
Col china	0,04
Col repollo cocida	0,04
Colinabo crudo	0,04
Colirrábano crudo	0,04
Dátil	0,04
Fresón	0,04
Gofio canario tostado	0,04
Guayabas	0,04
Habas	0,04
Leche de mujer (10 días postparto)	0,04
Litchis	0,04
Mango	0,04
Manzana tipo golden	0,04
Naranja	0,04
Nuez de Brasil	0,04
Pan de molde blanco	0,04
Papaya	0,04
Pasta alimenticia cruda	0,04
Patata	0,04
Pimiento	0,04
Pulpo	0,04

Alimentos ricos en vitamina B₂ Ordenados por riqueza	mg
Puré de patatas con leche	0,04
Rabanito	0,04
Remolacha roja	0,04
Salsa de tomate	0,04
Sopa de cebolla	0,04
Surimi	0,04
Tomate	0,04
Toronja	0,04
Zanahoria	0,04
Zarzamora	0,04
Zumo de cítricos	0,04
Zumo de naranja	0,04
Remolacha enlatada	0,036
Zumo de manzana	0,032
Camarón	0,031
Arándano	0,03
Arroz	0,03
Arroz pulido, sin cáscara	0,03
Berenjena hervida	0,03
Camarones	0,03
Carambola sin piel cruda	0,03
Cardo	0,03
Cebolla fresca	0,03
Colinabo hervido	0,03
Colinabo hervido	0,03
Colirrábano hervido	0,03
Crema de espárragos Campbell	0,03
Crema de judías con bacón Campbell	0,03
Crema de pollo y champiñón Campbell	0,03
Donut	0,03
Espaguetis	0,03
Frambuesas	0,03
Fresas	0,03
Galletas saladas	0,03
Gambas	0,03
Gambas y camarones	0,03
Higo chumbo	0,03
Langostinos	0,03
Leche de soja	0,03
Leche de yegua	0,03

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en vitamina B₂ Ordenados por riqueza	mg
Limón	0,03
Maracuyá néctar envasado	0,03
Masas fritas (churros)	0,03
Mermelada con fructosa de albaricoque Santiveri	0,03
Mermelada con fructosa de cereza Santiveri	0,03
Mermelada con fructosa de melocotón Santiveri	0,03
Minestrón campbell	0,03
Mostmanzana santiveri	0,03
Mostuva santiveri	0,03
Néctar de albaricoque Santiveri	0,03
Pepino	0,03
Pera	0,03
Remolacha roja cocida	0,03
Ruibarbo	0,03
Salsa agrídulce McDonald	0,03
Salsa mostaza caliente McDonald	0,03
Sangre de cerdo	0,03
Sémola de arroz	0,03
Sopa de buey Campbell	0,03
Sopa de cebolla Campbell	0,03
Sopa de guisantes verdes Campbell	0,03
Sopa de pavo y vegetales Campbell	0,03
Sopa de pollo y vegetales Campbell	0,03
Sopa de ternera y vegetales Campbell	0,03
Sopa de vegetales Campbell	0,03
Tofu	0,03
Tomate al natural enlatado	0,03
Zanahoria hervida	0,03
Zumo de frutas exóticas envasado	0,03
Zumo de tomate envasado	0,03
Zumo de uva envasado	0,03
Zumo de zarzamora	0,03
Patata cocida	0,025
Manzana asada	0,024
Cebolla enlatada	0,021
Ajo	0,02
Albaricoque enlatado	0,02
Apio enlatado	0,02
Arroz a la cazuela "Findus"	0,02
Arroz integral hervido	0,02
Castañas	0,02
Cerezas enlatadas	0,02

Alimentos ricos en vitamina B₂ Ordenados por riqueza	mg
Coco desecado	0,02
Coco fresco	0,02
Compota	0,02
Confituras	0,02
Crema de tomate	0,02
Gamba roja cruda	0,02
Gofio de trigo	0,02
Granadas	0,02
Hinojo	0,02
Jaleas	0,02
Licor de frutas	0,02
Mandarinas	0,02
Mantequilla media sal	0,02
Manzana	0,02
Manzana granny smith	0,02
Manzana red delicious	0,02
Melocotón en almíbar	0,02
Membrillo	0,02
Mermelada con fructosa de ciruela Santiveri	0,02
Mermelada con fructosa de naranja Santiveri	0,02
Mermelada con fructosa de piña Santiveri	0,02
Néctar de ciruela Santiveri	0,02
Néctar de melocotón Santiveri	0,02
Néctar de naranja Santiveri	0,02
Pasta al huevo hervida	0,02
Pasta con huevo hervida	0,02
Pepinillos en vinagre conserva	0,02
Pera enlatada	0,02
Pera néctar envasado	0,02
Piña	0,02
Piña en almíbar	0,02
Pomelo	0,02
Rábano	0,02
Salsa barbacoa	0,02
Sandía	0,02
Turrón de avellanas al cacao con fructosa Santiveri	0,02
Uva blanca	0,02
Uva espina	0,02
Uva negra	0,02
Vino de Madeira botella llena	0,02
Zanahoria en conserva	0,02

Alimentos ricos en vitamina B₂ Ordenados por riqueza	mg
Zumo de manzana envasado	0,02
Zumo de naranja envasado	0,02
Zumo de pera envasado	0,02
Zumo de pomelo envasado	0,02
Zumo de uva	0,02
Aceitunas negras	0,01
Alcachofa cruda	0,01
Almidón de maíz	0,01
Arroz blanco hervido	0,01
Arroz tres delicias Findus	0,01
Bizcocho	0,01
Café (infusión)	0,01
Chirivía	0,01
Dulce de membrillo	0,01
Ensalada de frutas enlatada	0,01
Feijoa cruda	0,01
Fibrao sanavi	0,01
Licor de café	0,01
Lima	0,01
Llantén cocido	0,01
Lombarda	0,01
Mango, néctar envasado	0,01
Melón	0,01
Mermelada con fructosa de fresa Santiveri	0,01
Mermelada con fructosa de manzana Santiveri	0,01
Mermelada con fructosa de pera Santiveri	0,01
Naranja, néctar envasado	0,01
Pasta alimenticia hervida	0,01
Pastas sin gluten (Noglut) Santiveri	0,01
Patata frita chips	0,01
Sémola de trigo hervida	0,01
Vino de mesa	0,01
Vino dulce	0,01
Vino fino	0,01
Zumo de frutas	0,01
Zumo de melocotón	0,008

alimentos ricos en vitamina B₂. En la tabla el contenido en diversos alimentos, expresado Prof. Dr. Dr. Felicísimo Ramos Fernández (D.I.C.).

en mg por 100 gramos de porción comestible. Ordenados por **orden alfabético**.

Alimentos ricos en vitamina B₂ Ordenados alfabéticamente	mg
Abadejo	0,07
Aceituna verde en salmuera	0,04
Aceitunas negras	0,01
Aceitunas verdes	0,08
Acelgas	0,06
Acerola	0,07
Achicoria	0,09
Aguacate	0,13
AjÍ	0,13
Ajo	0,02
Albaricoque	0,07
Albaricoque enlatado	0,02
Albaricoque seco	0,20
Albóndigas con chorizo "Litoral"	0,13
Albóndigas preparadas enlatadas "La Tila"	0,13
Alcachofa cruda	0,01
Alcachofa hervida	0,04
Almeja blanda	0,19
Almeja cruda	0,21
Almeja enlatada	0,14
Almejas	0,14
Almejas, berberechos y similares en conserva	0,14
Almendra cruda	0,78
Almendra sin cáscara	0,67
Almendrado	0,30
Almendras tostadas	0,57
Almidón de maíz	0,01
Almidón de tapioca	0,10
Altramuz sin pelar	0,41
Alubia blanca conserva	0,04
Alubia blanca cruda	0,16
Anacardo	0,25
Ancas de rana	0,25
Anchoa	0,50
Anchoas enlatadas en aceite	0,21
Anguila	0,40
Angula	0,32

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en vitamina B₂ Ordenados alfabéticamente	mg
Apio enlatado	0,02
Apio hojas	0,04
Apio pencas	0,08
Apionabo crudo	0,06
Apionabo hervido	0,05
Arame	0,20
Arándano	0,03
Arenque	0,23
Arenque ahumado	0,40
Arenque salado	0,23
Arroz	0,03
Arroz a la cazuela "Findus"	0,02
Arroz a la marinera "Findus"	0,06
Arroz blanco crudo	0,04
Arroz blanco hervido	0,01
Arroz con leche	0,13
Arroz integral crudo	0,08
Arroz integral hervido	0,02
Arroz pulido, sin cáscara	0,03
Arroz tostado infladokrispis	1,20
Arroz tres delicias Findus	0,01
Arroz tres delicias Frudesa	0,14
Atún	0,20
Atún en aceite	0,10
Atún en escabeche	0,10
Atún enlatado en agua	0,13
Avellana sin cáscara	0,08
Avena	0,14
Avena en grano sin cascarilla	0,17
Bacaladilla	0,07
Bacalao ahumado	0,05
Bacalao fresco	0,10
Bacalao salado seco	0,45
Bacón	0,11
Bacón ahumado, a la parrilla	0,16
Barrita energética Santiveri	3,00
Barrita proteica Santiveri	4,80
Batata	0,06
Batata enlatada	0,055
Batido de cacao	0,17
Batido de cacao y leche descremada	0,18
Batido energético de cacao Santiveri	1,05
Batido proteico de cacao Santiveri	2,00
Batidos de leche	0,19

Alimentos ricos en vitamina B₂ Ordenados alfabéticamente	mg
Berberchos	0,14
Berberecho crudo	0,08
Berberecho enlatado	0,14
Berberechos al natural	0,14
Berenjena	0,05
Berenjena hervida	0,03
Berro de jardín	0,19
Berro silvestre	0,20
Besugo	0,08
Bígaro hervido	0,29
Biscote	0,06
Bizcocho	0,01
Bizcocho de chocolate	0,12
Bocadillos de pescado Findus	0,12
Bogavante crudo	0,05
Bollos	0,08
Bombones	0,14
Boniato crudo	0,06
Bonito	0,20
Bonito del norte crudo	0,60
Bonito del norte en aceite de soja	0,10
Bonito en aceite	0,11
Bonito en escabeche	0,10
Bonito en escabeche	0,1
Boquerón	0,27
Brécol	0,06
Brécol enlatado	0,13
Breva	0,05
Buñuelos	0,12
Buñuelos fritos	0,12
Butifarra cocida	0,20
Butifarra cruda	0,12
Caballa	0,30
Caballa en aceite	0,11
Caballa en escabeche	0,10
Caballa en escabeche	0,1
Cabeza de cerdo	0,18
Cabeza de jabalí. Fiambre	0,12
Cabruto	0,10
Cacahuete	0,45
Cacahuete sin cáscara	0,14
Cacahuete tostado	0,14
Cacahuete tostado	0,10
Cacao en polvo azucarado	0,14
Café (infusión)	0,01

Alimentos ricos en vitamina B₂ Ordenados alfabéticamente	mg
Calabacín	0,05
Calabacín enlatado	0,04
Calabaza	0,05
Calabaza enlatada	0,075
Calamar enlatado	0,14
Calamares a la romana	0,13
Calamares a la romana Findus	0,05
Calamares a la romana La cocinera	2,20
Calamares fritos	0,20
Calamares y similares	0,14
Calamares y similares (conserva)	0,14
Caldo en cubitos	1
Callos	0,1
Callos a la madrileña La tila	0,11
Callos de ternera	0,10
Callos de ternera	0,1
Callos de vaca	0,1
Camarón	0,031
Camarones	0,03
Canelones a la italiana Findus	0,16
Canelones de atún claro Frudesa	0,35
Canelones de carne La cocinera	0,32
Canelones Rosini La cocinera	0,15
Cangrejo buey hervido	1,00
Cangrejo de río crudo	0,04
Cangrejos	0,15
Cangrejos, nécoras y similares	0,15
Capón	0,17
Caqui	0,04
Caracoles	0,14
Carambola sin piel cruda	0,03
Cardillo	0,095
Cardillo enlatado	0,08
Cardo	0,03
Cardo enlatado	0,089
Carne de ballena	0,23
Carne de caballo	0,10
Carne de cabra	0,28
Carne de carnero	0,23
Carne de ciervo	0,25
Carne empanada	0,22

Alimentos ricos en vitamina B₂ Ordenados alfabéticamente	mg
Carne magra de cerdo	0,2
Carne magra de ternera	0,22
Carne magra de vaca	0,22
Carne picada	0,21
Carne semigrasa de cerdo	0,2
Carne semigrasa de vaca	0,2
Carpa	0,05
Castaña seca	0,04
Castañas	0,02
Cava	0,05
Caviar de lumpo	0,09
Caviar en conserva	0,65
Cebada	0,10
Cebolla enlatada	0,021
Cebolla fresca	0,03
Cebolla seca	0,20
Cebolletas	0,04
Cebollino	0,11
Centeno	0,17
Centolla	0,15
Cereales desayuno (con miel)	0,04
Cereales desayuno (no dulces)	0,04
Cereales integrales Kelloggs	1,00
Cereza	0,06
Cerezas enlatadas	0,02
Cerveza sin alcohol	0,10
Champiñón cultivado	0,31
Chanquete	0,30
Chicharro	0,3
Chirivía	0,01
Chirivía enlatada	0,08
Chirla	0,18
Chirlas	0,14
Chistorra cruda	0,25
Chocolate	0,17
Chocolate amargo	0,17
Chocolate blanco	0,49
Chocolate negro	0,13
Chocolote con leche Nestlé	0,39
Chorizo	0,15
Chufa	0,10

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en vitamina B₂ Ordenados alfabéticamente	mg
Chuletas de cerdo	0,14
Chuletas de cordero cruda	0,13
Chuletas de cordero parrilla	0,60
Chuletas de ternera	0,16
Ciervo	0,32
Ciruela	0,05
Ciruelas secas	0,17
Clara de huevo	0,20
Cocido español Litoral	0,13
Coco desecado	0,02
Coco fresco	0,02
Coco rallado	0,60
Codorniz	0,17
Col ácida	0,06
Col china	0,04
Col de Bruselas cocida	0,14
Col de bruselas enlatada	0,108
Col de Bruselas fresca	0,16
Col fermentada escurrida	0,05
Col repollo	0,05
Col repollo cocida	0,04
Col repollo seca	0,40
Col rizada fresca	0,20
Col rizada hervida	0,10
Coles	0,08
Coliflor congelada	0,06
Coliflor enlatada	0,067
Coliflor fresca	0,11
Coliflor hervida	0,08
Colinabo crudo	0,04
Colinabo hervido	0,03
Colinabo hervido	0,03
Colirrábano crudo	0,04
Colirrábano hervido	0,03
Compota	0,02
Conejo	0,12
Confituras	0,02
Congrio	0,37
Copos de arroz con miel Pascual	1,60
Copos de avena instantáneo	0,15
Copos de avena integral	0,15
Copos de centeno	0,20
Copos de maíz tostado	1,30
Copos de salvado	1,00
Copos tostados de trigo integral	1,10

Alimentos ricos en vitamina B₂ Ordenados alfabéticamente	mg
Corazón de buey	0,80
Corazón de cerdo	1,06
Corazón de cordero	0,86
Corazón de pollo	1,24
Corazón de ternera	0,90
Corazón de vaca cocido	1,40
Corazón de vaca crudo	0,96
Corn flakes (maíz)	1,5
Corzo espalda	0,25
Corzo pierna	0,25
Costillas de cerdo	0,27
Costillas de cordero	0,25
Costillas de ternera	0,26
Costillas grasas de cordero	0,15
Costillas magras de cordero	0,16
Crema de almendras, envasada, sin reconstituir	0,10
Crema de champiñones Campbell	0,06
Crema de espárragos Campbell	0,03
Crema de judías con bacón Campbell	0,03
Crema de leche 10% grasa	0,16
Crema de nata 40% grasa	0,11
Crema de pollo Campbell	0,11
Crema de pollo y champiñón Campbell	0,03
Crema de tomate	0,02
Croissant	0,16
Croquetas de bacalao Findus	0,13
Croquetas de bacalao La cocinera	0,23
Croquetas de calamar La cocinera	0,16
Croquetas de jamón Findus	0,10
Croquetas de jamón La cocinera	0,25
Croquetas de marisco Findus	0,18
Croquetas de merluza	0,08
Croquetas de pescado frito	0,10
Croquetas de pollo Findus	0,10
Croquetas de pollo La cocinera	0,20
Croquetas de queso Findus	0,10
Cuajada	0,26
Cuello de cordero	0,1
Dátil	0,04
Dátil seco	0,08
Delicias de jamón y queso Findus	0,32
Delicias de merluza Pescanova	0,15

Alimentos ricos en vitamina B₂ Ordenados alfabéticamente	mg
Delicias de queso Findus	0,18
Diente de león	0,10
Donut	0,03
Dorada	0,08
Dulce de membrillo	0,01
Empanadillas	0,11
Empanadillas de atún Findus	0,14
Empanadillas de bonito La cocinera	0,14
Empanadillas de carne	0,20
Empanadillas de carne Findus	0,05
Endibia	0,06
Ensalada de frutas enlatada	0,01
Entrecot de vaca con grasa Parrilla	0,30
Escarola	0,10
Espaguetis	0,03
Espárrago enlatado	0,10
Espárrago natural	0,11
Espárragos enlatados	0,13
Espelta en grano	0,20
Espinacas congeladas	0,16
Espinacas en conserva	0,10
Espinacas en jugo	0,08
Espinacas enlatadas	0,13
Espinacas hervidas	0,14
Espinacas natural	0,20
Fabada asturiana Litoral	0,10
Faisán	0,15
Falda de vaca cocida	0,30
Falda de vaca cruda	0,20
Faneca	0,08
Feijoa cruda	0,01
Fibrao sanavi	0,01
Fideo	0,09
Filete de pescado McDonald	0,11
Filete de pollo	0,15
Filete de ternera	0,21
Filete de vaca	0,2
Flan de huevo Danone ligero	0,12
Flan de huevo Danone normal	0,14
Flan de vainilla	0,16
Foie-gras	0,60

Alimentos ricos en vitamina B₂ Ordenados alfabéticamente	mg
Frambuesas	0,03
Fresas	0,03
Fresón	0,04
Frijol	0,12
Fuet de primera	0,20
Galantinas fiambre	0,15
Galleta tipo María	0,08
Galletas	0,08
Galletas saladas	0,03
Galletas sin gluten Noglu Santiveri	0,08
Gallina	0,14
Gallo	0,10
Gamba roja cruda	0,02
Gambas	0,03
Gambas enlatadas	0,08
Gambas y camarones	0,03
Ganso	0,26
Garbanzos	0,16
Garbanzos con callos Litoral	0,10
Germen de centeno	0,84
Germen de trigo	0,72
Girasol, pepitas	0,20
Gofio canario tostado	0,04
Gofio de maíz	0,05
Gofio de trigo	0,02
Granadas	0,02
Grelos	0,20
Grosella	0,06
Grosellas negras	0,06
Grosellas rojas	0,06
Guayabas	0,04
Guinda	0,06
Guindilla roja	0,15
Guindilla verde	0,08
Guisante	0,25
Guisante amarillo	0,27
Guisante seco	0,20
Guisantes congelados	0,11
Guisantes verdes	0,15
Guisantes verdes enlatados	0,08
Haba seca	0,26

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en vitamina B₂ Ordenados alfabéticamente	mg
Habas	0,04
Halibut	0,07
Hamburguesa con queso	0,20
Harina de alforfón blanca	0,08
Harina de alforfón integral	0,15
Harina de arroz	0,05
Harina de avena	0,12
Harina de cebada	0,08
Harina de centeno	0,22
Harina de espelta	0,10
Harina de maíz	0,13
Harina de soja	0,28
Harina de soja desgrasada	0,36
Harina de soja integral	0,28
Harina de trigo	0,06
Harina integral de trigo	0,13
Helado	0,18
Helado cremoso Vainilla	0,25
Helados	0,14
Hígado	2,6
Hígado de buey	0,15
Hígado de cerdo	3,00
Hígado de cordero	3,00
Hígado de pollo	2,50
Hígado de ternera	3,00
Hígado de vaca crudo	2,90
Higo	0,05
Higo chumbo	0,03
Higo seco	0,10
Hinojo	0,02
Huevo fresca	1,20
Huevo	0,33
Huevo de gallina	0,33
Huevo de pata crudo	0,47
Huevo de pava	0,47
Jabalí	0,11
Jaleas	0,02
Jamón cocido	0,18
Jamón curado con grasa	0,25
Jamón curado con grasa	0,25
Jamón curado sin grasa	0,28
Jamón de york	0,15
Jamón serrano ibérico	0,20
Jamón serrano magro	0,25
Judía lima	0,13

Alimentos ricos en vitamina B₂ Ordenados alfabéticamente	mg
Judía negra seca remojada hervida	0,50
Judía verde congelada	0,10
Judía verde cruda	0,10
Judías blancas	0,17
Judías blancas enlatadas	0,11
Judías verdes enlatadas	0,05
Jurel	0,30
Ketchup	0,06
Kivis	0,05
Langosta	0,11
Langostinos	0,03
Lasaña	0,06
Lasaña de carne y paté La Cocinera	0,34
Leche	0,18
Leche acidificada	0,16
Leche concentrada	0,41
Leche condensada La Lechera	0,40
Leche de almendras	0,15
Leche de burra	0,06
Leche de cabra	0,12
Leche de coco	0,06
Leche de mujer (10 días postparto)	0,04
Leche de oveja	0,32
Leche de soja	0,03
Leche de vaca desnatada	0,22
Leche de vaca entera	0,21
Leche de yegua	0,03
Leche desnatada	0,17
Leche desnatada A+D UHT Puleva	0,19
Leche desnatada calcio UHT Pileva	0,19
Leche desnatada con Ca. A+D+E Leyma	0,17
Leche desnatada en polvo	1,80
Leche desnatada vitaminada Lauki	0,17
Leche en polvo desnatada	1,80
Leche en polvo entera	1,40
Leche en polvo semidesnatada	1,20
Leche entera con Ca Puleva	0,19
Leche evaporada entera	0,33
Leche fermentada bifidobacterium desnatada natural	0,21
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	0,18
Leche pasteurizada	0,18
Leche semidesnatada Ca UHT Pu- leva	0,19

Alimentos ricos en vitamina B₂ Ordenados alfabéticamente	mg
Leche UHT desnatada	0,16
Leche UHT entera	0,19
Lechecillas de ternera	0,23
Lechuga	0,06
Lengua	0,37
Lengua de cerdo	0,50
Lengua de cordero	0,28
Lengua de ternera	0,30
Lengua de ternera lechal	0,29
Lengua de vaca/buey	2,88
Lenguado	0,12
Lentejas	0,22
Lentejas con chorizo Litoral	0,11
Lentejas enlatadas	0,07
Levadura seca	4,00
Licor de café	0,01
Licor de frutas	0,02
Liebre	0,06
Lija	0,29
Lima	0,01
Limón	0,03
Litchis	0,04
Llantén cocido	0,01
Llantén crudo	0,05
Lombarda	0,01
Lomo de cerdo	0,20
Lomo de ternera	0,17
Lomo embuchado	0,25
Lomo graso de cerdo	0,181,0
Lomo magro de cerdo	0,167
Longaniza	0,15
Lubina	0,16
Lucio al horno	0,07
Macarel	0,41
Macarrones	0,05
Magdalenas	0,06
Mahonesa congelado comercial	0,11
Maíz	0,20
Maíz inflado con miel	1,41
Malta	0,185
Mandarinas	0,02

Alimentos ricos en vitamina B₂ Ordenados alfabéticamente	mg
Mango	0,04
Mango, néctar envasado	0,01
Manitas de cerdo	0,20
Mantequilla con sal Puleva	0,05
Mantequilla de cacahuete	0,10
Mantequilla media sal	0,02
Mantequilla sin sal Puleva	0,05
Manzana	0,02
Manzana asada	0,024
Manzana granny smith	0,02
Manzana red delicious	0,02
Manzana tipo golden	0,04
Maracuyá	0,12
Maracuyá néctar envasado	0,03
Masas fritas (churros)	0,03
Mastuerzo	0,11
Mazapán	0,40
Mejillón conserva	0,14
Mejillón crudo	0,35
Mejillón escabeche	0,13
Mejillón hervido	0,24
Melocotón	0,05
Melocotón en almibar	0,02
Melocotón seco	0,20
Melocotón seco	0,2
Melón	0,01
Membrillo	0,02
Menestra de verduras conserva	0,05
Menta (infusión)	0,33
Merluza	0,09
Mermelada con fructosa de albaricoque Santiveri	0,03
Mermelada con fructosa de cereza Santiveri	0,03
Mermelada con fructosa de ciruela Santiveri	0,02
Mermelada con fructosa de fresa Santiveri	0,01
Mermelada con fructosa de manzana Santiveri	0,01
Mermelada con fructosa de melocotón Santiveri	0,03

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en vitamina B₂ Ordenados alfabéticamente	mg
Mermelada con fructosa de naranja Santiveri	0,02
Mermelada con fructosa de pera Santiveri	0,01
Mermelada con fructosa de piña Santiveri	0,02
Mero	0,14
Microcroquetas de bacalao Findus	0,08
Microcroquetas de jamón Findus	0,08
Microcroquetas de pollo Findus	0,09
Miel	0,05
Mijo en grano descascarillado	0,14
Minestrón campbell	0,03
Molleja de ternera asada	0,16
Mollejas	0,25
Mora	0,05
Morcilla cruda	0,10
Morralla	0,30
Morrillo de cerdo	0,92
Morrillo de ternera	0,19
Mortadela común	0,21
Mostaza	0,20
Mostmanzana santiveri	0,03
Mostuva santiveri	0,03
Mousse de chocolate	0,16
Mújol	0,23
Muslo de pavo	0,18
Nabizas	0,2
Nabo	0,05
Nabos enlatados	0,13
Naranja	0,04
Naranja, néctar envasado	0,01
Nata	0,08
Nata líquida 30% grasas	0,15
Nata líquida cocinar	0,50
Nata líquida extra	0,14
Nata líquida montar	0,10
Nata Puleva pasteurizada	0,10
Nata puleva UHT	0,10
Natillas	0,14
Nécoras	0,15
Nécoras	0,15
Néctar de albaricoque Santiveri	0,03
Néctar de ciruela Santiveri	0,02
Néctar de frutas vitaminado Santiveri	0,24

Alimentos ricos en vitamina B₂ Ordenados alfabéticamente	mg
Néctar de melocotón Santiveri	0,02
Néctar de naranja Santiveri	0,02
Nectarina	0,05
Níscalo crudo	0,06
Níspero	0,06
Nuez cruda	0,14
Nuez de Brasil	0,04
Nuez sin cáscara	0,12
Oca sin piel asada	0,40
Ostra	0,25
Paella de marisco Frudesa	0,15
Paella marinera Frudesa	0,22
Paleta de cordero	0,16
Paletilla de cordero asada con grasa	0,21
Paletilla de cordero asada sin grasa	0,24
Paletilla de ternera cruda	0,27
Palitos de merluza Pescanova	0,14
Palmito conserva	0,09
Paloma	0,255
Palometa	0,08
Palomitas de maíz con aceite y sal	0,14
Palomitas de maíz sin aceite ni sal	0,20
Palosanto sin piel	0,06
Pan	0,05
Pan blanco de barra	0,05
Pan blanco de barra sin sal	0,05
Pan de avena	0,11
Pan de cebada	0,06
Pan de centeno	0,12
Pan de centeno sin sal	0,19
Pan de maíz	0,18
Pan de molde blanco	0,04
Pan de molde sándwich Bimbo	0,14
Pan de payés	0,05
Pan de trigo moreno	0,17
Pan de trigo moreno sin sal	0,17
Pan de trigo y centeno	0,11
Pan de Viena	0,08
Pan integral	0,09
Pan integral de centeno	0,15
Pan integral sin sal	0,09
Pan integral tostado	0,10
Pan integral trigo	0,14
Pan para diabéticos	0,10
Pan rallado	0,05

Alimentos ricos en vitamina B₂ Ordenados alfabéticamente	mg
Pan sin sal	0,5
Pan tostado de trigo	0,15
Panceta de cerdo	0,12
Panecillo bocata Bimbo	0,14
Papaya	0,04
Pasas crudas	0,14
Pasionaria pelada	0,10
Pasta	0,09
Pasta al gluten Santiveri	0,05
Pasta al huevo hervida	0,02
Pasta alimenticia cruda	0,04
Pasta alimenticia hervida	0,01
Pasta con huevo cruda	0,10
Pasta con huevo hervida	0,02
Pasta rellena hervida con carne	0,06
Pasta rellena hervida con queso	0,06
Pastas al huevo cruda	0,10
Pastas de té	0,08
Pastas sin gluten (Noglut) Santiveri	0,01
Pastel de carne	0,22
Pastel de pescado	0,06
Pastinaca	0,13
Patata	0,04
Patata asada	0,05
Patata cocida	0,025
Patata frita	0,09
Patata frita chips	0,01
Patata hervida	0,05
Patata seca	0,15
Paté	0,85
Paté de hígado de cerdo	0,85
Pato	0,30
Pavo sin piel asado	0,19
Pavo, muslo	0,18
Pepinillos en vinagre conserva	0,02
Pepino	0,03
Pera	0,03
Pera enlatada	0,02
Pera néctar envasado	0,02
Perca	0,12
Percebes	0,60

Alimentos ricos en vitamina B₂ Ordenados alfabéticamente	mg
Perejil hojas	0,30
Perejil raíz	0,10
Pescadilla	0,06
Pescadilla congelada	0,07
Pescaditos	0,3
Pescado empanado	0,06
Pescados comidos enteros	0,30
Pez espada	0,05
Picatostes	0,15
Pichón sin piel asado	0,15
Pierna de cerdo	0,20
Pierna de cordero con grasa asada	0,26
Pierna de cordero con grasa cruda	0,22
Pimentón en polvo	1,74
Pimienta blanca	0,13
Pimienta negra	0,24
Pimiento	0,04
Pimiento enlatado	0,075
Piña	0,02
Piña en almíbar	0,02
Piñones sin cáscara	0,19
Pistacho	0,20
Pizza al atún claro La cocinera	0,24
Pizza americana cuatro quesos Findus	0,14
Pizza americana romana Findus	0,12
Pizza de atún Findus	0,08
Pizza margarita Findus	0,10
Pizza margarita merluza y gambas La cocinera	0,18
Pizza margarita queso y tomate La cocinera	0,16
Pizza romana Findus	0,11
Pizza romana La cocinera	0,26
Pizza tomate y queso	0,23
Plátano	0,07
Platija	0,19
Pollo entero con piel asado	0,17
Pollo, muslo	0,20
Pollo, pechuga	0,12
Pomelo	0,02

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en vitamina B₂ Ordenados alfabéticamente	mg
Pote gallego Litoral	0,14
Preparado panificable-repostería sin gluten Sanavi	1,90
Puerro bulbo	0,06
Puerro hojas	0,06
Pulmones cerdo	0,21
Pulmones cordero	0,47
Pulmones ternera	0,34
Pulpo	0,04
Puré de merluza besamel Sandoz	0,13
Puré de patata	0,14
Puré de patatas con leche	0,04
Puré de pavo con arroz y zanahorias Sandoz	0,13
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	0,13
Puré de pollo con verduras Sandoz	0,13
Puré de ternera a la jardinera Sandoz	0,13
Puré de tomate	0,12
Queso arzúa	0,30
Queso azul	0,50
Queso blanco desnatado	0,26
Queso blanco semigraso 20% MG	0,27
Queso bola	0,30
Queso brie	0,50
Queso burgos	0,17
Queso cabrales	0,60
Queso cheddar	0,50
Queso de burgos sin sal	0,3
Queso de cabra curado	1,20
Queso de cabra fresco	0,24
Queso de vaca y oveja fresco	0,30
Queso edam	0,40
Queso emmental	0,34
Queso en porciones	0,14
Queso fundido extragrasso	0,35
Queso fundido graso	0,60
Queso gallego	0,20
Queso gervais	0,55
Queso gorgonzola	0,43
Queso gouda	0,28
Queso graso	0,13
Queso gruyére	0,35
Queso ibores	0,30

Alimentos ricos en vitamina B₂ Ordenados alfabéticamente	mg
Queso idiazábal	0,42
Queso magro	0,4
Queso mahón	0,30
Queso majorero	0,30
Queso manchego curado	0,33
Queso manchego curado	0,3
Queso manchego fresco	0,30
Queso manchego poco curado	0,3
Queso manchego semicurado	0,30
Queso manchego semicurado	0,3
Queso munster	0,30
Queso parmesano	0,33
Queso raclette	0,20
Queso roncal	0,20
Queso roquefort	0,06
Queso san simón	0,20
Queso semigraso	0,31
Queso tetilla	0,30
Queso Torta del Casar	0,30
Queso villalón	0,28
Queso zamorano	0,30
Quinoa cruda	0,40
Quisquilla cruda	0,08
Rabanito	0,04
Rábano	0,02
Rape	0,10
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	0,06
Raya	0,15
Redondo de ternera (filete) cocido	0,28
Regaliz	0,22
Remolacha enlatada	0,036
Remolacha roja	0,04
Remolacha roja cocida	0,03
Requesón	0,23
Requesón miraflores	0,20
Riñón de cerdo	1,80
Riñón de cordero	2,35
Riñón de ternera	2,00
Robezuelo fresco	0,23
Rodaballo	0,14
Rollitos de primavera fritos	0,16
Roscas sin gluten sabor nata Sanavi	1,83
Ruibarbo	0,03
Salami	0,20

Alimentos ricos en vitamina B₂ Ordenados alfabéticamente	mg
Salchicha de Frankfurt	0,2
Salchicha de queso y carne	0,15
Salchicha de sesos	0,12
Salchicha de ternera	0,25
Salchichas de cerdo enlatadas	0,24
Salchichas de cerdo naturales	0,16
Salchichas de hígado	0,60
Salchichas de hígado sin grasa	0,92
Salchichas enlatadas	0,08
Salchichas frescas	0,09
Salchichas frescas	0,09
Salchichas tipo Frankfurt	0,20
Salchichón	0,19
Salmón	0,13
Salmón ahumado	0,16
Salmón en lata	0,17
Salmón marino ahumado	0,20
Salmonete	0,07
Salsa agridulce McDonald	0,03
Salsa barbacoa	0,02
Salsa bearnesa	0,10
Salsa besamel	0,16
Salsa boloñesa Gallo	0,08
Salsa de soja	0,13
Salsa de tomate	0,04
Salsa holandesa	0,06
Salsa mahonesa	0,1
Salsa mornay	0,16
Salsa mostaza caliente McDonald	0,03
Salsifí conserva	0,13
Salvado de trigo	0,51
San jacobó Findus	0,17
Sandía	0,02
Sangre de cerdo	0,03
Sangre de vaca	1,8
Sardina	0,33
Sardinas en aceite	0,31
Sardinas en escabeche	0,34
Sardinas en salsa de tomate	0,23
Sardinas enlatadas	0,16
Sargo	0,08

Alimentos ricos en vitamina B₂ Ordenados alfabéticamente	mg
Satsu mas	0,23
Saúco	0,07
Semilla de girasol sin sal	0,20
Semilla de sésamo	0,10
Sémola de alforfón	0,08
Sémola de arroz	0,03
Sémola de avena	0,12
Sémola de cebada	0,08
Sémola de maíz	0,05
Sémola de trigo cruda	0,07
Sémola de trigo hervida	0,01
Sepia cruda	0,48
Sesos	0,23
Sesos de cerdo	0,28
Sesos de cordero	0,24
Sesos de ternera	0,25
Setas	0,41
Sobrasada	0,27
Soja fresca	2,80
Soja germinada	0,15
Soja seca	9,70
Solla	0,19
Solomillo de buey	0,80
Solomillo de cerdo	0,20
Solomillo de ternera asado	0,29
Solomillo de ternera crudo sin grasa	0,25
Sopa de buey Campbell	0,03
Sopa de cebolla	0,04
Sopa de cebolla Campbell	0,03
Sopa de guisantes verdes Campbell	0,03
Sopa de pavo y fideos Campbell	0,06
Sopa de pavo y vegetales Campbell	0,03
Sopa de pollo	0,17
Sopa de pollo y vegetales Campbell	0,03
Sopa de ternera y vegetales Campbell	0,03
Sopa de tomate Campbell	0,05
Sopa de vegetales Campbell	0,03
Sopa de verduras	0,05
Sorbete	0,05
Suero de queso endulzado	0,15

Alimentos ricos en vitamina B₂ Ordenados alfabéticamente	mg
Surimi	0,04
Tallarines carbonara Frudesa	0,20
Tamarindo	0,10
Té (infusión)	1,20
Tenca	0,18
Tofu	0,03
Tomate	0,04
Tomate al natural enlatado	0,03
Tomate frito Orlando	0,07
Toronja	0,04
Tortellini italiana Frudesa	0,14
Tortilla a la francesa (omelette)	0,35
Tostadas sin gluten (Noglut) Santiveri	0,11
Trigo candeal	0,11
Trigo inflado con miel Pascual	1,60
Trigo sarraceno sin cascarilla	0,15
Trigo, grano entero	0,14
Trucha	0,10
Tupinambo	0,06
Turrón blando almendrado con fructosa Santiveri	0,37
Turrón de avellanas al cacao con fructosa Santiveri	0,02
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa Santiveri	0,28
Turrón de mazapán con fructosa Santiveri	0,40
Turrón de yema con fructosa Santiveri	0,34
Turrón de yema quemada c/fructosa Santiveri	0,37
Turrón duro de almendras con fructosa Santiveri	0,40
Turrón mazapán, nueces c/fructosa Santiveri	0,36
Turrones	0,33
Uva blanca	0,02
Uva espina	0,02
Uva negra	0,02
Uva pasa	0,08
Valerianela	0,08
Varitas merluza empanadas Pescanova	0,13
Venado	0,25

Alimentos ricos en vitamina B₂ Ordenados alfabéticamente	mg
Verdolaga	0,10
Verduras crudas	0,1
Vieira	0,10
Vino de Madeira botella llena	0,02
Vino de mesa	0,01
Vino dulce	0,01
Vino fino	0,01
Vitadiab sanavi	1,30
Volador	0,07
Yema de huevo	0,45
Yema de huevo desecada	0,66
Yogur bio sabores	0,18
Yogur desnatado	0,19
Yogur desnatado con frutas	0,19
Yogur enriquecido	0,21
Yogur líquido	0,18
Yogur natural	0,18
Yogur sabores	0,21
Yogurvi sanavi	1,30
Zanahoria	0,04
Zanahoria en conserva	0,02
Zanahoria hervida	0,03
Zanahoria seca	0,30
Zarzamora	0,04
Zumo de cítricos	0,04
Zumo de fresa	0,07
Zumo de frutas	0,01
Zumo de frutas exóticas envasado	0,03
Zumo de manzana	0,032
Zumo de manzana envasado	0,02
Zumo de melocotón	0,008
Zumo de naranja	0,04
Zumo de naranja envasado	0,02
Zumo de pera envasado	0,02
Zumo de pomelo envasado	0,02
Zumo de saúco	0,06
Zumo de tomate envasado	0,03
Zumo de uva	0,02
Zumo de uva envasado	0,03
Zumo de zanahoria envasado	0,06
Zumo de zarzamora	0,03

alimentos ricos en vitamina B₃. Relacionamos, en **orden decreciente**, el contenido en vitamina B₃ (ácido nicotínico) de diversos

alimentos, expresado en mg por 100 gramos de porción comestible: Véase: ácido nicotínico.

Alimentos ricos en vitamina B₃ Ordenados por riqueza	mg
Preparado panificable-repostería sin gluten Sanavi	630,00
Leche de almendras	91,30
Barrita proteica Santiveri	48,00
Sopa de tomate Campbell	44,01
Caracoles	41,00
Levadura de cerveza (seca)	37,9
Barrita energética Santiveri	34,02
Haba seca	26,00
Cacahuete	21,3
Atún	17,80
Bonito	17,80
Salvado de trigo	17,70
Maíz inflado con miel	17,61
Roscas sin gluten sabor nata Sanavi	17,39
Caballa en aceite	17,10
Atún en escabeche	15,90
Bonito en escabeche	15,90
Caballa en escabeche	15,90
Levadura seca	15,50
Copos de arroz con miel Pascual	15,30
Pimentón en polvo	15,30
Trigo inflado con miel Pascual	15,30
Cereales de desayuno	15
Cacahuete sin cáscara	15,00
Copos de maíz tostado	15,00
Hígado de cerdo	15,00
Hígado de cordero	15,00
Hígado de ternera	15,00
Mantequilla de cacahuete	15,00
Lengua de vaca/buey	14,70
Batido proteico de cacao Santiveri	14,50
Cacahuete tostado	14,30
Copos tostados de trigo integral	14,20
Vitadiab sanavi	14,10
Yogurvi sanavi	14,10

Alimentos ricos en vitamina B₃ Ordenados por riqueza	mg
Hígado de vaca crudo	14,00
Atún en aceite	13,60
Atún enlatado en agua	13,50
Bonito en aceite	13,50
Lomo embuchado	12,00
Cereales integrales Kelloggs	11,30
Hígado de pollo	10,80
Batido energético de cacao Santiveri	10,62
Harina de soja	10,60
Wakame	10
Bonito del norte crudo	10,00
Germen de trigo	9,80
Halibut	9,80
Patata seca	9,60
Leche desnatada en polvo	9,50
Caballa	9,00
Jurel	9,00
Palometa	9,00
Pez espada	9,00
Redondo de ternera (filete) cocido	9,00
Sopa de pollo	8,80
Yema de huevo desecada	8,77
Conejo	8,70
Pierna de cerdo	8,70
Pollo, pechuga	8,70
Solomillo de cerdo	8,60
Solomillo de ternera asado	8,60
Volador	8,40
Riñón de cerdo	8,35
Chanquete	8,30
Morralla	8,30
Pescados comidos enteros	8,30
Carne de caballo	8,20
Copos de salvado	8,20
Queso manchego curado	8,20
Trigo, grano entero	8,20
Carne magra de ternera	8,10
Sardinas en aceite	8,10
Bonito del norte en aceite de soja	8,00
Jamón curado con grasa	8,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en vitamina B₃ Ordenados por riqueza	mg
Jamón curado con grasa	8,00
Soja seca	7,90
Cebada	7,80
Pollo, muslo	7,80
Jamón curado sin grasa	7,70
Pollo entero con piel asado	7,70
Solomillo de ternera crudo sin grasa	7,70
Boquerón	7,60
Lomo de ternera	7,60
Té (infusión)	7,50
Chorizo	7,40
Corazón de ternera	7,30
Pescadilla	7,30
Chuletas de cerdo	7,20
Salmón	7,20
Riñón de cordero	7,13
Arenque	7,10
Paletilla de ternera cruda	7,10
Pasionaria pelada	7,10
Paté de hígado de cerdo	7,10
Pavo sin piel asado	7,10
Salmón ahumado	7,10
Bacón ahumado, a la parrilla	7,00
Pichón sin piel asado	7,00
Riñón de ternera	7,00
Salmón marino ahumado	7,00
Pan integral tostado	6,90
Faisán	6,80
Salmón en lata	6,80
Costillas de ternera	6,70
Lubina	6,70
Queso manchego semicurado	6,70
Corazón de cerdo	6,60
Salchichas de hígado sin grasa	6,60
Jamón serrano magro	6,50
Níscalo crudo	6,50
Robezuelo fresco	6,50
Gallina	6,40
Ganso	6,40
Sardina	6,40
Vieira	6,40
Cangrejos	6,30
Cangrejos, nécoras y similares	6,30
Corazón de buey	6,30

Alimentos ricos en vitamina B₃ Ordenados por riqueza	mg
Nécoras	6,30
Platija	6,30
Queso cabrales	6,30
Solla	6,30
Solomillo de buey	6,30
Almendras tostadas	6,10
Cabeza de cerdo	6,10
Centolla	6,10
Merluza	6,10
Queso cheddar	6,10
Butifarra cocida	6,00
Cabrito	6,00
Codorniz	6,00
Corazón de pollo	6,00
Entrecot de vaca con grasa Parrilla	6,00
Hueva fresca	6,00
Lija	6,00
Pato	6,00
Pierna de cordero con grasa asada	6,00
Queso emmental	6,00
Queso gruyère	6,00
Sargo	6,00
Avellana sin cáscara	5,90
Mortadela común	5,90
Queso bola	5,90
Sardinas en escabeche	5,90
Mújol	5,70
Espaguetis	5,60
Angula	5,50
Congrio	5,50
Harina integral de trigo	5,50
Lenguado	5,50
Rodaballo	5,50
Macarrones	5,40
Almendra sin cáscara	5,30
Langosta	5,30
Lengua de cerdo	5,30
Melocotón seco	5,30
Guisante seco	5,20
Morrillo de ternera	5,20
Queso manchego fresco	5,20
Queso roquefort	5,20
Raya	5,20
Trucha	5,10
Besugo	5,00

Alimentos ricos en vitamina B₃ Ordenados por riqueza	mg
Butifarra cruda	5,00
Chuletas de cordero parrilla	5,00
Costillas de cordero	5,00
Dorada	5,00
Paletilla de cordero asada con grasa	5,00
Queso brie	4,96
Abadejo	4,90
Bacaladilla	4,90
Carne de cabra	4,90
Costillas de cerdo	4,90
Lasaña	4,90
Arroz integral crudo	4,80
Pierna de cordero con grasa cruda	4,75
Queso azul	4,75
Carne de ballena	4,71
Gofio de maíz	4,70
Muslo de pavo	4,70
Pavo, muslo	4,70
Pulmones cordero	4,70
Queso gallego	4,70
Trigo candeal	4,70
Champiñón	4,6
Corazón de cordero	4,60
Gofio canario tostado	4,60
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa Santiveri	4,58
Girasol, pepitas	4,50
Jamón serrano ibérico	4,50
Semilla de girasol sin sal	4,50
Semilla de sésamo	4,50
Gofio de trigo	4,45
Chuletas de cordero cruda	4,40
Paleta de cordero	4,40
Sardinas enlatadas	4,40
Pulmones ternera	4,30
Salchichón	4,30
Sardinas en salsa de tomate	4,30
Sesos de cerdo	4,30
Fuet de primera	4,20
Hígado de buey	4,20
Lengua de cordero	4,20

Alimentos ricos en vitamina B₃ Ordenados por riqueza	mg
Panceta de cerdo	4,20
Almejas	4,10
Almejas, berberechos y similares en conserva	4,10
Berberchos	4,10
Calamares y similares	4,10
Callos de ternera	4,10
Chirlas	4,10
Falda de vaca cruda	4,10
Habas	4,10
Lomo de cerdo	4,10
Oca sin piel asada	4,10
Puré de tomate	4,10
Tostadas sin gluten (Noglut) Santiveri	4,02
Arenque salado	4,00
Jabalí	4,00
Liebre	4,00
Manitas de cerdo	4,00
Paletilla de cordero asada sin grasa	4,00
Sesos de ternera	4,00
Tenca	4,00
Turrón blando almendrado con fructosa Santiveri	3,90
Anchoas enlatadas en aceite	3,80
Croissant	3,80
Harina de avena	3,80
Ostra	3,80
Piñones sin cáscara	3,80
Arroz vaporizado	3,70
Gallo	3,70
Lengua de ternera lechal	3,70
Calamares y similares (conserva)	3,60
Guisante	3,60
Hamburguesa con queso	3,60
Lengua de ternera	3,60
Turrón de yema con fructosa Santiveri	3,60
Champiñón cultivado	3,50
Harina de arroz	3,50
Pan de Viena	3,50

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en vitamina B₃ Ordenados por riqueza	mg
Pulpo	3,50
Pan integral trigo	3,40
Pan tostado de trigo	3,40
Patata frita chips	3,40
Picatostes	3,40
Pulmones cerdo	3,40
Salsa de soja	3,40
Zanahoria seca	3,40
Almendra cruda	3,30
Chuletas de ternera	3,30
Requesón	3,30
Salami	3,30
Salchichas de hígado	3,30
Salchichas frescas	3,30
Berberechos al natural	3,20
Canelones a la italiana Findus	3,20
Jamón cocido	3,20
Mejillón escabeche	3,20
Queso blanco desnatado	3,20
Turrón duro de almendras con fructosa Santiveri	3,18
Sepia cruda	3,15
Turrón de mazapán con fructosa Santiveri	3,15
Corazón de vaca cocido	3,10
Harina de cebada	3,10
Sémola de cebada	3,10
Albaricoque seco	3,00
Arroz pulido, sin cáscara	3,00
Col repollo seca	3,00
Dátil	3,00
Falda de vaca cocida	3,00
Foie-gras	3,00
Lentejas	3,00
Mejillón conserva	3,00
Salchichas enlatadas	3,00
Salchichas tipo Frankfurt	3,00
Harina de alforfón integral	2,90
Quinoa cruda	2,90
Trigo sarraceno sin cascarilla	2,90
Turrón mazapán, nueces c/fructosa Santiveri	2,82
Queso blanco semigraso 20% MG	2,81
Chocolate blanco	2,80
Galantinas fiambre	2,80

Alimentos ricos en vitamina B₃ Ordenados por riqueza	mg
Guisante amarillo	2,80
Sémola de alforfón	2,80
Turrón de yema quemada c/fructosa Santiveri	2,79
Néctar de frutas vitaminado Santiveri	2,70
Sémola de trigo cruda	2,70
Soja germinada	2,70
Sobrasada	2,68
Arroz blanco crudo	2,60
Cacao en polvo azucarado	2,60
Calamares fritos	2,60
Harina de centeno	2,60
Harina de soja desgrasada	2,60
Turrones	2,60
Arenque ahumado	2,50
Biscocho de chocolate	2,50
Canelones Rosini La cocinera	2,50
Gambas enlatadas	2,50
Guindilla roja	2,50
Judía lima	2,50
Pasta alimenticia cruda	2,50
Patata frita	2,50
Salchicha de ternera	2,50
Chistorra cruda	2,49
Avena en grano sin cascarilla	2,40
Judías blancas	2,40
Queso de cabra curado	2,40
Salchicha de queso y carne	2,40
Avena	2,37
Corazón de vaca crudo	2,30
Germen de centeno	2,30
Harina de trigo	2,30
Lucio al horno	2,30
Mero	2,30
Salchicha de sesos	2,30
Ajo	2,20
Alubia blanca cruda	2,20
Harina de soja integral	2,20
Pasta con huevo cruda	2,20
Pastas al huevo cruda	2,20
Rollitos de primavera fritos	2,14
Pasta al gluten Santiveri	2,13
Col rizada fresca	2,10
Galleta tipo María	2,10

Alimentos ricos en vitamina B₃ Ordenados por riqueza	mg
Harina de alforfón blanca	2,10
Sesos de cordero	2,10
Bacalao ahumado	2,00
Bacalao fresco	2,00
Camarones	2,00
Compota	2,00
Gambas	2,00
Gambas y camarones	2,00
Langostinos	2,00
Leche concentrada	2,00
Leche condensada La Lechera	2,00
Maracuyá	2,00
Molleja de ternera asada	2,00
Palomitas de maíz sin aceite ni sal	2,00
Perejil raíz	2,00
Rape	2,00
Galletas sin gluten Noglu Santiveri	1,96
Harina de maíz	1,93
Cangrejo de río crudo	1,90
Carpa	1,90
Pizza de atún Findus	1,90
Salmonete	1,90
Tomate	1,90
Crema de pollo Campbell	1,89
Filete de pescado McDonald	1,89
Bígaro hervido	1,85
Centeno	1,81
Anacardo	1,80
Bacón	1,80
Berro de jardín	1,80
Chufa	1,80
Colinabo crudo	1,80
Colirrábano crudo	1,80
Copos de centeno	1,80
Dátil seco	1,80
Mijo en grano descascarillado	1,80
Bizcocho	1,70
Bogavante crudo	1,70
Brécol	1,70
Castaña seca	1,70
Ciruelas secas	1,70

Alimentos ricos en vitamina B₃ Ordenados por riqueza	mg
Garbanzos	1,70
Leche de oveja	1,70
Pan blanco de barra	1,70
Calamares a la romana	1,60
Col rizada hervida	1,60
Empanadillas de carne Findus	1,60
Guindilla verde	1,60
Mejillón crudo	1,60
Palomitas de maíz con aceite y sal	1,60
Pasta rellena hervida con carne	1,60
Pasta rellena hervida con queso	1,60
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	1,60
Empanadillas de carne	1,51
Ají	1,50
Almeja blanda	1,50
Bogavante hervido	1,50
Cabeza de jabalí. Fiambre	1,50
Cangrejo buey hervido	1,50
Chirivía	1,50
Croquetas de pescado frito	1,50
Espárrago natural	1,50
Espelta en grano	1,50
Gamba roja cruda	1,50
Harina de espelta	1,50
Maíz	1,50
Pan de molde blanco	1,50
Puré de merluza besamel Sandoz	1,50
Puré de pavo con arroz y zanahorias Sandoz	1,50
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	1,50
Puré de pollo con verduras Sandoz	1,50
Puré de ternera a la jardinera Sandoz	1,50
Yogur natural	1,50
Turrón de avellanas al cacao con fructosa Santiveri	1,46
Pistacho	1,45
Anguila	1,40
Perejil hojas	1,40
Pizza romana Findus	1,40

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en vitamina B₃ Ordenados por riqueza	mg
Pizza tomate y queso	1,40
Tamarindo	1,40
Yogur desnatado	1,35
Almeja cruda	1,30
Arroz integral hervido	1,30
Berberecho crudo	1,30
Biscote	1,30
Mazapán	1,30
Patata	1,30
Pizza americana romana Findus	1,30
Tocino de cerdo	1,30
Tupinambo	1,30
Quisquilla cruda	1,25
Perca	1,24
Néctar de ciruela Santiveri	1,23
Ancas de rana	1,20
Buñuelos	1,20
Chocolate	1,20
Colinabo hervido	1,20
Colinabo hervido	1,20
Colirrábano hervido	1,20
Croquetas de pollo Findus	1,20
Nuez cruda	1,20
Pan de trigo y centeno	1,20
Queso burgos	1,20
Mejillón hervido	1,15
Pan de maíz	1,15
Crema de almendras, envasada, sin reconstituir	1,14
Bacalao salado seco	1,10
Bombones	1,10
Cebolla seca	1,10
Coco fresco	1,10
Fríjol	1,10
Grelos	1,10
Guayabas	1,10
Leche de cabra	1,10
Menta (infusión)	1,10
Pimienta negra	1,10
Pizza americana cuatro quesos Findus	1,10
Pizza margarita Findus	1,10
Sopa de pollo y vegetales Campbell	1,06
Huevo de pava	1,05

Alimentos ricos en vitamina B₃ Ordenados por riqueza	mg
Aguacate	1,00
Copos de avena instantáneo	1,00
Copos de avena integral	1,00
Helado	1,00
Ketchup	1,00
Leche en polvo desnatada	1,00
Leche en polvo semidesnatada	1,00
Magdalenas	1,00
Mahonesa congelado comercial	1,00
Masa de hojaldre Findus	1,00
Morcilla cruda	1,00
Nuez sin cáscara	1,00
Pan blanco de barra sin sal	1,00
Pan de payés	1,00
Pan rallado	1,00
Patata hervida	1,00
Saúco	1,00
Yogur desnatado con frutas	1,00
Yogur enriquecido	1,00
Pasas crudas	0,94
Alcachofa cruda	0,90
Almendrado	0,90
Batido de cacao	0,90
Chirimoya	0,90
Col de Bruselas fresca	0,90
Espárrago enlatado	0,90
Microcroquetas de pollo Findus	0,90
Nectarina	0,90
Pan de centeno	0,90
Pastinaca	0,90
Pimiento	0,90
Plátano	0,90
Salsa barbacoa	0,90
Leche desnatada con Ca. A+D+E Leyma	0,87
Judía verde cruda	0,85
Cerveza oscura 8°-9°	0,82
Batata	0,80
Diente de león	0,80
Frambuesas	0,80
Higo seco	0,80
Leche desnatada vitaminada Lauki	0,80
Leche entera con Ca Puleva	0,80
Mostaza	0,80
Salsa besamel	0,80

Alimentos ricos en vitamina B₃ Ordenados por riqueza	mg
Yogur líquido	0,80
Zanahoria	0,80
Salsa de tomate	0,76
Leche en polvo entera	0,72
Acelgas	0,70
Apionabo crudo	0,70
Berro silvestre	0,70
Café (infusión)	0,70
Castañas	0,70
Cerveza sin alcohol	0,70
Crema de pollo y champiñón Campbell	0,70
Fresas	0,70
Llantén crudo	0,70
Melocotón	0,70
Minestrón campbell	0,70
Puré de patatas con leche	0,70
Sopa de buey Campbell	0,70
Sopa de guisantes verdes Campbell	0,70
Sopa de pavo y fideos Campbell	0,70
Sopa de ternera y vegetales Campbell	0,70
Zumo de tomate envasado	0,70
Hinojo	0,68
Leche de mujer (10 días postparto)	0,68
Nata Puleva pasterizada	0,68
Cebollino	0,65
Flan de vainilla	0,63
Crema de tomate	0,61
Menestra de verduras conserva	0,61
Albaricoque	0,60
Apio pencas	0,60
Berenjena	0,60
Boniato crudo	0,60
Calabacín	0,60
Chocolate negro	0,60
Col de Bruselas cocida	0,60
Coliflor congelada	0,60
Coliflor fresca	0,60
Croquetas de marisco Findus	0,60
Delicias de queso Findus	0,60

Alimentos ricos en vitamina B₃ Ordenados por riqueza	mg
Escarola	0,60
Espinacas natural	0,60
Kivis	0,60
Lombarda	0,60
Mastuerzo	0,60
Mora	0,60
Nabo	0,60
Pan integral de centeno	0,60
Pasta alimenticia hervida	0,60
Rábano	0,60
Salsa mornay	0,60
Melón	0,58
Sangre de cerdo	0,55
Judía verde congelada	0,53
Mermelada con fructosa de melocotón Santiveri	0,53
Fresón	0,52
Aceitunas verdes	0,50
Calamares a la romana Findus	0,50
Ciruela	0,50
Coliflor hervida	0,50
Espinacas congeladas	0,50
Espinacas hervidas	0,50
Judía negra seca remojada hervida	0,50
Lechuga	0,50
Puerro bulbo	0,50
Puerro hojas	0,50
Quisquilla congelada	0,50
Salsa mostaza caliente McDonald	0,50
Sémola de maíz	0,50
Uva pasa	0,50
Verdolaga	0,50
Zanahoria hervida	0,50
Carambola sin piel cruda	0,47
Sopa de verduras	0,45
Néctar de melocotón Santiveri	0,42
Sémola de trigo hervida	0,42
Acerola	0,41
Apionabo hervido	0,40
Arándano	0,40
Arroz blanco hervido	0,40

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en vitamina B₃ Ordenados por riqueza	mg
Berenjena hervida	0,40
Col china	0,40
Croquetas de bacalao Findus	0,40
Croquetas de jamón Findus	0,40
Croquetas de queso Findus	0,40
Grosellas negras	0,40
Guinda	0,40
Higo chumbo	0,40
Mango	0,40
Maracuyá néctar envasado	0,40
Microcroquetas de jamón Findus	0,40
Nata	0,40
Palmito conserva	0,40
Pasta al huevo hervida	0,40
Pasta con huevo hervida	0,40
Piña	0,40
Ruibarbo	0,40
Valerianela	0,40
Zarzamora	0,40
Zumo de saúco	0,40
Zumo de zanahoria envasado	0,40
Crema de champiñones Campbell	0,35
Crema de espárragos Campbell	0,35
Crema de judías con bacón Campbell	0,35
Naranja	0,35
Sopa de ostras cocidas Campbell	0,35
Sopa de pavo y vegetales Campbell	0,35
Sopa de vegetales Campbell	0,35
Cerveza rubia 4°-5°	0,33
Manzana tipo golden	0,33
Queso gorgonzola	0,32
Endibia	0,31
Achicoria	0,30
Alcachofa hervida	0,30
Apio hojas	0,30
Bocadillos de pescado Findus	0,30
Caqui	0,30
Cereza	0,30
Chocolote con leche Nestlé	0,30
Coco desecado	0,30
Col repollo	0,30
Col repollo cocida	0,30
Ensalada de frutas enlatada	0,30
Espinacas en conserva	0,30

Alimentos ricos en vitamina B₃ Ordenados por riqueza	mg
Granadas	0,30
Grosellas rojas	0,30
Litchis	0,30
Llantén cocido	0,30
Microcroquetas de bacalao Findus	0,30
Palosanto sin piel	0,30
Papaya	0,30
Pepino	0,30
Pomelo	0,30
Salsifí conserva	0,30
Satsu mas	0,30
Uva blanca	0,30
Uva espina	0,30
Uva negra	0,30
Zanahoria en conserva	0,30
Zumo de zarzamora	0,30
Fibracao sanavi	0,29
Mermelada con fructosa de albaricoque Santiveri	0,29
Leche pasteurizada	0,27
Néctar de albaricoque Santiveri	0,27
Queso de cabra fresco	0,26
Aceituna verde en salmuera	0,25
Longaniza	0,25
Mango, néctar envasado	0,25
Salsa agridulce McDonald	0,25
Mermelada con fructosa de ciruela Santiveri	0,24
Mermelada con fructosa de piña Santiveri	0,24
Mostuva santiveri	0,24
Mousse de chocolate	0,24
Zumo de naranja envasado	0,24
Zumo de uva envasado	0,24
Zumo de pomelo envasado	0,23
Surimi	0,21
Vino de Madeira botella llena	0,21
Arroz a la marinera "Findus"	0,20
Calabaza	0,20
Cardo	0,20
Cava	0,20
Cebolla fresca	0,20
Col fermentada escurrida	0,20
Espinacas en jugo	0,20
Feijoa cruda	0,20

Alimentos ricos en vitamina B₃ Ordenados por riqueza	mg
Huevo de pata crudo	0,20
Leche de coco	0,20
Lima	0,20
Mandarinas	0,20
Manzana granny smith	0,20
Manzana red delicious	0,20
Membrillo	0,20
Miel	0,20
Mostmanzana santiveri	0,20
Néctar de naranja Santiveri	0,20
Nuez de Brasil	0,20
Pera	0,20
Pimienta blanca	0,20
Queso parmesano	0,20
Rabanito	0,20
Remolacha roja	0,20
Suero de queso endulzado	0,20
Toronja	0,20
Tortilla a la francesa (omelette)	0,20
Zumo de frutas exóticas envasado	0,20
Leche evaporada entera	0,19
Mermelada con fructosa de cereza Santiveri	0,19
Mermelada con fructosa de fresa Santiveri	0,19
Pastas sin gluten (Noglut) Santiveri	0,19
Morrillo de cerdo	0,18
Limón	0,17
Sopa de cebolla	0,17
Arroz con leche	0,16
Clara de huevo	0,16
Leche UHT entera	0,16
Mermelada con fructosa de naranja Santiveri	0,16
Pepinillos en vinagre conserva	0,16
Zumo de lima envasado	0,16
Queso fundido graso	0,15
Queso raclette	0,15
Zumo de manzana envasado	0,15
Licor de café	0,14
Naranja, néctar envasado	0,14

Alimentos ricos en vitamina B₃ Ordenados por riqueza	mg
Leche desnatada A+D UHT Puleva	0,11
Leche desnatada calcio UHT Puleva	0,11
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	0,11
Leche semidesnatada Ca UHT Puleva	0,11
Alubia blanca conserva	0,10
Arroz a la cazuela "Findus"	0,10
Batido de cacao y leche descremada	0,10
Crema de leche 10% grasa	0,10
Cuajada	0,10
Grosella	0,10
Helado cremoso Vainilla	0,10
Leche acidificada	0,10
Leche de yegua	0,10
Leche de vaca desnatada	0,10
Leche de vaca entera	0,10
Leche fermentada bifidobacterium desnatada natural	0,10
Mermelada con fructosa de pera Santiveri	0,10
Nata líquida 30% grasas	0,10
Nata líquida extra	0,10
Natillas	0,10
Níspero	0,10
Pera néctar envasado	0,10
Queso arzúa	0,10
Queso de vaca y oveja fresco	0,10
Queso ibores	0,10
Queso idiazábal	0,10
Queso mahón	0,10
Queso majorero	0,10
Queso munster	0,10
Queso roncal	0,10
Queso san simón	0,10
Queso tetilla	0,10
Queso Torta del Casar	0,10
Queso zamorano	0,10
Regaliz	0,10
Remolacha roja cocida	0,10

Alimentos ricos en vitamina B₃ Ordenados por riqueza	mg
Requesón Miraflores	0,10
Salsa bearnesa	0,10
Sandía	0,10
Tofu	0,10
Vino de mesa	0,10
Vino fino	0,10
Yogur sabores	0,10
Zumo de limón envasado	0,10
Zumo de pera envasado	0,10
Néctar de pera Santiveri	0,09
Huevo de gallina	0,08
Leche UHT desnatada	0,08
Sorbete	0,08
Leche de burra	0,07
Nata líquida cocinar	0,07
Queso Edam	0,07
Queso fundido extragrasso	0,07
Queso Gouda	0,07
Nata líquida montar	0,06
Néctar de piña Santiveri	0,06
Vino dulce	0,06
Nata puleva UHT	0,04
Yema de huevo	0,04
Alioli	0,03
Almidón de maíz	0,03
Mermelada con fructosa de manzana Santiveri	0,03
Néctar de pomelo Santiveri	0,02
Caviar natural	0,01

alimentos ricos en vitamina B₃. Relacionamos, en orden alfabético, el contenido en vitamina B₃ de diversos alimentos, expresado en mg por 100 gramos de porción comestible: Véase: ácido nicotínico; niacina.

alimentos ricos en vitamina B₃. Ordenados alfabéticamente	mg
Abadejo	4,90
Aceituna verde en salmuera	0,25
Aceitunas verdes	0,50
Acelgas	0,70
Acerola	0,41
Achicoria	0,30

alimentos ricos en vitamina B₃. Ordenados alfabéticamente	mg
Aguacate	1,00
AjÍ	1,50
Ajo	2,20
Albaricoque	0,60
Albaricoque seco	3,00
Alcachofa cruda	0,90
Alcachofa hervida	0,30
Alioli	0,03
Almeja blanda	1,50
Almeja cruda	1,30
Almejas	4,10
Almejas, berberechos y similares en conserva	4,10
Almendra cruda	3,30
Almendra sin cáscara	5,30
Almendrado	0,90
Almendras tostadas	6,10
Almidón de maíz	0,03
Alubia blanca conserva	0,10
Alubia blanca cruda	2,20
Anacardo	1,80
Ancas de rana	1,20
Anchoas enlatadas en aceite	3,80
Anguila	1,40
Angula	5,50
Apio hojas	0,30
Apio pencas	0,60
Apionabo crudo	0,70
Apionabo hervido	0,40
Arándano	0,40
Arenque	7,10
Arenque ahumado	2,50
Arenque salado	4,00
Arroz a la cazuela "Findus"	0,10
Arroz a la marinera "Findus"	0,20
Arroz blanco crudo	2,60
Arroz blanco hervido	0,40
Arroz con leche	0,16
Arroz integral crudo	4,80
Arroz integral hervido	1,30
Arroz pulido, sin cáscara	3,00
Arroz vaporizado	3,70
Atún	17,80
Atún en aceite	13,60

alimentos ricos en vitamina B₃. Ordenados alfabéticamente	mg
Atún en escabeche	15,90
Atún enlatado en agua	13,50
Avellana sin cáscara	5,90
Avena	2,37
Avena en grano sin cascarilla	2,40
Bacaladilla	4,90
Bacalao ahumado	2,00
Bacalao fresco	2,00
Bacalao salado seco	1,10
Bacón	1,80
Bacón ahumado, a la parrilla	7,00
Barrita energética Santiveri	34,02
Barrita proteica Santiveri	48,00
Batata	0,80
Batido de cacao	0,90
Batido de cacao y leche descremada	0,10
Batido energético de cacao Santiveri	10,62
Batido proteico de cacao Santiveri	14,50
Berberchos	4,10
Berberecho crudo	1,30
Berberechos al natural	3,20
Berenjena	0,60
Berenjena hervida	0,40
Berro de jardín	1,80
Berro silvestre	0,70
Besugo	5,00
Bígaro hervido	1,85
Biscote	1,30
Bizcocho	1,70
Bizcocho de chocolate	2,50
Bocadillos de pescado Findus	0,30
Bogavante crudo	1,70
Bogavante hervido	1,50
Bombones	1,10
Boniato crudo	0,60
Bonito	17,80
Bonito del norte crudo	10,00
Bonito del norte en aceite de soja	8,00
Bonito en aceite	13,50

alimentos ricos en vitamina B₃. Ordenados alfabéticamente	mg
Bonito en escabeche	15,90
Boquerón	7,60
Brécol	1,70
Buñuelos	1,20
Butifarra cocida	6,00
Butifarra cruda	5,00
Caballa	9,00
Caballa en aceite	17,10
Caballa en escabeche	15,90
Cabeza de cerdo	6,10
Cabeza de jabalí. Fiambre	1,50
Cabruto	6,00
Cacahuete	21,3
Cacahuete sin cáscara	15,00
Cacahuete tostado	14,30
Cacao en polvo azucarado	2,60
Café (infusión)	0,70
Calabacín	0,60
Calabaza	0,20
Calamares a la romana	1,60
Calamares a la romana Findus	0,50
Calamares fritos	2,60
Calamares y similares	4,10
Calamares y similares (conserva)	3,60
Callos de ternera	4,10
Camarones	2,00
Canelones a la italiana Findus	3,20
Canelones Rosini La cocinera	2,50
Cangrejo buey hervido	1,50
Cangrejo de río crudo	1,90
Cangrejos	6,30
Cangrejos, nécoras y similares	6,30
Caqui	0,30
Caracoles	41,00
Carambola sin piel cruda	0,47
Cardo	0,20
Carne de ballena	4,71
Carne de caballo	8,20
Carne de cabra	4,90
Carne magra de ternera	8,10
Carpa	1,90

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

alimentos ricos en vitamina B₃. Ordenados alfabéticamente	mg
Castaña seca	1,70
Castañas	0,70
Cava	0,20
Caviar natural	0,01
Cebada	7,80
Cebolla fresca	0,20
Cebolla seca	1,10
Cebollino	0,65
Centeno	1,81
Centolla	6,10
Cereales de desayuno	15
Cereales integrales Kelloggs	11,30
Cereza	0,30
Cerveza oscura 8°-9°	0,82
Cerveza rubia 4°-5°	0,33
Cerveza sin alcohol	0,70
Ciruela	0,50
Ciruelas secas	1,70
Clara de huevo	0,16
Coco desecado	0,30
Coco fresco	1,10
Codorniz	6,00
Col china	0,40
Col de Bruselas cocida	0,60
Col de Bruselas fresca	0,90
Col fermentada escurrida	0,20
Col repollo	0,30
Col repollo cocida	0,30
Col repollo seca	3,00
Col rizada fresca	2,10
Col rizada hervida	1,60
Coliflor congelada	0,60
Coliflor fresca	0,60
Coliflor hervida	0,50
Colinabo crudo	1,80
Colinabo hervido	1,20
Colinabo hervido	1,20
Colirrábano crudo	1,80
Colirrábano hervido	1,20
Compota	2,00
Conejo	8,70
Congrio	5,50
Copos de arroz con miel Pascual	15,30
Copos de avena instantáneo	1,00
Copos de avena integral	1,00

alimentos ricos en vitamina B₃. Ordenados alfabéticamente	mg
Copos de centeno	1,80
Copos de maíz tostado	15,00
Copos de salvado	8,20
Copos tostados de trigo integral	14,20
Corazón de buey	6,30
Corazón de cerdo	6,60
Corazón de cordero	4,60
Corazón de pollo	6,00
Corazón de ternera	7,30
Corazón de vaca cocido	3,10
Corazón de vaca crudo	2,30
Costillas de cerdo	4,90
Costillas de cordero	5,00
Costillas de ternera	6,70
Crema de almendras, envasada, sin reconstituir	1,14
Crema de champiñones Campbell	0,35
Crema de espárragos Campbell	0,35
Crema de judías con bacón Campbell	0,35
Crema de leche 10% grasa	0,10
Crema de pollo Campbell	1,89
Crema de pollo y champiñón Campbell	0,70
Crema de tomate	0,61
Croissant	3,80
Croquetas de bacalao Findus	0,40
Croquetas de jamón Findus	0,40
Croquetas de marisco Findus	0,60
Croquetas de pescado frito	1,50
Croquetas de pollo Findus	1,20
Croquetas de queso Findus	0,40
Cuajada	0,10
Champiñón	4,6
Champiñón cultivado	3,50
Chanquete	8,30
Chirimoya	0,90
Chirivía	1,50
Chirlas	4,10
Chistorra cruda	2,49
Chocolate	1,20
Chocolate blanco	2,80
Chocolate negro	0,60
Chocolote con leche Nestlé	0,30
Chorizo	7,40

alimentos ricos en vitamina B₃. Ordenados alfabéticamente	mg
Chufa	1,80
Chuletas de cerdo	7,20
Chuletas de cordero cruda	4,40
Chuletas de cordero parrilla	5,00
Chuletas de ternera	3,30
Dátil	3,00
Dátil seco	1,80
Delicias de queso Findus	0,60
Diente de león	0,80
Dorada	5,00
Empanadillas de carne	1,51
Empanadillas de carne Findus	1,60
Endibia	0,31
Ensalada de frutas enlatada	0,30
Entrecot de vaca con grasa Parrilla	6,00
Escarola	0,60
Espaguetis	5,60
Espárrago enlatado	0,90
Espárrago natural	1,50
Espelta en grano	1,50
Espinacas congeladas	0,50
Espinacas en conserva	0,30
Espinacas en jugo	0,20
Espinacas hervidas	0,50
Espinacas natural	0,60
Faisán	6,80
Falda de vaca cocida	3,00
Falda de vaca cruda	4,10
Feijoa cruda	0,20
Fibracao sanavi	0,29
Filete de pescado McDonald	1,89
Flan de vainilla	0,63
Foie-gras	3,00
Frambuesas	0,80
Fresas	0,70
Fresón	0,52
Fríjol	1,10
Fuet de primera	4,20
Galantinas fiambre	2,80
Galleta tipo María	2,10
Galletas sin gluten Noglú Santiveri	1,96

alimentos ricos en vitamina B₃. Ordenados alfabéticamente	mg
Gallina	6,40
Gallo	3,70
Gamba roja cruda	1,50
Gambas	2,00
Gambas enlatadas	2,50
Gambas y camarones	2,00
Ganso	6,40
Garbanzos	1,70
Germen de centeno	2,30
Germen de trigo	9,80
Girasol, pepitas	4,50
Gofio canario tostado	4,60
Gofio de maíz	4,70
Gofio de trigo	4,45
Granadas	0,30
Grelos	1,10
Grosella	0,10
Grosellas negras	0,40
Grosellas rojas	0,30
Guayabas	1,10
Guinda	0,40
Guindilla roja	2,50
Guindilla verde	1,60
Guisante	3,60
Guisante amarillo	2,80
Guisante seco	5,20
Haba seca	26,00
Habas	4,10
Halibut	9,80
Hamburguesa con queso	3,60
Harina de alforfón blanca	2,10
Harina de alforfón integral	2,90
Harina de arroz	3,50
Harina de avena	3,80
Harina de cebada	3,10
Harina de centeno	2,60
Harina de espelta	1,50
Harina de maíz	1,93
Harina de soja	10,60
Harina de soja desgrasada	2,60
Harina de soja integral	2,20

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

alimentos ricos en vitamina B₃. Ordenados alfabéticamente	mg
Harina de trigo	2,30
Harina integral de trigo	5,50
Helado	1,00
Helado cremoso Vainilla	0,10
Hígado de buey	4,20
Hígado de cerdo	15,00
Hígado de cordero	15,00
Hígado de pollo	10,80
Hígado de ternera	15,00
Hígado de vaca crudo	14,00
Higo chumbo	0,40
Higo seco	0,80
Hinojo	0,68
Huevo fresca	6,00
Huevo de gallina	0,08
Huevo de pata crudo	0,20
Huevo de pava	1,05
Jabalí	4,00
Jamón cocido	3,20
Jamón curado con grasa	8,00
Jamón curado con grasa	8,00
Jamón curado sin grasa	7,70
Jamón serrano ibérico	4,50
Jamón serrano magro	6,50
Judía lima	2,50
Judía negra seca remojada hervida	0,50
Judía verde congelada	0,53
Judía verde cruda	0,85
Judías blancas	2,40
Jurel	9,00
Ketchup	1,00
Kivis	0,60
Langosta	5,30
Langostinos	2,00
Lasaña	4,90
Leche acidificada	0,10
Leche concentrada	2,00
Leche condensada La Lechera	2,00
Leche de almendras	91,30
Leche de burra	0,07
Leche de cabra	1,10
Leche de coco	0,20
Leche de mujer (10 días postparto)	0,68
Leche de oveja	1,70
Leche de vaca desnatada	0,10

alimentos ricos en vitamina B₃. Ordenados alfabéticamente	mg
Leche de vaca entera	0,10
Leche de yegua	0,10
Leche desnatada A+D UHT Puleva	0,11
Leche desnatada calcio UHT Pileva	0,11
Leche desnatada con Ca. A+D+E Leyma	0,87
Leche desnatada en polvo	9,50
Leche desnatada vitaminada Lauki	0,80
Leche en polvo desnatada	1,00
Leche en polvo entera	0,72
Leche en polvo semidesnatada	1,00
Leche entera con Ca Puleva	0,80
Leche evaporada entera	0,19
Leche fermentada bifidobacterium desnatada natural	0,10
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	0,11
Leche pasteurizada	0,27
Leche semidesnatada Ca UHT Pu- leva	0,11
Leche UHT desnatada	0,08
Leche UHT entera	0,16
Lechuga	0,50
Lengua de cerdo	5,30
Lengua de cordero	4,20
Lengua de ternera	3,60
Lengua de ternera lechal	3,70
Lengua de vaca/buey	14,70
Lenguado	5,50
Lentejas	3,00
Levadura de cerveza (seca)	37,9
Levadura seca	15,50
Licor de café	0,14
Liebre	4,00
Lija	6,00
Lima	0,20
Limón	0,17
Litchis	0,30
Lombarda	0,60
Lomo de cerdo	4,10
Lomo de ternera	7,60
Lomo embuchado	12,00
Longaniza	0,25
Lubina	6,70
Lucio al horno	2,30

alimentos ricos en vitamina B₃. Ordenados alfabéticamente	mg
Llantén cocido	0,30
Llantén crudo	0,70
Macarrones	5,40
Magdalenas	1,00
Mahonesa congelado comercial	1,00
Maíz	1,50
Maíz inflado con miel	17,61
Mandarinas	0,20
Mango	0,40
Mango, néctar envasado	0,25
Manitas de cerdo	4,00
Mantequilla de cacahuete	15,00
Manzana granny smith	0,20
Manzana red delicious	0,20
Manzana tipo golden	0,33
Maracuyá	2,00
Maracuyá néctar envasado	0,40
Masa de hojaldre Findus	1,00
Mastuerzo	0,60
Mazapán	1,30
Mejillón conserva	3,00
Mejillón crudo	1,60
Mejillón escabeche	3,20
Mejillón hervido	1,15
Melocotón	0,70
Melocotón seco	5,30
Melón	0,58
Membrillo	0,20
Menestra de verduras conserva	0,61
Menta (infusión)	1,10
Merluza	6,10
Mermelada con fructosa de albaricoque Santiveri	0,29
Mermelada con fructosa de cereza Santiveri	0,19
Mermelada con fructosa de ciruela Santiveri	0,24
Mermelada con fructosa de fresa Santiveri	0,19
Mermelada con fructosa de manzana Santiveri	0,03

alimentos ricos en vitamina B₃. Ordenados alfabéticamente	mg
Mermelada con fructosa de melocotón Santiveri	0,53
Mermelada con fructosa de naranja Santiveri	0,16
Mermelada con fructosa de pera Santiveri	0,10
Mermelada con fructosa de piña Santiveri	0,24
Mero	2,30
Microcroquetas de bacalao Findus	0,30
Microcroquetas de jamón Findus	0,40
Microcroquetas de pollo Findus	0,90
Miel	0,20
Mijo en grano descascarillado	1,80
Minestrón campbell	0,70
Molleja de ternera asada	2,00
Mora	0,60
Morcilla cruda	1,00
Morralla	8,30
Morrillo de cerdo	0,18
Morrillo de ternera	5,20
Mortadela común	5,90
Mostaza	0,80
Mostmanzana santiveri	0,20
Mostuva santiveri	0,24
Mousse de chocolate	0,24
Mújol	5,70
Muslo de pavo	4,70
Nabo	0,60
Naranja	0,35
Naranja, néctar envasado	0,14
Nata	0,40
Nata líquida 30% grasas	0,10
Nata líquida cocinar	0,07
Nata líquida extra	0,10
Nata líquida montar	0,06
Nata Puleva pasteurizada	0,68
Nata puleva UHT	0,04
Natillas	0,10
Nécoras	6,30
Néctar de albaricoque Santiveri	0,27

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

alimentos ricos en vitamina B₃. Ordenados alfabéticamente	mg
Néctar de ciruela Santiveri	1,23
Néctar de frutas vitaminado Santiveri	2,70
Néctar de melocotón Santiveri	0,42
Néctar de naranja Santiveri	0,20
Néctar de pera Santiveri	0,09
Néctar de piña Santiveri	0,06
Néctar de pomelo Santiveri	0,02
Nectarina	0,90
Níscalo crudo	6,50
Níspero	0,10
Nuez cruda	1,20
Nuez de Brasil	0,20
Nuez sin cáscara	1,00
Oca sin piel asada	4,10
Ostra	3,80
Paleta de cordero	4,40
Paletilla de cordero asada con grasa	5,00
Paletilla de cordero asada sin grasa	4,00
Paletilla de ternera cruda	7,10
Palmito conserva	0,40
Palometa	9,00
Palomitas de maíz con aceite y sal	1,60
Palomitas de maíz sin aceite ni sal	2,00
Palosanto sin piel	0,30
Pan blanco de barra	1,70
Pan blanco de barra sin sal	1,00
Pan de centeno	0,90
Pan de maíz	1,15
Pan de molde blanco	1,50
Pan de payés	1,00
Pan de trigo y centeno	1,20
Pan de Viena	3,50
Pan integral de centeno	0,60
Pan integral tostado	6,90
Pan integral trigo	3,40
Pan rallado	1,00
Pan tostado de trigo	3,40
Panceta de cerdo	4,20
Papaya	0,30
Pasas crudas	0,94
Pasionaria pelada	7,10
Pasta al gluten Santiveri	2,13
Pasta al huevo hervida	0,40
Pasta alimenticia cruda	2,50

alimentos ricos en vitamina B₃. Ordenados alfabéticamente	mg
Pasta alimenticia hervida	0,60
Pasta con huevo cruda	2,20
Pasta con huevo hervida	0,40
Pasta rellena hervida con carne	1,60
Pasta rellena hervida con queso	1,60
Pastas al huevo cruda	2,20
Pastas sin gluten (Noglut) Santiveri	0,19
Pastinaca	0,90
Patata	1,30
Patata frita	2,50
Patata frita chips	3,40
Patata hervida	1,00
Patata seca	9,60
Paté de hígado de cerdo	7,10
Pato	6,00
Pavo sin piel asado	7,10
Pavo, muslo	4,70
Pepinillos en vinagre conserva	0,16
Pepino	0,30
Pera	0,20
Pera néctar envasado	0,10
Perca	1,24
Perejil hojas	1,40
Perejil raíz	2,00
Pescadilla	7,30
Pescados comidos enteros	8,30
Pez espada	9,00
Picatostes	3,40
Pichón sin piel asado	7,00
Pierna de cerdo	8,70
Pierna de cordero con grasa asada	6,00
Pierna de cordero con grasa cruda	4,75
Pimentón en polvo	15,30
Pimienta blanca	0,20
Pimienta negra	1,10
Pimiento	0,90
Piña	0,40
Piñones sin cáscara	3,80
Pistacho	1,45
Pizza americana cuatro quesos Findus	1,10
Pizza americana romana Findus	1,30
Pizza de atún Findus	1,90
Pizza margarita Findus	1,10
Pizza romana Findus	1,40

alimentos ricos en vitamina B₃. Ordenados alfabéticamente	mg
Pizza tomate y queso	1,40
Plátano	0,90
Platija	6,30
Pollo entero con piel asado	7,70
Pollo, muslo	7,80
Pollo, pechuga	8,70
Pomelo	0,30
Preparado panificable-repostería sin gluten Sanavi	630,00
Puerro bulbo	0,50
Puerro hojas	0,50
Pulmones cerdo	3,40
Pulmones cordero	4,70
Pulmones ternera	4,30
Pulpo	3,50
Puré de merluza besamel Sandoz	1,50
Puré de patatas con leche	0,70
Puré de pavo con arroz y zanaho- rias Sandoz	1,50
Puré de pollo con pasta y champi- ñones Sandoz	1,50
Puré de pollo con verduras Sandoz	1,50
Puré de ternera a la jardinera San- doz	1,50
Puré de tomate	4,10
Queso arzúa	0,10
Queso azul	4,75
Queso blanco desnatado	3,20
Queso blanco semigraso 20% MG	2,81
Queso bola	5,90
Queso brie	4,96
Queso burgos	1,20
Queso cabrales	6,30
Queso cheddar	6,10
Queso de cabra curado	2,40
Queso de cabra fresco	0,26
Queso de vaca y oveja fresco	0,10
Queso edam	0,07
Queso emmental	6,00
Queso fundido extragrasso	0,07
Queso fundido graso	0,15

alimentos ricos en vitamina B₃. Ordenados alfabéticamente	mg
Queso gallego	4,70
Queso gorgonzola	0,32
Queso gouda	0,07
Queso gruyére	6,00
Queso ibores	0,10
Queso idiazábal	0,10
Queso mahón	0,10
Queso majorero	0,10
Queso manchego curado	8,20
Queso manchego fresco	5,20
Queso manchego semicurado	6,70
Queso munster	0,10
Queso parmesano	0,20
Queso raclette	0,15
Queso roncal	0,10
Queso roquefort	5,20
Queso san simón	0,10
Queso tetilla	0,10
Queso Torta del Casar	0,10
Queso zamorano	0,10
Quinoa cruda	2,90
Quisquilla congelada	0,50
Quisquilla cruda	1,25
Rabanito	0,20
Rábano	0,60
Rape	2,00
Raviolis de carne, con salsa de to- mate conserva	1,60
Raya	5,20
Redondo de ternera (filete) cocido	9,00
Regaliz	0,10
Remolacha roja	0,20
Remolacha roja cocida	0,10
Requesón	3,30
Requesón miraflores	0,10
Riñón de cerdo	8,35
Riñón de cordero	7,13
Riñón de ternera	7,00
Robezuelo fresco	6,50
Rodaballo	5,50
Rollitos de primavera fritos	2,14

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

alimentos ricos en vitamina B₃. Ordenados alfabéticamente	mg
Roscos sin gluten sabor nata Sanavi	17,39
Ruibarbo	0,40
Salami	3,30
Salchicha de queso y carne	2,40
Salchicha de sesos	2,30
Salchicha de ternera	2,50
Salchichas de hígado	3,30
Salchichas de hígado sin grasa	6,60
Salchichas enlatadas	3,00
Salchichas frescas	3,30
Salchichas tipo Frankfurt	3,00
Salchichón	4,30
Salmón	7,20
Salmón ahumado	7,10
Salmón en lata	6,80
Salmón marino ahumado	7,00
Salmonete	1,90
Salsa agridulce McDonald	0,25
Salsa barbacoa	0,90
Salsa bearnesa	0,10
Salsa besamel	0,80
Salsa de soja	3,40
Salsa de tomate	0,76
Salsa mornay	0,60
Salsa mostaza caliente McDonald	0,50
Salsifí conserva	0,30
Salvado de trigo	17,70
Sandía	0,10
Sangre de cerdo	0,55
Sardina	6,40
Sardinas en aceite	8,10
Sardinas en escabeche	5,90
Sardinas en salsa de tomate	4,30
Sardinas enlatadas	4,40
Sargo	6,00
Satsu mas	0,30
Saúco	1,00
Semilla de girasol sin sal	4,50
Semilla de sésamo	4,50
Sémola de alforfón	2,80
Sémola de cebada	3,10
Sémola de maíz	0,50
Sémola de trigo cruda	2,70
Sémola de trigo hervida	0,42
Sepia cruda	3,15

alimentos ricos en vitamina B₃. Ordenados alfabéticamente	mg
Sesos de cerdo	4,30
Sesos de cordero	2,10
Sesos de ternera	4,00
Sobrasada	2,68
Soja germinada	2,70
Soja seca	7,90
Solomillo de buey	6,30
Solomillo de cerdo	8,60
Solomillo de ternera asado	8,60
Solomillo de ternera crudo sin grasa	7,70
Solla	6,30
Sopa de buey Campbell	0,70
Sopa de cebolla	0,17
Sopa de guisantes verdes Campbell	0,70
Sopa de ostras cocidas Campbell	0,35
Sopa de pavo y fideos Campbell	0,70
Sopa de pavo y vegetales Campbell	0,35
Sopa de pollo	8,80
Sopa de pollo y vegetales Campbell	1,06
Sopa de ternera y vegetales Campbell	0,70
Sopa de tomate Campbell	44,01
Sopa de vegetales Campbell	0,35
Sopa de verduras	0,45
Sorbete	0,08
Suero de queso endulzado	0,20
Surimi	0,21
Tamarindo	1,40
Té (infusión)	7,50
Tenca	4,00
Tocino de cerdo	1,30
Tofu	0,10
Tomate	1,90
Toronja	0,20
Tortilla a la francesa (omelette)	0,20
Tostadas sin gluten (Noglut) Santiveri	4,02
Trigo candeal	4,70
Trigo inflado con miel Pascual	15,30
Trigo sarraceno sin cascarilla	2,90
Trigo, grano entero	8,20
Trucha	5,10
Tupinambo	1,30

alimentos ricos en vitamina B₃. Ordenados alfabéticamente	mg
Turrón blando almendrado con fructosa Santiveri	3,90
Turrón de avellanas al cacao con fructosa Santiveri	1,46
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa Santiveri	4,58
Turrón de mazapán con fructosa Santiveri	3,15
Turrón de yema con fructosa Santiveri	3,60
Turrón de yema quemada c/fructosa Santiveri	2,79
Turrón duro de almendras con fructosa Santiveri	3,18
Turrón mazapán, nueces c/fructosa Santiveri	2,82
Turrones	2,60
Uva blanca	0,30
Uva espina	0,30
Uva negra	0,30
Uva pasa	0,50
Valerianela	0,40
Verdolaga	0,50
Vieira	6,40
Vino de Madeira botella llena	0,21
Vino de mesa	0,10
Vino dulce	0,06
Vino fino	0,10
Vitadiab sanavi	14,10
Volador	8,40
Wakame	10
Yema de huevo	0,04
Yema de huevo desecada	8,77
Yogur desnatado	1,35
Yogur desnatado con frutas	1,00
Yogur enriquecido	1,00
Yogur líquido	0,80
Yogur natural	1,50
Yogur sabores	0,10
Yogurvi sanavi	14,10
Zanahoria	0,80
Zanahoria en conserva	0,30

alimentos ricos en vitamina B₃. Ordenados alfabéticamente	mg
Zanahoria hervida	0,50
Zanahoria seca	3,40
Zarzamora	0,40
Zumo de frutas exóticas envasado	0,20
Zumo de lima envasado	0,16
Zumo de limón envasado	0,10
Zumo de manzana envasado	0,15
Zumo de naranja envasado	0,24
Zumo de pera envasado	0,10
Zumo de pomelo envasado	0,23
Zumo de saúco	0,40
Zumo de tomate envasado	0,70
Zumo de uva envasado	0,24
Zumo de zanahoria envasado	0,40
Zumo de zarzamora	0,30

alimentos ricos en vitamina B₆. (piridoxina) Relacionamos, en **orden decreciente**, el contenido en vitamina B₆ de diversos alimentos, expresado en mg de vitamina, por 100 g de porción comestible.

Alimentos ricos en vitamina B₆. Ordenados por riqueza	mg
Crema de pollo y champiñón Campbell	792,30
Acerola	8,70
Flor de sal Marisol	8,58
Barrita proteica Santiveri	5,00
Morrillo de cerdo	3,90
Hamburguesa con queso	3,60
Barrita energética Santiveri	3,40
Pimentón en polvo	3,40
Germen de trigo	3,30
Sesos de cerdo	2,80
Salvado de trigo	2,50
Copos tostados de trigo integral	2,30
Batido proteico de cacao Santiveri	2,20
Hígado de ternera	2,00
Levadura seca	2,00
Germen de centeno	1,80

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en vitamina B₆. Ordenados por riqueza	mg
Maíz inflado con miel	1,76
Copos de arroz con miel Pascual	1,70
Copos de maíz tostado	1,70
Trigo inflado con miel Pascual	1,70
Galletas sin gluten Noglu Santiveri	1,55
Vitadiab sanavi	1,50
Yogurvi sanavi	1,50
Arenque salado	1,30
Cereales integrales Kelloggs	1,30
Ancas de rana	1,20
Batido energético de cacao Santiveri	1,15
Roscas sin gluten sabor nata Sanavi	1,12
Tostadas sin gluten (Noglut) Santiveri	1,12
Boquerón	1,10
Cangrejo de río crudo	1,10
Avena	0,96
Avena en grano sin cascarilla	0,96
Sardina	0,96
Nuez sin cáscara	0,87
Hígado de vaca crudo	0,80
Pichón sin piel asado	0,80
Queso manchego semicurado	0,80
Semilla de girasol sin sal	0,77
Semilla de sésamo	0,77
Langosta	0,75
Mijo en grano descascarillado	0,75
Salmón	0,75
Lengua de vaca/buey	0,71
Caballa	0,70
Faisán	0,70
Lentejas	0,70
Codorniz	0,67
Nuez cruda	0,67
Castaña seca	0,64
Bacalao salado seco	0,60
Jamón curado sin grasa	0,60
Leche desnatada en polvo	0,60
Liebre	0,60
Ganso	0,58
Harina de alforfón integral	0,58
Trigo sarraceno sin cascarilla	0,58
Yema de huevo desecada	0,58
Cebada	0,56
Avellana sin cáscara	0,55

Alimentos ricos en vitamina B₆. Ordenados por riqueza	mg
Riñón de cerdo	0,55
Pierna de cordero con grasa cruda	0,53
Bonito del norte en aceite de soja	0,52
Arroz integral crudo	0,51
Pez espada	0,51
Cacahuete sin cáscara	0,50
Cebolla seca	0,50
Jabalí	0,50
Jamón curado con grasa	0,50
Jamón curado con grasa	0,50
Manitas de cerdo	0,50
Mantequilla de cacahuete	0,50
Paletilla de ternera cruda	0,47
Sardinas en aceite	0,47
Solomillo de cerdo	0,47
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa Santiveri	0,47
Alubia blanca cruda	0,46
Atún	0,46
Bacón ahumado, a la parrilla	0,46
Besugo	0,46
Harina de soja	0,46
Arenque	0,45
Arenque ahumado	0,45
Oca sin piel asada	0,45
Pierna de cerdo	0,45
Salmón ahumado	0,45
Salmón en lata	0,45
Trigo, grano entero	0,45
Atún enlatado en agua	0,44
Caballa en aceite	0,44
Costillas de ternera	0,44
Pollo entero con piel asado	0,44
Puré de tomate	0,44
Solomillo de ternera crudo sin grasa	0,44
Corazón de cerdo	0,43
Lenguado	0,43
Atún en aceite	0,42
Bonito en aceite	0,42
Costillas de cerdo	0,42
Jamón serrano ibérico	0,42
Judías blancas	0,42
Bonito del norte crudo	0,40
Cacahuete tostado	0,40
Espelta en grano	0,40

Alimentos ricos en vitamina B₆. Ordenados por riqueza	mg
Harina integral de trigo	0,40
Hígado de pollo	0,40
Maíz	0,40
Patata seca	0,40
Pavo sin piel asado	0,40
Pizza romana La cocinera	0,40
Pollo, muslo	0,40
Redondo de ternera (filete) cocido	0,40
Sémola de alforfón	0,40
Lomo de cerdo	0,39
Sepia cruda	0,39
Bígaro hervido	0,38
Gallo	0,38
Halibut	0,38
Harina de alforfón blanca	0,38
Soja seca	0,38
Trigo candéal	0,38
Haba seca	0,37
Lija	0,37
Plátano	0,37
Raya	0,37
Abadejo	0,35
Centolla	0,35
Conejo	0,35
Gambas enlatadas	0,35
Harina de centeno	0,35
Hígado de cordero	0,35
Lengua de cerdo	0,35
Paté de hígado de cerdo	0,35
Pollo, pechuga	0,35
Solomillo de ternera asado	0,35
Pato	0,34
Bacalao fresco	0,33
Ajo	0,32
Calamares a la romana	0,32
Carne magra de ternera	0,32
Fuet de primera	0,32
Gallina	0,32
Mero	0,32
Té (infusión)	0,31
Anguila	0,30

Alimentos ricos en vitamina B₆. Ordenados por riqueza	mg
Angula	0,30
Arroz pulido, sin cáscara	0,30
Bacón	0,30
Berro de jardín	0,30
Cabrito	0,30
Cangrejos	0,30
Cangrejos, nécoras y similares	0,30
Carne de cabra	0,30
Caviar de lumpo	0,30
Caviar natural	0,30
Col de Bruselas fresca	0,30
Copos de centeno	0,30
Corazón de vaca crudo	0,30
Costillas de cordero	0,30
Empanadillas de carne	0,30
Entrecot de vaca con grasa Parrilla	0,30
Falda de vaca cruda	0,30
Foie-gras	0,30
Gofio canario tostado	0,30
Harina de espelta	0,30
Hígado de cerdo	0,30
Nécoras	0,30
Néctar de frutas vitaminado Santiveri	0,30
Pan integral de centeno	0,30
Queso roncal	0,30
Queso san simón	0,30
Riñón de ternera	0,30
Centeno	0,29
Chuletas de cerdo	0,29
Corazón de ternera	0,29
Sesos de ternera	0,29
Albóndigas con chorizo "Litoral"	0,28
Castañas	0,28
Guindilla roja	0,28
Lomo de ternera	0,28
Falda de vaca cocida	0,27
Melaza	0,27
Microcroquetas de pollo Findus	0,27
Panceta de cerdo	0,27
Aguacate	0,26

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en vitamina B₆. Ordenados por riqueza	mg
Pistacho	0,26
Batata	0,25
Chuletas de ternera	0,25
Col rizada fresca	0,25
Higo seco	0,25
Huevo de pata crudo	0,25
Leche en polvo desnatada	0,25
Palomitas de maíz con aceite y sal	0,25
Patata	0,25
Pimiento	0,25
Puerro bulbo	0,25
Puerro hojas	0,25
Salami	0,25
Saúco	0,25
Valerianela	0,25
Rape	0,24
Carne de caballo	0,23
Corazón de buey	0,23
Hígado de buey	0,23
Paleta de cordero	0,23
Puré de patatas con leche	0,23
Queso brie	0,23
Solomillo de buey	0,23
Harina de cebada	0,22
Leche en polvo entera	0,22
Lomo embuchado	0,22
Pan de trigo y centeno	0,22
Pasas crudas	0,22
Pescadilla	0,22
Platija	0,22
Solla	0,22
Bogavante crudo	0,21
Pan integral trigo	0,21
Sardinias en salsa de tomate	0,21
Apionabo crudo	0,20
Arroz blanco crudo	0,20
Chuletas de cordero parrilla	0,20
Ciruelas secas	0,20
Col de Bruselas cocida	0,20
Col fermentada escurrida	0,20
Col rizada hervida	0,20
Coliflor fresca	0,20
Espinacas natural	0,20
Harina de arroz	0,20
Harina de avena	0,20

Alimentos ricos en vitamina B₆. Ordenados por riqueza	mg
Jamón cocido	0,20
Leche en polvo semidesnatada	0,20
Mastuerzo	0,20
Palomitas de maíz sin aceite ni sal	0,20
Pan de centeno	0,20
Pasta rellena hervida con carne	0,20
Pasta rellena hervida con queso	0,20
Queso camembert	0,20
Queso manchego curado	0,20
Queso manchego fresco	0,20
Quinoa cruda	0,20
Raviolis de carne, con salsa de to- mate conserva	0,20
Sémola de cebada	0,20
Zumo de zanahoria envasado	0,20
Anchoas enlatadas en aceite	0,19
Paletilla de cordero asada sin grasa	0,19
Chuletas de cordero cruda	0,18
Dorada	0,18
Guisante	0,18
Judía verde cruda	0,18
Pasta al gluten Santiveri	0,18
Queso azul	0,18
Yema de huevo	0,18
Albaricoque seco	0,17
Bacalao ahumado	0,17
Carpa	0,17
Espaguetis	0,17
Paletilla de cordero asada con grasa	0,17
Pote gallego Litoral	0,17
Puré de merluza besamel Sandoz	0,17
Puré de pavo con arroz y zanahorias Sandoz	0,17
Puré de pollo con pasta y champiño- nes Sandoz	0,17
Puré de pollo con verduras Sandoz	0,17
Salsa de soja	0,17
Salsifí conserva	0,17
Cangrejo buey hervido	0,16
Chistorra cruda	0,16
Copos de avena instantáneo	0,16
Copos de avena integral	0,16
Dátil seco	0,16
Grelos	0,16
Ketchup	0,16

Alimentos ricos en vitamina B₆. Ordenados por riqueza	mg
Merluza	0,16
Salchichón	0,16
Sardinas enlatadas	0,16
Sobrasada	0,16
Arroz integral hervido	0,15
Corazón de vaca cocido	0,15
Dátil	0,15
Garbanzos	0,15
Grosellas rojas	0,15
Lucio al horno	0,15
Pierna de cordero con grasa asada	0,15
Rodaballo	0,15
Rollitos de primavera fritos	0,15
Sémola de avena	0,15
Verdolaga	0,15
Zanahoria	0,15
Almeja cruda	0,14
Brécol	0,14
Calabacín	0,14
Canelones de carne La cocinera	0,14
Chorizo	0,14
Croquetas de pescado frito	0,14
Guayabas	0,14
Judía verde congelada	0,14
Pan integral tostado	0,14
San jacobó Findus	0,14
Tomate frito Orlando	0,14
Boniato crudo	0,13
Cebolla fresca	0,13
Cebollino	0,13
Empanadillas de atún Findus	0,13
Flan de vainilla	0,13
Guisante seco	0,13
Lengua de ternera	0,13
Lengua de ternera lechal	0,13
Mango	0,13
Paella de marisco Frudesa	0,13
Pizza margarita merluza y gambas La cocinera	0,13
Sémola de trigo cruda	0,13
Sopa de vegetales Campbell	0,13

Alimentos ricos en vitamina B₆. Ordenados por riqueza	mg
Tomate	0,13
Turrón de avellanas al cacao con fructosa Santiveri	0,13
Albóndigas preparadas enlatadas "La Tila"	0,12
Canelones de atún claro Frudesa	0,12
Croquetas de merluza	0,12
Galantinas fiambre	0,12
Paella marinera Frudesa	0,12
Pan blanco de barra sin sal	0,12
Pan de payés	0,12
Pan rallado	0,12
Pasta con huevo cruda	0,12
Pastas al huevo cruda	0,12
Puré de ternera a la jardinera Sandoz	0,12
Queso roquefort	0,12
Salsa boloñesa Gallo	0,12
Salsa siciliana picante Gallo	0,12
Almendra cruda	0,11
Breva	0,11
Canelones Rosini La cocinera	0,11
Chirivía	0,11
Croissant	0,11
Croquetas de calamar La cocinera	0,11
Granadas	0,11
Higo	0,11
Huevo de gallina	0,11
Lasaña	0,11
Leche fermentada bifidobacterium desnatada natural	0,11
Lentejas con chorizo Litoral	0,11
Limón	0,11
Nabo	0,11
Nuez de Brasil	0,11
Pizza margarita queso y tomate La cocinera	0,11
Pizza tomate y queso	0,11
Queso gorgonzola	0,11
Varitas merluza empanadas Pesca-nova	0,11
Acelgas	0,10
Almendra sin cáscara	0,10

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en vitamina B₆. Ordenados por riqueza	mg
Berberecho crudo	0,10
Cabeza de jabalí. Fiambre	0,10
Camarones	0,10
Cerveza sin alcohol	0,10
Col repollo	0,10
Colinabo crudo	0,10
Colinabo hervido	0,10
Colinabo hervido	0,10
Colirrábano crudo	0,10
Colirrábano hervido	0,10
Crema de camarón Campbell	0,10
Fabada asturiana Litoral	0,10
Gambas	0,10
Gambas y camarones	0,10
Garbanzos con callos Litoral	0,10
Judía negra seca remojada hervida	0,10
Langostinos	0,10
Lasaña de carne y paté La Cocinera	0,10
Macarrones	0,10
Melocotón seco	0,10
Palmito conserva	0,10
Palosanto sin piel	0,10
Pan de molde sándwich Bimbo	0,10
Panecillo bocata Bimbo	0,10
Pastinaca	0,10
Queso arzúa	0,10
Queso de cabra curado	0,10
Queso de vaca y oveja fresco	0,10
Queso ibores	0,10
Queso idiazábal	0,10
Queso mahón	0,10
Queso majorero	0,10
Queso tetilla	0,10
Queso Torta del Casar	0,10
Queso zamorano	0,10
Rábano	0,10
Salsa napolitana Gallo	0,10
Tofu	0,10
Tortellini italiana Frudesa	0,10
Tortilla a la francesa (omelette)	0,10
Uva blanca	0,10
Uva negra	0,10
Uva pasa	0,10
Zumo de tomate envasado	0,10
Almendras tostadas	0,09

Alimentos ricos en vitamina B₆. Ordenados por riqueza	mg
Apio pencas	0,09
Arroz con leche	0,09
Berenjena	0,09
Biscote	0,09
Champiñón cultivado	0,09
Cocido español Litoral	0,09
Delicias de merluza Pescanova	0,09
Empanadillas de bonito La cocinera	0,09
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	0,09
Lombarda	0,09
Mermelada con fructosa de piña Santiveri	0,09
Molleja de ternera asada	0,09
Mousse de chocolate	0,09
Níscalo crudo	0,09
Pan tostado de trigo	0,09
Picatostes	0,09
Piña	0,09
Pizza al atún claro La cocinera	0,09
Queso blanco semigraso 20% MG	0,09
Queso de cabra fresco	0,09
Quisquilla cruda	0,09
Zumo de saúco	0,09
Almeja blanda	0,08
Arame	0,08
Bogavante hervido	0,08
Calamares a la romana La cocinera	0,08
Cuajada	0,08
Delicias de jamón y queso Findus	0,08
Delicias de queso Findus	0,08
Galleta tipo María	0,08
Grosellas negras	0,08
Leche de oveja	0,08
Mejillón crudo	0,08
Pan de Viena	0,08
Pasta alimenticia cruda	0,08
Queso blanco desnatado	0,08
Queso bola	0,08
Queso Burgos	0,08
Queso cabrales	0,08
Queso cheddar	0,08
Queso edad	0,08
Queso emmental	0,08
Queso fundido extragrasso	0,08

Alimentos ricos en vitamina B₆. Ordenados por riqueza	mg
Queso gallego	0,08
Queso gruyère	0,08
Quisquilla congelada	0,08
Requesón	0,08
Salsa barbacoa	0,08
Sesos de cordero	0,08
Tamarindo	0,08
Yogur desnatado	0,08
Albaricoque	0,07
Alubia blanca conserva	0,07
Butifarra cocida	0,07
Chocolate blanco	0,07
Crema de pollo Campbell	0,07
Croquetas de jamón La cocinera	0,07
Croquetas de pollo Findus	0,07
Espárrago natural	0,07
Filete de pescado McDonald	0,07
Leche condensada La Lechera	0,07
Magdalenas	0,07
Mandarinas	0,07
Manzana granny smith	0,07
Mejillón hervido	0,07
Néctar de naranja Santiveri	0,07
Pulmones ternera	0,07
Queso fundido graso	0,07
Queso gorda	0,07
Queso raclette	0,07
Salchichas frescas	0,07
Sandía	0,07
Arroz tres delicias Frudesa	0,06
Bizcocho de chocolate	0,06
Butifarra cruda	0,06
Calabaza	0,06
Calamares a la romana Findus	0,06
Calamares fritos	0,06
Callos a la madrileña La tila	0,06
Carambola sin piel cruda	0,06
Crema de tomate	0,06
Croquetas de pollo La cocinera	0,06
Feijoa cruda	0,06
Frambuesas	0,06

Alimentos ricos en vitamina B₆. Ordenados por riqueza	mg
Fresas	0,06
Fresón	0,06
Gamba roja cruda	0,06
Habas	0,06
Harina de maíz	0,06
Hinojo	0,06
Leche desnatada A+D UHT Puleva	0,06
Leche desnatada calcio UHT Pileva	0,06
Lechuga	0,06
Lima	0,06
Mazapán	0,06
Melón	0,06
Menestra de verduras conserva	0,06
Naranja	0,06
Pan blanco de barra	0,06
Pan de molde blanco	0,06
Pizza americana cuatro quesos Findus	0,06
Queso munster	0,06
Rabanito	0,06
Salsa de tomate	0,06
Sopa de verduras	0,06
Turrón blando almendrado con fructosa Santiveri	0,06
Turrón de mazapán con fructosa Santiveri	0,06
Turrón de yema quemada c/fructosa Santiveri	0,06
Turrón duro de almendras con fructosa Santiveri	0,06
Turrones	0,06
Yogur líquido	0,06
Arándano	0,05
Arroz blanco hervido	0,05
Batido de cacao y leche descremada	0,05
Canelones a la italiana Findus	0,05
Cereza	0,05
Cerveza oscura 8°-9°	0,05
Chocolate	0,05
Chocolote con leche Nestlé	0,05
Ciruela	0,05
Croquetas de bacalao La cocinera	0,05

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en vitamina B₆. Ordenados por riqueza	mg
Croquetas de marisco Findus	0,05
Empanadillas de carne Findus	0,05
Endibia	0,05
Grosella	0,05
Leche concentrada	0,05
Leche de cabra	0,05
Leche evaporada entera	0,05
Leche pasteurizada	0,05
Masa de hojaldre Findus	0,05
Microcroquetas de bacalao Findus	0,05
Microcroquetas de jamón Findus	0,05
Mora	0,05
Mortadela común	0,05
Pizza americana romana Findus	0,05
Pizza margarita Findus	0,05
Pizza romana Findus	0,05
Regaliz	0,05
Remolacha roja	0,05
Salsa besamel	0,05
Salsa mornay	0,05
Satsu mas	0,05
Sopa de tomate Campbell	0,05
Turrón de yema con fructosa Santiveri	0,05
Turrón mazapán, nueces c/fructosa Santiveri	0,05
Yogur natural	0,05
Zarzamora	0,05
Zumo de manzana envasado	0,05
Alioli	0,04
Batido de cacao	0,04
Bizcocho	0,04
Chocolate negro	0,04
Coco desecado	0,04
Coco fresco	0,04
Crema de leche 10% grasa	0,04
Croquetas de bacalao Findus	0,04
Croquetas de jamón Findus	0,04
Croquetas de queso Findus	0,04
Leche acidificada	0,04
Leche desnatada con Ca. A+D+E Leyma	0,04
Leche desnatada vitaminada Lauki	0,04
Leche entera con Ca Puleva	0,04

Alimentos ricos en vitamina B₆. Ordenados por riqueza	mg
Leche UHT entera	0,04
Manzana red delicious	0,04
Manzana tipo golden	0,04
Membrillo	0,04
Morcilla cruda	0,04
Mostuva santiveri	0,04
Natillas	0,04
Palitos de merluza Pescanova	0,04
Pasta al huevo hervida	0,04
Pasta con huevo hervida	0,04
Pepino	0,04
Pizza de atún Findus	0,04
Remolacha roja cocida	0,04
Sopa de ostras cocidas Campbell	0,04
Sopa de pavo y vegetales Campbell	0,04
Suero de queso endulzado	0,04
Yogur desnatado con frutas	0,04
Yogur enriquecido	0,04
Yogur sabores	0,04
Zumo de naranja envasado	0,04
Berberechos al natural	0,03
Cacao en polvo azucarado	0,03
Crema de champiñones Campbell	0,03
Espárrago enlatado	0,03
Helado	0,03
Leche de coco	0,03
Leche de yegua	0,03
Leche UHT desnatada	0,03
Mahonesa congelado comercial	0,03
Mermelada con fructosa de albaricoque Santiveri	0,03
Mermelada con fructosa de fresa Santiveri	0,03
Mermelada con fructosa de naranja Santiveri	0,03
Nata	0,03
Nata líquida extra	0,03
Néctar de albaricoque Santiveri	0,03
Ostra	0,03
Pastas sin gluten (Noglut) Santiveri	0,03
Pomelo	0,03
Salchichas tipo Frankfurt	0,03
Salsa bearnesa	0,03
Salsa mostaza caliente McDonald	0,03
Sopa de cebolla Campbell	0,03

Alimentos ricos en vitamina B₆. Ordenados por riqueza	mg
Sopa de ternera y vegetales Campbell	0,03
Tallarines carbonara Frudesa	0,03
Zumo de lima envasado	0,03
Aceituna negra en salmuera	0,02
Aceituna verde en salmuera	0,02
Aceitunas negras	0,02
Aceitunas verdes	0,02
Almendrado	0,02
Azúcar moreno	0,02
Bocadillos de pescado Findus	0,02
Cerveza rubia 4°-5°	0,02
Clara de huevo	0,02
Compota	0,02
Crema de almendras, envasada, sin reconstituir	0,02
Crema de judías con bacón Campbell	0,02
Escarola	0,02
Harina de trigo	0,02
Melocotón	0,02
Mermelada con fructosa de cereza Santiveri	0,02
Mermelada con fructosa de ciruela Santiveri	0,02
Mermelada con fructosa de manzana Santiveri	0,02
Naranja, néctar envasado	0,02
Nata líquida cocinar	0,02
Nata Puleva pasterizada	0,02
Nata puleva UHT	0,02
Néctar de ciruela Santiveri	0,02
Néctar de piña Santiveri	0,02
Nectarina	0,02
Papaya	0,02
Pasta alimenticia hervida	0,02
Pepinillos en vinagre conserva	0,02
Pera	0,02
Ruibarbo	0,02
Sémola de trigo hervida	0,02
Sopa de cebolla	0,02
Sopa de guisantes verdes Campbell	0,02

Alimentos ricos en vitamina B₆. Ordenados por riqueza	mg
Sopa de pollo y vegetales Campbell	0,02
Sorbete	0,02
Surimi	0,02
Uva espina	0,02
Vino de mesa	0,02
Zanahoria en conserva	0,02
Zumo de limón envasado	0,02
Zumo de pomelo envasado	0,02
Zumo de uva envasado	0,02
Achicoria	0,01
Crema de apio Campbell	0,01
Crema de espárragos Campbell	0,01
Crema de nata 40% grasa	0,01
Crema de patatas Campbell	0,01
Ensalada de frutas enlatada	0,01
Fibracao sanavi	0,01
Helado cremoso Vainilla	0,01
Mango, néctar envasado	0,01
Maracuyá néctar envasado	0,01
Mermelada con fructosa de melocotón Santiveri	0,01
Mermelada con fructosa de pera Santiveri	0,01
Mostaza	0,01
Mostmanzana santiveri	0,01
Nata líquida 30% grasas	0,01
Nata líquida montar	0,01
Néctar de melocotón Santiveri	0,01
Néctar de pera Santiveri	0,01
Pera néctar envasado	0,01
Salsa agridulce McDonald	0,01
Sidra dulce	0,01
Sidra seca	0,01
Sopa de pavo y fideos Campbell	0,01
Vino dulce	0,01
Zumo de frutas exóticas envasado	0,01
Zumo de pera envasado	0,01

alimentos ricos en vitamina B₆. Relacionamos, en **orden alfabético**, el contenido en vitamina B₆ de diversos alimentos, expresa-

do en mg de vitamina, por 100 g de porción comestible.

Alimentos ricos en vitamina B₆. Ordenados alfabéticamente	mg
Abadejo	0,35
Aceituna negra en salmuera	0,02
Aceituna verde en salmuera	0,02
Aceitunas negras	0,02
Aceitunas verdes	0,02
Acelgas	0,10
Acerola	8,70
Achicoria	0,01
Aguacate	0,26
Ajo	0,32
Albaricoque	0,07
Albaricoque seco	0,17
Albóndigas con chorizo "Litoral"	0,28
Albóndigas preparadas enlatadas "La Tila"	0,12
Alioli	0,04
Almeja blanda	0,08
Almeja cruda	0,14
Almendra cruda	0,11
Almendra sin cáscara	0,10
Almendrado	0,02
Almendras tostadas	0,09
Alubia blanca conserva	0,07
Alubia blanca cruda	0,46
Ancas de rana	1,20
Anchoas enlatadas en aceite	0,19
Anguila	0,30
Angula	0,30
Apio pencas	0,09
Apionabo crudo	0,20
Arame	0,08
Arándano	0,05
Arenque	0,45
Arenque ahumado	0,45
Arenque salado	1,30
Arroz blanco crudo	0,20
Arroz blanco hervido	0,05
Arroz con leche	0,09
Arroz integral crudo	0,51
Arroz integral hervido	0,15
Arroz pulido, sin cáscara	0,30
Arroz tres delicias Frudesa	0,06

Alimentos ricos en vitamina B₆. Ordenados alfabéticamente	mg
Atún	0,46
Atún en aceite	0,42
Atún enlatado en agua	0,44
Avellana sin cáscara	0,55
Avena	0,96
Avena en grano sin cascarilla	0,96
Azúcar moreno	0,02
Bacalao ahumado	0,17
Bacalao fresco	0,33
Bacalao salado seco	0,60
Bacón	0,30
Bacón ahumado, a la parrilla	0,46
Barrita energética Santiveri	3,40
Barrita proteica Santiveri	5,00
Batata	0,25
Batido de cacao	0,04
Batido de cacao y leche descremada	0,05
Batido energético de cacao Santiveri	1,15
Batido proteico de cacao Santiveri	2,20
Berberecho crudo	0,10
Berberechos al natural	0,03
Berenjena	0,09
Berro de jardín	0,30
Besugo	0,46
Bígaro hervido	0,38
Biscote	0,09
Bizcocho	0,04
Bizcocho de chocolate	0,06
Bocadillos de pescado Findus	0,02
Bogavante crudo	0,21
Bogavante hervido	0,08
Boniato crudo	0,13
Bonito del norte crudo	0,40
Bonito del norte en aceite de soja	0,52
Bonito en aceite	0,42
Boquerón	1,10
Brécol	0,14
Breva	0,11
Butifarra cocida	0,07
Butifarra cruda	0,06
Caballa	0,70
Caballa en aceite	0,44
Cabeza de jabalí. Fiambre	0,10
Cabruto	0,30
Cacahuete sin cáscara	0,50

Alimentos ricos en vitamina B₆. Ordenados alfabéticamente	mg
Cacahuete tostado	0,40
Cacao en polvo azucarado	0,03
Calabacín	0,14
Calabaza	0,06
Calamares a la romana	0,32
Calamares a la romana Findus	0,06
Calamares a la romana La cocinera	0,08
Calamares fritos	0,06
Callos a la madrileña La tila	0,06
Camarones	0,10
Canelones a la italiana Findus	0,05
Canelones de atún claro Frudesa	0,12
Canelones de carne La cocinera	0,14
Canelones Rosini La cocinera	0,11
Cangrejo buey hervido	0,16
Cangrejo de río crudo	1,10
Cangrejos	0,30
Cangrejos, nécoras y similares	0,30
Carambola sin piel cruda	0,06
Carne de caballo	0,23
Carne de cabra	0,30
Carne magra de ternera	0,32
Carpa	0,17
Castaña seca	0,64
Castañas	0,28
Caviar de lumpo	0,30
Caviar natural	0,30
Cebada	0,56
Cebolla fresca	0,13
Cebolla seca	0,50
Cebollino	0,13
Centeno	0,29
Centolla	0,35
Cereales integrales Kelloggs	1,30
Cereza	0,05
Cerveza oscura 8°-9°	0,05
Cerveza rubia 4°-5°	0,02
Cerveza sin alcohol	0,10
Ciruela	0,05
Ciruelas secas	0,20
Clara de huevo	0,02

Alimentos ricos en vitamina B₆. Ordenados alfabéticamente	mg
Cocido español Litoral	0,09
Coco desecado	0,04
Coco fresco	0,04
Codorniz	0,67
Col de Bruselas cocida	0,20
Col de Bruselas fresca	0,30
Col fermentada escurrida	0,20
Col repollo	0,10
Col rizada fresca	0,25
Col rizada hervida	0,20
Coliflor fresca	0,20
Colinabo crudo	0,10
Colinabo hervido	0,10
Colinabo hervido	0,10
Colirrábano crudo	0,10
Colirrábano hervido	0,10
Compota	0,02
Conejo	0,35
Copos de arroz con miel Pascual	1,70
Copos de avena instantáneo	0,16
Copos de avena integral	0,16
Copos de centeno	0,30
Copos de maíz tostado	1,70
Copos tostados de trigo integral	2,30
Corazón de buey	0,23
Corazón de cerdo	0,43
Corazón de ternera	0,29
Corazón de vaca cocido	0,15
Corazón de vaca crudo	0,30
Costillas de cerdo	0,42
Costillas de cordero	0,30
Costillas de ternera	0,44
Crema de almendras, envasada, sin reconstituir	0,02
Crema de apio Campbell	0,01
Crema de camarón Campbell	0,10
Crema de champiñones Campbell	0,03
Crema de espárragos Campbell	0,01
Crema de judías con bacón Campbell	0,02
Crema de leche 10% grasa	0,04

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en vitamina B₆. Ordenados alfabéticamente	mg
Crema de nata 40% grasa	0,01
Crema de patatas Campbell	0,01
Crema de pollo Campbell	0,07
Crema de pollo y champiñón Campbell	792,30
Crema de tomate	0,06
Croissant	0,11
Croquetas de bacalao Findus	0,04
Croquetas de bacalao La cocinera	0,05
Croquetas de calamar La cocinera	0,11
Croquetas de jamón Findus	0,04
Croquetas de jamón La cocinera	0,07
Croquetas de marisco Findus	0,05
Croquetas de merluza	0,12
Croquetas de pescado frito	0,14
Croquetas de pollo Findus	0,07
Croquetas de pollo La cocinera	0,06
Croquetas de queso Findus	0,04
Cuajada	0,08
Champiñón cultivado	0,09
Chirivía	0,11
Chistorra cruda	0,16
Chocolate	0,05
Chocolate blanco	0,07
Chocolate negro	0,04
Chocolote con leche Nestlé	0,05
Chorizo	0,14
Chuletas de cerdo	0,29
Chuletas de cordero cruda	0,18
Chuletas de cordero parrilla	0,20
Chuletas de ternera	0,25
Dátil	0,15
Dátil seco	0,16
Delicias de jamón y queso Findus	0,08
Delicias de merluza Pescanova	0,09
Delicias de queso Findus	0,08
Dorada	0,18
Empanadillas de atún Findus	0,13
Empanadillas de bonito La cocinera	0,09
Empanadillas de carne	0,30
Empanadillas de carne Findus	0,05
Endibia	0,05
Ensalada de frutas enlatada	0,01
Entrecot de vaca con grasa Parrilla	0,30
Escarola	0,02

Alimentos ricos en vitamina B₆. Ordenados alfabéticamente	mg
Espaguetis	0,17
Espárrago enlatado	0,03
Espárrago natural	0,07
Espelta en grano	0,40
Espinacas natural	0,20
Fabada asturiana Litoral	0,10
Faisán	0,70
Falda de vaca cocida	0,27
Falda de vaca cruda	0,30
Feijoa cruda	0,06
Fibracao sanavi	0,01
Filete de pescado McDonald	0,07
Flan de vainilla	0,13
Flor de sal Marisol	8,58
Foie-gras	0,30
Frambuesas	0,06
Fresas	0,06
Fresón	0,06
Fuet de primera	0,32
Galantinas fiambre	0,12
Galleta tipo María	0,08
Galletas sin gluten Noglú Santiveri	1,55
Gallina	0,32
Gallo	0,38
Gamba roja cruda	0,06
Gambas	0,10
Gambas enlatadas	0,35
Gambas y camarones	0,10
Ganso	0,58
Garbanzos	0,15
Garbanzos con callos Litoral	0,10
Germen de centeno	1,80
Germen de trigo	3,30
Gofio canario tostado	0,30
Granadas	0,11
Grelos	0,16
Grosella	0,05
Grosellas negras	0,08
Grosellas rojas	0,15
Guayabas	0,14
Guindilla roja	0,28
Guisante	0,18
Guisante seco	0,13
Haba seca	0,37
Habas	0,06

Alimentos ricos en vitamina B₆. Ordenados alfabéticamente	mg
Halibut	0,38
Hamburguesa con queso	3,60
Harina de alforfón blanca	0,38
Harina de alforfón integral	0,58
Harina de arroz	0,20
Harina de avena	0,20
Harina de cebada	0,22
Harina de centeno	0,35
Harina de espelta	0,30
Harina de maíz	0,06
Harina de soja	0,46
Harina de trigo	0,02
Harina integral de trigo	0,40
Helado	0,03
Helado cremoso Vainilla	0,01
Hígado de buey	0,23
Hígado de cerdo	0,30
Hígado de cordero	0,35
Hígado de pollo	0,40
Hígado de ternera	2,00
Hígado de vaca crudo	0,80
Higo	0,11
Higo seco	0,25
Hinojo	0,06
Huevo de gallina	0,11
Huevo de pata crudo	0,25
Jabalí	0,50
Jamón cocido	0,20
Jamón curado con grasa	0,50
Jamón curado con grasa	0,50
Jamón curado sin grasa	0,60
Jamón serrano ibérico	0,42
Judía negra seca remojada hervida	0,10
Judía verde congelada	0,14
Judía verde cruda	0,18
Judías blancas	0,42
Ketchup	0,16
Langosta	0,75
Langostinos	0,10
Lasaña	0,11
Lasaña de carne y paté La Cocinera	0,10

Alimentos ricos en vitamina B₆. Ordenados alfabéticamente	mg
Leche acidificada	0,04
Leche concentrada	0,05
Leche condensada La Lechera	0,07
Leche de cabra	0,05
Leche de coco	0,03
Leche de oveja	0,08
Leche de yegua	0,03
Leche desnatada A+D UHT Puleva	0,06
Leche desnatada calcio UHT Pileva	0,06
Leche desnatada con Ca. A+D+E Leyma	0,04
Leche desnatada en polvo	0,60
Leche desnatada vitaminada Lauki	0,04
Leche en polvo desnatada	0,25
Leche en polvo entera	0,22
Leche en polvo semidesnatada	0,20
Leche entera con Ca Puleva	0,04
Leche evaporada entera	0,05
Leche fermentada bifidobacterium desnatada natural	0,11
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	0,09
Leche pasteurizada	0,05
Leche UHT desnatada	0,03
Leche UHT entera	0,04
Lechuga	0,06
Lengua de cerdo	0,35
Lengua de ternera	0,13
Lengua de ternera lechal	0,13
Lengua de vaca/buey	0,71
Lenguado	0,43
Lentejas	0,70
Lentejas con chorizo Litoral	0,11
Levadura seca	2,00
Liebre	0,60
Lija	0,37
Lima	0,06
Limón	0,11
Lombarda	0,09
Lomo de cerdo	0,39
Lomo de ternera	0,28

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en vitamina B₆. Ordenados alfabéticamente	mg
Lomo embuchado	0,22
Lucio al horno	0,15
Macarrones	0,10
Magdalenas	0,07
Mahonesa congelado comercial	0,03
Maíz	0,40
Maíz inflado con miel	1,76
Mandarinas	0,07
Mango	0,13
Mango, néctar envasado	0,01
Manitas de cerdo	0,50
Mantequilla de cacahuete	0,50
Manzana granny smith	0,07
Manzana red delicious	0,04
Manzana tipo golden	0,04
Maracuyá néctar envasado	0,01
Masa de hojaldre Findus	0,05
Mastuerzo	0,20
Mazapán	0,06
Mejillón crudo	0,08
Mejillón hervido	0,07
Melaza	0,27
Melocotón	0,02
Melocotón seco	0,10
Melón	0,06
Membrillo	0,04
Menestra de verduras conserva	0,06
Merluza	0,16
Mermelada con fructosa de albari- coque Santiveri	0,03
Mermelada con fructosa de cereza Santiveri	0,02
Mermelada con fructosa de ciruela Santiveri	0,02
Mermelada con fructosa de fresa Santiveri	0,03
Mermelada con fructosa de manzana Santiveri	0,02
Mermelada con fructosa de meloco- tón Santiveri	0,01
Mermelada con fructosa de naranja Santiveri	0,03
Mermelada con fructosa de pera Santiveri	0,01

Alimentos ricos en vitamina B₆. Ordenados alfabéticamente	mg
Mermelada con fructosa de piña Santiveri	0,09
Mero	0,32
Microcroquetas de bacalao Findus	0,05
Microcroquetas de jamón Findus	0,05
Microcroquetas de pollo Findus	0,27
Mijo en grano descascarillado	0,75
Molleja de ternera asada	0,09
Mora	0,05
Morcilla cruda	0,04
Morrillo de cerdo	3,90
Mortadela común	0,05
Mostaza	0,01
Mostmanzana santiveri	0,01
Mostuva santiveri	0,04
Mousse de chocolate	0,09
Nabo	0,11
Naranja	0,06
Naranja, néctar envasado	0,02
Nata	0,03
Nata líquida 30% grasas	0,01
Nata líquida cocinar	0,02
Nata líquida extra	0,03
Nata líquida montar	0,01
Nata Puleva pasterizada	0,02
Nata puleva UHT	0,02
Natillas	0,04
Nécoras	0,30
Néctar de albaricoque Santiveri	0,03
Néctar de ciruela Santiveri	0,02
Néctar de frutas vitaminado Santive- ri	0,30
Néctar de melocotón Santiveri	0,01
Néctar de naranja Santiveri	0,07
Néctar de pera Santiveri	0,01
Néctar de piña Santiveri	0,02
Nectarina	0,02
Níscalo crudo	0,09
Nuez cruda	0,67
Nuez de Brasil	0,11
Nuez sin cáscara	0,87
Oca sin piel asada	0,45
Ostra	0,03
Paella de marisco Frudesa	0,13
Paella marinera Frudesa	0,12

Alimentos ricos en vitamina B₆. Ordenados alfabéticamente	mg
Paleta de cordero	0,23
Paletilla de cordero asada con grasa	0,17
Paletilla de cordero asada sin grasa	0,19
Paletilla de ternera cruda	0,47
Palitos de merluza Pescanova	0,04
Palmito conserva	0,10
Palomitas de maíz con aceite y sal	0,25
Palomitas de maíz sin aceite ni sal	0,20
Palosanto sin piel	0,10
Pan blanco de barra	0,06
Pan blanco de barra sin sal	0,12
Pan de centeno	0,20
Pan de molde blanco	0,06
Pan de molde sándwich Bimbo	0,10
Pan de payés	0,12
Pan de trigo y centeno	0,22
Pan de Viena	0,08
Pan integral de centeno	0,30
Pan integral tostado	0,14
Pan integral trigo	0,21
Pan rallado	0,12
Pan tostado de trigo	0,09
Panceta de cerdo	0,27
Panecillo bocata Bimbo	0,10
Papaya	0,02
Pasas crudas	0,22
Pasta al gluten Santiveri	0,18
Pasta al huevo hervida	0,04
Pasta alimenticia cruda	0,08
Pasta alimenticia hervida	0,02
Pasta con huevo cruda	0,12
Pasta con huevo hervida	0,04
Pasta rellena hervida con carne	0,20
Pasta rellena hervida con queso	0,20
Pastas al huevo cruda	0,12
Pastas sin gluten (Noglut) Santiveri	0,03
Pastinaca	0,10
Patata	0,25
Patata seca	0,40
Paté de hígado de cerdo	0,35
Pato	0,34

Alimentos ricos en vitamina B₆. Ordenados alfabéticamente	mg
Pavo sin piel asado	0,40
Pepinillos en vinagre conserva	0,02
Pepino	0,04
Pera	0,02
Pera néctar envasado	0,01
Pescadilla	0,22
Pez espada	0,51
Picatostes	0,09
Pichón sin piel asado	0,80
Pierna de cerdo	0,45
Pierna de cordero con grasa asada	0,15
Pierna de cordero con grasa cruda	0,53
Pimentón en polvo	3,40
Pimienta	0,25
Piña	0,09
Pistacho	0,26
Pizza al atún claro La cocinera	0,09
Pizza americana cuatro quesos Findus	0,06
Pizza americana romana Findus	0,05
Pizza de atún Findus	0,04
Pizza margarita Findus	0,05
Pizza margarita merluza y gambas La cocinera	0,13
Pizza margarita queso y tomate La cocinera	0,11
Pizza romana Findus	0,05
Pizza romana La cocinera	0,40
Pizza tomate y queso	0,11
Plátano	0,37
Platija	0,22
Pollo entero con piel asado	0,44
Pollo, muslo	0,40
Pollo, pechuga	0,35
Pomelo	0,03
Pote gallego Litoral	0,17
Puerro bulbo	0,25
Puerro hojas	0,25
Pulmones ternera	0,07
Puré de merluza besamel Sandoz	0,17
Puré de patatas con leche	0,23

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en vitamina B₆. Ordenados alfabéticamente	mg
Puré de pavo con arroz y zanahorias Sandoz	0,17
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	0,17
Puré de pollo con verduras Sandoz	0,17
Puré de ternera a la jardinera Sandoz	0,12
Puré de tomate	0,44
Queso arzúa	0,10
Queso azul	0,18
Queso blanco desnatado	0,08
Queso blanco semigraso 20% MG	0,09
Queso bola	0,08
Queso brie	0,23
Queso Burgos	0,08
Queso cabrales	0,08
Queso camembert	0,20
Queso cheddar	0,08
Queso de cabra curado	0,10
Queso de cabra fresco	0,09
Queso de vaca y oveja fresco	0,10
Queso edad	0,08
Queso emmental	0,08
Queso fundido extragrasso	0,08
Queso fundido graso	0,07
Queso gallego	0,08
Queso gorda	0,07
Queso gorgonzola	0,11
Queso gruyére	0,08
Queso ibores	0,10
Queso idiazábal	0,10
Queso mahón	0,10
Queso majorero	0,10
Queso manchego curado	0,20
Queso manchego fresco	0,20
Queso manchego semicurado	0,80
Queso munster	0,06
Queso raclette	0,07
Queso roncal	0,30
Queso roquefort	0,12
Queso san simón	0,30
Queso tetilla	0,10
Queso Torta del Casar	0,10
Queso zamorano	0,10
Quinoa cruda	0,20
Quisquilla congelada	0,08

Alimentos ricos en vitamina B₆. Ordenados alfabéticamente	mg
Quisquilla cruda	0,09
Rabanito	0,06
Rábano	0,10
Rape	0,24
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	0,20
Raya	0,37
Redondo de ternera (filete) cocido	0,40
Regaliz	0,05
Remolacha roja	0,05
Remolacha roja cocida	0,04
Requesón	0,08
Riñón de cerdo	0,55
Riñón de ternera	0,30
Rodaballo	0,15
Rollitos de primavera fritos	0,15
Roscas sin gluten sabor nata Sanavi	1,12
Ruibarbo	0,02
Salami	0,25
Salchichas frescas	0,07
Salchichas tipo Frankfurt	0,03
Salchichón	0,16
Salmón	0,75
Salmón ahumado	0,45
Salmón en lata	0,45
Salsa agridulce McDonald	0,01
Salsa barbacoa	0,08
Salsa bearnesa	0,03
Salsa besamel	0,05
Salsa boloñesa Gallo	0,12
Salsa de soja	0,17
Salsa de tomate	0,06
Salsa mornay	0,05
Salsa mostaza caliente McDonald	0,03
Salsa napolitana Gallo	0,10
Salsa siciliana picante Gallo	0,12
Salsifí conserva	0,17
Salvado de trigo	2,50
San jacob Findus	0,14
Sandía	0,07
Sardina	0,96
Sardinas en aceite	0,47
Sardinas en salsa de tomate	0,21
Sardinas enlatadas	0,16
Satsu mas	0,05

Alimentos ricos en vitamina B₆. Ordenados alfabéticamente	mg
Saúco	0,25
Semilla de girasol sin sal	0,77
Semilla de sésamo	0,77
Sémola de alforfón	0,40
Sémola de avena	0,15
Sémola de cebada	0,20
Sémola de trigo cruda	0,13
Sémola de trigo hervida	0,02
Sepia cruda	0,39
Sesos de cerdo	2,80
Sesos de cordero	0,08
Sesos de ternera	0,29
Sidra dulce	0,01
Sidra seca	0,01
Sobrasada	0,16
Soja seca	0,38
Solomillo de buey	0,23
Solomillo de cerdo	0,47
Solomillo de ternera asado	0,35
Solomillo de ternera crudo sin grasa	0,44
Solla	0,22
Sopa de cebolla	0,02
Sopa de cebolla Campbell	0,03
Sopa de guisantes verdes Campbell	0,02
Sopa de ostras cocidas Campbell	0,04
Sopa de pavo y fideos Campbell	0,01
Sopa de pavo y vegetales Campbell	0,04
Sopa de pollo y vegetales Campbell	0,02
Sopa de ternera y vegetales Campbell	0,03
Sopa de tomate Campbell	0,05
Sopa de vegetales Campbell	0,13
Sopa de verduras	0,06
Sorbete	0,02
Suero de queso endulzado	0,04
Surimi	0,02
Tallarines carbonara Frudesa	0,03
Tamarindo	0,08
Té (infusión)	0,31
Tofu	0,10
Tomate	0,13

Alimentos ricos en vitamina B₆. Ordenados alfabéticamente	mg
Tomate frito Orlando	0,14
Tortellini italiana Frudesa	0,10
Tortilla a la francesa (omelette)	0,10
Tostadas sin gluten (Noglut) Santiveri	1,12
Trigo candeal	0,38
Trigo inflado con miel Pascual	1,70
Trigo sarraceno sin cascarilla	0,58
Trigo, grano entero	0,45
Turrón blando almendrado con fructosa Santiveri	0,06
Turrón de avellanas al cacao con fructosa Santiveri	0,13
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa Santiveri	0,47
Turrón de mazapán con fructosa Santiveri	0,06
Turrón de yema con fructosa Santiveri	0,05
Turrón de yema quemada c/fructosa Santiveri	0,06
Turrón duro de almendras con fructosa Santiveri	0,06
Turrón mazapán, nueces c/fructosa Santiveri	0,05
Turrones	0,06
Uva blanca	0,10
Uva espina	0,02
Uva negra	0,10
Uva pasa	0,10
Valerianela	0,25
Varitas merluza empanadas Pescanova	0,11
Verdolaga	0,15
Vino de mesa	0,02
Vino dulce	0,01
Vitadiab sanavi	1,50
Yema de huevo	0,18
Yema de huevo desecada	0,58
Yogur desnatado	0,08
Yogur desnatado con frutas	0,04
Yogur enriquecido	0,04

Alimentos ricos en vitamina B₆. Ordenados alfabéticamente	mg
Yogur líquido	0,06
Yogur natural	0,05
Yogur sabores	0,04
Yogurvi sanavi	1,50
Zanahoria	0,15
Zanahoria en conserva	0,02
Zarzamora	0,05
Zumo de frutas exóticas envasado	0,01
Zumo de lima envasado	0,03
Zumo de limón envasado	0,02
Zumo de manzana envasado	0,05
Zumo de naranja envasado	0,04
Zumo de pera envasado	0,01
Zumo de pomelo envasado	0,02
Zumo de saúco	0,09
Zumo de tomate envasado	0,10
Zumo de uva envasado	0,02
Zumo de zanahoria envasado	0,20

alimentos ricos en vitamina B₉. Relacionamos, en orden de su valor, el contenido en vitamina B₉ de diversos alimentos, expresado en microgramos por 100 gramos de porción comestible:

Alimentos ricos en vitamina B₉. Ordenados alfabéticamente	µg
Levadura de cerveza (seca)	2400
Endivia	330
Escarola	330
Hígado de ternera	240
Garbanzos	180
Acelgas	140
Espinacas	140
Cacahuete	110
Brécol	103
Avellana	96
Col (cruda)	90
Col de Bruselas	90

alimentos ricos en vitamina B₉. Relacionamos, en **orden alfabético**, el contenido en vitamina B₉ de diversos alimentos, expresado en microgramos por 100 gramos de porción comestible:

Alimentos ricos en vitamina B₉. Ordenados alfabéticamente	µg
Acelgas	140
Avellana	96
Brécol	103
Cacahuete	110
Col (cruda)	90
Col de Bruselas	90
Endivia	330
Escarola	330
Espinacas	140
Garbanzos	180
Hígado de ternera	240
Levadura de cerveza (seca)	2400

alimentos ricos en vitamina B₁₂. Relacionamos, en **orden decreciente**, el contenido en vitamina B₁₂ de diversos alimentos, expresado en microgramos por 100 gramos de porción comestible:

Alimentos ricos en vitamina B₁₂ Ordenados por riqueza	µg
Hígado	192
Cacahuete tostado	110
Nabizas	110
Garbanzos enlatados	100
Hígado de ternera	100,00
Hígado de cordero	84,00
Hígado de vaca crudo	81,00
Coles	79
Guisantes congelados	78
Guisantes verdes	78
Hígado	75
Lengua de vaca/buey	65,00
Riñón de cordero	63,00
Col de bruselas enlatada	60
Habas enlatadas	60
Remolacha enlatada	60
Hígado de pollo	56,00
Riñón de ternera	55,00
Batata enlatada	50
Brécol enlatado	50
Espinacas enlatadas	50
Lombarda enlatada	40
Paella marinera Frudesa	32,40

Alimentos ricos en vitamina B₁₂ Ordenados por riqueza	µg
Judías verdes enlatadas	30
Verduras crudas	30
Sardinias en aceite	29,60
Sardina	28,40
Bígaro hervido	27,00
Sardinias en escabeche	26,00
Almeja cruda	25,00
Hígado de cerdo	25,00
Huevo	25
Tomate al natural enlatado	25
Albóndigas preparadas enlatadas “La Tila”	24,84
Puré de patata	24
Sopa de tomate Campbell	23,77
Setas	23
Garbanzos con callos Litoral	22,43
Pan integral	22
Pan integral sin sal	22
Paella de marisco Frudesa	21,30
Empanadillas	20,5
Nécoras	20
Queso manchego curado	20
Queso manchego poco curado	20
Queso manchego semicurado	20
Callos a la madrileña La tila	19,73
Cocido español Litoral	19,63
Mejillón crudo	19,00
Paté	19
Ostra	16,50
Mejillón hervido	16,10
Cebolletas	16
Lengua	16
Jamón serrano ibérico	15,68
Foie-gras	15,00
Pastel de pescado	15
Pescado empanado	15
Riñón de cerdo	15,00
Pote gallego Litoral	14,17
Corazón de vaca cocido	14,00
San jacobó Findus	13,41
Empanadillas de atún Findus	13,09

Alimentos ricos en vitamina B₁₂ Ordenados por riqueza	µg
Corazón de buey	13,00
Corazón de ternera	13,00
Corazón de vaca crudo	13,00
Mollejas	13
Pescadilla congelada	13
Solomillo de buey	13,00
Empanadillas de bonito La cocinera	12,52
Tallarines carbonara Frudesa	12,09
Barrita proteica Santiveri	12,00
Carne picada	12
Filete de pollo	12
Jabalí	12,00
Liebre	12,00
Paté	12
Paté de hígado de cerdo	12,00
Albóndigas con chorizo “Litoral”	11,56
Calamares a la romana La cocinera	11,42
Tortellini italiana Frudesa	11,24
Pizza al atún claro La cocinera	11,22
Conejo	11,00
Masas fritas (churros)	11
Pollo, pechuga	11,00
Salsa mahonesa	11
Fabada asturiana Litoral	10,59
Sardinias en salsa de tomate	10,30
Lasaña de carne y paté La Cocinera	10,23
Delicias de jamón y queso Findus	10,11
Apio enlatado	10,00
Bonito en escabeche	10
Caballa	10,00
Caballa en escabeche	10
Calabacín enlatado	10
Calabaza enlatada	10
Callos	10
Callos de ternera	10
Callos de vaca	10
Carne semigrasa de vaca	10
Caviar natural	10,00
Cebolla enlatada	10
Chicharro	10
Chocolate amargo	10

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en vitamina B₁₂ Ordenados por riqueza	µg
Cochayuyo deshidratado	10,00
Coliflor enlatada	10
Espárragos enlatados	10
Jurel	10,00
Nabos enlatados	10
Palometa	10,00
Pimiento enlatado	10
Queso gervais	10
Pizza margarita merluza y gambas La cocinera	9,72
Delicias de merluza Pescanova	9,41
Carne empanada	9
Pastel de carne	9
Queso de burgos sin sal	9
Sesos de ternera	9,00
Lentejas con chorizo Litoral	8,94
Canelones de atún claro Frudesa	8,91
Barrita energética Santiveri	8,40
Bollos	8
Carne magra de vaca	8
Caviar de lumpo	8,00
Donut	8
Sesos de cordero	8,00
Mejillón escabeche	7,70
Palitos de merluza Pescanova	7,43
Croquetas de calamar La cocinera	7,24
Pizza romana La cocinera	7,23
Canelones de carne La cocinera	7,20
Croquetas de bacalao La cocinera	7,13
Yema de huevo desecada	7,08
Cereales desayuno (con miel)	7
Cereales desayuno (no dulces)	7
Galletas saladas	7
Varitas merluza empanadas Pesca- nova	6,94
Croquetas de merluza	6,19
Pizza margarita queso y tomate La cocinera	6,18
Arenque	6,00
Batido proteico de cacao Santiveri	6,00
Pastas de té	6
Raya	6,00
Sesos	6
Sopa de ostras cocidas Campbell	5,99
Sopa de pavo y vegetales Campbell	5,99

Alimentos ricos en vitamina B₁₂ Ordenados por riqueza	µg
Croquetas de jamón La cocinera	5,41
Corazón de cordero	5,20
Huevo de pata crudo	5,04
Arenque ahumado	5,00
Atún	5,00
Atún en aceite	5,00
Atún enlatado en agua	5,00
Bacalao salado remojado	5,00
Bacalao salado seco	5,00
Batidos de leche	5
Bonito	5,00
Bonito del norte en aceite de soja	5,00
Bonito en aceite	5,00
Caballa en aceite	5,00
Carne magra de cerdo	5
Leche	5
Leche desnatada	5
Lija	5,00
Manzana	5
Pez espada	5,00
Queso en porciones	5
Yema de huevo	4,90
Corazón de pollo	4,24
Quisquilla cruda	4,10
Salmón ahumado	4,10
Croquetas de pollo La cocinera	4,01
Carne semigrasa de cerdo	4
Fideo	4
Lengua	4
Lengua de ternera	4,00
Pasta	4
Salmón	4,00
Lubina	3,80
Bogavante crudo	3,60
Anchoas enlatadas en aceite	3,40
Arenque salado	3,00
Atún en escabeche	3,00
Bogavante hervido	3,00
Bonito del norte crudo	3,00
Bonito en escabeche	3,00
Bonito en escabeche	3
Caballa en escabeche	3,00
Caballa en escabeche	3
Carne de caballo	3,00
Carne magra de cerdo	3

Alimentos ricos en vitamina B₁₂ Ordenados por riqueza	µg
Judía verde cruda	3,00
Leche en polvo desnatada	3,00
Melocotón en almibar	3
Pato	3,00
Pierna de cerdo	3,00
Queso semigraso	3
Quisquilla congelada	3,00
Salchichas frescas	3
Zumo de frutas	3
Leche en polvo semidesnatada	2,90
Sesos de cerdo	2,90
Corazón de cerdo	2,70
Leche desnatada en polvo	2,60
Paletilla de cordero asada sin grasa	2,60
Salchichón	2,60
Fuet de primera	2,50
Paletilla de cordero asada con grasa	2,50
Sepia cruda	2,50
Cangrejo de río crudo	2,40
Leche en polvo entera	2,40
Molleja de ternera asada	2,20
Huevo de gallina	2,10
Lomo de cerdo	2,10
Batido energético de cacao Santiveri	2,02
Abadejo	2,00
Almeja enlatada	2,00
Bacaladilla	2,00
Barbo	2,00
Berberecho enlatado	2
Besugo	2,00
Boquerones en vinagre	2
Calamar enlatado	2
Calamares a la romana	2,00
Callos	2
Callos de ternera	2
Carne de carnero	2
Carne de oveja	2
Carne magra de ternera	2,00
Carne magra de vaca	2
Carne semigrasa de cerdo	2
Caviar en conserva	2

Alimentos ricos en vitamina B₁₂ Ordenados por riqueza	µg
Chirla	2
Chuletas de cerdo	2,00
Dorada	2,00
Entrecot de vaca con grasa Parrilla	2,00
Falda de vaca cocida	2,00
Falda de vaca cruda	2,00
Filete de ternera	2
Filete de vaca	2
Helados	2
Hígado de buey	2,00
Lechecillas de ternera	2
Lomo embuchado	2,00
Macarel	2
Mero	2,00
Paleta de cordero	2,00
Pescaditos	2
Pierna de cordero con grasa asada	2,00
Queso emmental	2,00
Boquerón	1,90
Carne empanada	1,9
Gamba roja cruda	1,90
Pastel de carne	1,9
Pierna de cordero con grasa cruda	1,75
Queso bola	1,75
Chuletas de cordero parrilla	1,70
Copos tostados de trigo integral	1,70
Huevo	1,7
Queso brie	1,70
Queso gouda	1,70
Solomillo de ternera crudo sin grasa	1,60
Carpa	1,50
Costillas de ternera	1,50
Galantinas fiambre	1,50
Queso arzúa	1,50
Queso cheddar	1,50
Queso de cabra curado	1,50
Queso de vaca y oveja fresco	1,50
Queso edam	1,50
Queso gruyére	1,50
Queso ibores	1,50
Queso idiazábal	1,50

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en vitamina B₁₂ Ordenados por riqueza	µg
Queso mahón	1,50
Queso majorero	1,50
Queso manchego curado	1,50
Queso manchego curado	1,5
Queso manchego semicurado	1,50
Queso manchego semicurado	1,5
Queso munster	1,50
Queso parmesano	1,50
Queso raclette	1,50
Queso roncal	1,50
Queso san simón	1,50
Queso tetilla	1,50
Queso Torta del Casar	1,50
Queso zamorano	1,50
Salami	1,50
Empanadillas	1,44
Berberecho crudo	1,40
Queso manchego fresco	1,40
Queso manchego poco curado	1,4
Vieira	1,40
Pizza americana romana Findus	1,36
Arroz tres delicias Frudesa	1,34
Ancas de rana	1,30
Chuletas de cordero cruda	1,30
Paletilla de ternera cruda	1,30
Tortilla a la francesa (omelette)	1,30
Calamares fritos	1,20
Oca sin piel asada	1,20
Pavo sin piel asado	1,20
Queso cabrales	1,20
Queso camembert	1,20
Queso gorgonzola	1,20
Solomillo de ternera asado	1,20
Gallo	1,10
Lucio al horno	1,10
Merluza	1,10
Solomillo de cerdo	1,10
Salsa boloñesa Gallo	1,03
Anguila	1,00
Angula	1,00
Bacalao ahumado	1,00
Bacón ahumado, a la parrilla	1,00
Bizcocho de chocolate	1,00
Butifarra cocida	1,00
Camarón	1

Alimentos ricos en vitamina B₁₂ Ordenados por riqueza	µg
Camarones	1,00
Carne picada	1
Carne semigrasa de vaca	1
Cebollino	1,00
Chuletas de ternera	1,00
Ciervo	1
Cigala	1,00
Congrio	1,00
Costillas de cordero	1,00
Croquetas de pescado frito	1,00
Empanadillas de carne	1,00
Gambas	1,00
Gambas y camarones	1,00
Halibut	1,00
Jamón de york	1
Langosta	1,00
Langostinos	1,00
Lenguado	1,00
Lomo de ternera	1,00
Mahonesa congelado comercial	1,00
Manitas de cerdo	1,00
Navaja	1
Nécoras	1
Pastel de pescado	1
Pescadilla	1,00
Pescadilla congelada	1
Pescado empanado	1
Platija	1,00
Queso azul	1,00
Queso semigraso	1
Rape	1,00
Redondo de ternera (filete) cocido	1,00
Salchicha de Frankfurt	1
Salchicha de Frankfurt	1
Salchichas de cerdo enlatadas	1
Salchichas de cerdo naturales	1
Salchichas de vaca enlatadas	1
Salchichas de vaca naturales	1
Salchichas frescas	1
Salchichas tipo Frankfurt	1,00
Salsa mahonesa	1
Salsa mahonesa	1
Solla	1,00
Surimi	1,00
Volador	1,00

Alimentos ricos en vitamina B₁₂ Ordenados por riqueza	µg
Salsa siciliana picante Gallo	0,91
Chorizo	0,90
Salsa holandesa	0,89
Costillas de cerdo	0,87
Sobrasada	0,87
Chistorra cruda	0,85
Copos de arroz con miel Pascual	0,85
Trigo inflado con miel Pascual	0,85
Hamburguesa con queso	0,83
Queso blanco semigraso 20% MG	0,81
Bacón	0,80
Cabeza de jabalí. Fiambre	0,80
Copos de maíz tostado	0,80
Faisán	0,80
Pichón sin piel asado	0,80
Queso fundido graso	0,80
Queso gallego	0,80
Rodaballo	0,80
Queso de cabra fresco	0,78
Flan de huevo Danone ligero	0,70
Queso blanco desnatado	0,70
Croquetas de marisco Findus	0,66
Queso burgos	0,66
Salsa napolitana Gallo	0,63
Cereales integrales Kelloggs	0,60
Jamón curado con grasa	0,60
Jamón curado con grasa	0,60
Leche de oveja	0,60
Queso roquefort	0,60
Requesón	0,60
Crema de pollo Campbell	0,58
Filete de pescado McDonald	0,58
Salsa mornay	0,54
Bacalao fresco	0,52
Leche condensada La Lechera	0,50
Queso de burgos sin sal	0,5
Sangre de vaca	0,5
Leche pasteurizada	0,44
Tomate frito Orlando	0,43
Sopa de vegetales Campbell	0,42
Pan de molde sándwich Bimbo	0,41

Alimentos ricos en vitamina B₁₂ Ordenados por riqueza	µg
Helado cremoso Vainilla	0,40
Morcilla cruda	0,40
Pizza americana cuatro quesos Findus	0,40
Yogur desnatado	0,40
Yogur líquido	0,40
Chocolote con leche Nestlé	0,38
Leche entera con Ca Puleva	0,38
Rollitos de primavera fritos	0,38
Leche UHT entera	0,34
Crema de camarón Campbell	0,33
Panecillo bocata Bimbo	0,32
Gallina	0,31
Batido de cacao	0,30
Batidos de leche	0,3
Cuajada	0,30
Helado	0,30
Leche	0,3
Leche desnatada	0,3
Leche desnatada con Ca. A+D+E Leyma	0,30
Leche desnatada vitaminada Lauki	0,30
Leche fermentada bifidobacterium desnatada natural	0,30
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	0,30
Pizza tomate y queso	0,30
Pollo entero con piel asado	0,30
Queso en porciones	0,3
Cerveza oscura 8°-9°	0,28
Delicias de queso Findus	0,28
Salsa besamel	0,27
Leche UHT desnatada	0,26
Pizza margarita Findus	0,26
Flan de vainilla	0,25
Jamón curado sin grasa	0,25
Nata líquida cocinar	0,25
Queso fundido extragrasso	0,25
Arroz con leche	0,24
Mousse de chocolate	0,24
Quark Danone	0,24

Alimentos ricos en vitamina B₁₂ Ordenados por riqueza	µg
Queso fresco desnatado Danone	0,24
Turrón de yema quemada c/fructosa Santiveri	0,22
Crema de champiñones Campbell	0,20
Leche desnatada A+D UHT Puleva	0,20
Leche desnatada calcio UHT Puleva	0,20
Leche semidesnatad. Ca UHT Puleva	0,20
Nata líquida montar	0,20
Pasta con huevo cruda	0,20
Pastas al huevo cruda	0,20
Salsa bearnesa	0,20
Sopa de cebolla Campbell	0,20
Yogur bio sabores	0,20
Leche evaporada entera	0,19
Pizza de atún Findus	0,19
Nata Puleva pasteurizada	0,18
Flan de huevo Danone normal	0,17
Pizza romana Findus	0,17
Crema de apio Campbell	0,15
Néctar de frutas vitaminado Santiveri	0,15
Semilla de sésamo	0,15
Canelones a la italiana Findus	0,14
Crema de espárragos Campbell	0,14
Corn flakes (maíz)	0,13
Sopa de cebolla	0,13
Leche de burra	0,11
Sopa de ternera y vegetales Campbell	0,11
Cerveza rubia 4°-5°	0,10
Cerveza sin alcohol	0,10
Clara de huevo	0,10
Croquetas de queso Findus	0,10
Leche concentrada	0,10
Leche de cabra	0,10
Nata	0,10
Nata puleva UHT	0,10
Canelones Rosini La cocinera	0,09
Pasta al huevo hervida	0,09
Pasta con huevo hervida	0,09
Arroz a la marinera "Findus"	0,08
Croquetas de jamón Findus	0,08
Croquetas de pollo Findus	0,08
Puré de merluza besamel Sandoz	0,08
Puré de pavo con arroz y zanahorias Sandoz	0,08

Alimentos ricos en vitamina B₁₂ Ordenados por riqueza	µg
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	0,08
Puré de pollo con verduras Sandoz	0,08
Puré de ternera a la jardinera Sandoz	0,08
Croquetas de bacalao Findus	0,06
Microcroquetas de bacalao Findus	0,06
Microcroquetas de jamón Findus	0,06
Microcroquetas de pollo Findus	0,06
Sopa de pollo y vegetales Campbell	0,06
Turrón de yema con fructosa Santiveri	0,05
Leche de mujer (10 días postparto)	0,04
Crema de judías con bacón Campbell	0,02
Crema de patatas Campbell	0,02
Bizcocho	0,01
Galletas sin gluten Noglu Santiveri	0,01
Yogur enriquecido	0,01

alimentos ricos en vitamina B₁₂. Relacionamos, en **orden alfabético**, el contenido en vitamina B₁₂ de diversos alimentos, expresado en microgramos por 100 gramos de porción comestible:

Alimentos ricos en vitamina B₁₂ Ordenados alfabéticamente	µg
Abadejo	2,00
Albóndigas con chorizo "Litoral"	11,56
Albóndigas preparadas enlatadas "La Tila"	24,84
Almeja cruda	25,00
Almeja enlatada	2,00
Ancas de rana	1,30
Anchoas enlatadas en aceite	3,40
Anguila	1,00
Angula	1,00
Apio enlatado	10,00
Arenque	6,00
Arenque ahumado	5,00
Arenque salado	3,00
Arroz a la marinera "Findus"	0,08
Arroz con leche	0,24
Arroz tres delicias Frudesa	1,34
Atún	5,00

Alimentos ricos en vitamina B₁₂ Ordenados alfabéticamente	µg
Atún en aceite	5,00
Atún en escabeche	3,00
Atún enlatado en agua	5,00
Bacaladilla	2,00
Bacalao ahumado	1,00
Bacalao fresco	0,52
Bacalao salado remojado	5,00
Bacalao salado seco	5,00
Bacón	0,80
Bacón ahumado, a la parrilla	1,00
Barbo	2,00
Barrita energética Santiveri	8,40
Barrita proteica Santiveri	12,00
Batata enlatada	50
Batido de cacao	0,30
Batido energético de cacao Santiveri	2,02
Batido proteico de cacao Santiveri	6,00
Batidos de leche	5
Batidos de leche	0,3
Berberecho crudo	1,40
Berberecho enlatado	2
Besugo	2,00
Bígaro hervido	27,00
Bizcocho	0,01
Bizcocho de chocolate	1,00
Bogavante crudo	3,60
Bogavante hervido	3,00
Bollos	8
Bonito	5,00
Bonito del norte crudo	3,00
Bonito del norte en aceite de soja	5,00
Bonito en aceite	5,00
Bonito en escabeche	10
Bonito en escabeche	3,00
Bonito en escabeche	3
Boquerón	1,90
Boquerones en vinagre	2
Brécol enlatado	50
Butifarra cocida	1,00
Caballa	10,00
Caballa en aceite	5,00

Alimentos ricos en vitamina B₁₂ Ordenados alfabéticamente	µg
Caballa en escabeche	10
Caballa en escabeche	3,00
Caballa en escabeche	3
Cabeza de jabalí. Fiambre	0,80
Cacahuete tostado	110
Calabacín enlatado	10
Calabaza enlatada	10
Calamar enlatado	2
Calamares a la romana	2,00
Calamares a la romana La cocinera	11,42
Calamares fritos	1,20
Callos	10
Callos	2
Callos a la madrileña La tila	19,73
Callos de ternera	10
Callos de ternera	2
Callos de vaca	10
Camarón	1
Camarones	1,00
Canelones a la italiana Findus	0,14
Canelones de atún claro Frudesa	8,91
Canelones de carne La cocinera	7,20
Canelones Rosini La cocinera	0,09
Cangrejo de río crudo	2,40
Carne de caballo	3,00
Carne de carnero	2
Carne de oveja	2
Carne empanada	9
Carne empanada	1,9
Carne magra de cerdo	5
Carne magra de cerdo	3
Carne magra de ternera	2,00
Carne magra de vaca	8
Carne magra de vaca	2
Carne picada	12
Carne picada	1
Carne semigrasa de cerdo	4
Carne semigrasa de cerdo	2
Carne semigrasa de vaca	10
Carne semigrasa de vaca	1
Carpa	1,50

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en vitamina B₁₂ Ordenados alfabéticamente	µg
Caviar de lumpo	8,00
Caviar en conserva	2
Caviar natural	10,00
Cebolla enlatada	10
Cebolletas	16
Cebollino	1,00
Cereales desayuno (con miel)	7
Cereales desayuno (no dulces)	7
Cereales integrales Kelloggs	0,60
Cerveza oscura 8°-9°	0,28
Cerveza rubia 4°-5°	0,10
Cerveza sin alcohol	0,10
Chicharro	10
Chirla	2
Chistorra cruda	0,85
Chocolate amargo	10
Chocolote con leche Nestlé	0,38
Chorizo	0,90
Chuletas de cerdo	2,00
Chuletas de cordero cruda	1,30
Chuletas de cordero parrilla	1,70
Chuletas de ternera	1,00
Ciervo	1
Cigala	1,00
Clara de huevo	0,10
Cochayuyo deshidratado	10,00
Cocido español Litoral	19,63
Col de bruselas enlatada	60
Coles	79
Coliflor enlatada	10
Conejo	11,00
Congrio	1,00
Copos de arroz con miel Pascual	0,85
Copos de maíz tostado	0,80
Copos tostados de trigo integral	1,70
Corazón de buey	13,00
Corazón de cerdo	2,70
Corazón de cordero	5,20
Corazón de pollo	4,24
Corazón de ternera	13,00
Corazón de vaca cocido	14,00
Corazón de vaca crudo	13,00
Corn flakes (maíz)	0,13
Costillas de cerdo	0,87
Costillas de cordero	1,00

Alimentos ricos en vitamina B₁₂ Ordenados alfabéticamente	µg
Costillas de ternera	1,50
Crema de apio Campbell	0,15
Crema de camarón Campbell	0,33
Crema de champiñones Campbell	0,20
Crema de espárragos Campbell	0,14
Crema de judías con bacón Campbell	0,02
Crema de patatas Campbell	0,02
Crema de pollo Campbell	0,58
Croquetas de bacalao Findus	0,06
Croquetas de bacalao La cocinera	7,13
Croquetas de calamar La cocinera	7,24
Croquetas de jamón Findus	0,08
Croquetas de jamón La cocinera	5,41
Croquetas de marisco Findus	0,66
Croquetas de merluza	6,19
Croquetas de pescado frito	1,00
Croquetas de pollo Findus	0,08
Croquetas de pollo La cocinera	4,01
Croquetas de queso Findus	0,10
Cuajada	0,30
Delicias de jamón y queso Findus	10,11
Delicias de merluza Pescanova	9,41
Delicias de queso Findus	0,28
Donut	8
Dorada	2,00
Empanadillas	20,5
Empanadillas	1,44
Empanadillas de atún Findus	13,09
Empanadillas de bonito La cocinera	12,52
Empanadillas de carne	1,00
Entrecot de vaca con grasa Parrilla	2,00
Espárragos enlatados	10
Espinacas enlatadas	50
Fabada asturiana Litoral	10,59
Faisán	0,80
Falda de vaca cocida	2,00
Falda de vaca cruda	2,00
Fideo	4
Filete de pescado McDonald	0,58
Filete de pollo	12
Filete de ternera	2
Filete de vaca	2
Flan de huevo Danone ligero	0,70
Flan de huevo Danone normal	0,17
Flan de vainilla	0,25

Alimentos ricos en vitamina B₁₂ Ordenados alfabéticamente	µg
Foie-gras	15,00
Fuet de primera	2,50
Galantinas fiambre	1,50
Galletas saladas	7
Galletas sin gluten Noglú Santiveri	0,01
Gallina	0,31
Gallo	1,10
Gamba roja cruda	1,90
Gambas	1,00
Gambas y camarones	1,00
Garbanzos con callos Litoral	22,43
Garbanzos enlatados	100
Guisantes congelados	78
Guisantes verdes	78
Habas enlatadas	60
Halibut	1,00
Hamburguesa con queso	0,83
Helado	0,30
Helado cremoso Vainilla	0,40
Helados	2
Hígado	192
Hígado	75
Hígado de buey	2,00
Hígado de cerdo	25,00
Hígado de cordero	84,00
Hígado de pollo	56,00
Hígado de ternera	100,00
Hígado de vaca crudo	81,00
Huevo	25
Huevo	1,7
Huevo de gallina	2,10
Huevo de pata crudo	5,04
Jabalí	12,00
Jamón curado con grasa	0,60
Jamón curado con grasa	0,60
Jamón curado sin grasa	0,25
Jamón de york	1
Jamón serrano ibérico	15,68
Judía verde cruda	3,00
Judías verdes enlatadas	30
Jurel	10,00

Alimentos ricos en vitamina B₁₂ Ordenados alfabéticamente	µg
Langosta	1,00
Langostinos	1,00
Lasaña de carne y paté La Cocinera	10,23
Leche	5
Leche	0,3
Leche concentrada	0,10
Leche condensada La Lechera	0,50
Leche de burra	0,11
Leche de cabra	0,10
Leche de mujer (10 días postparto)	0,04
Leche de oveja	0,60
Leche desnatada	5
Leche desnatada	0,3
Leche desnatada A+D UHT Puleva	0,20
Leche desnatada calcio UHT Pileva	0,20
Leche desnatada con Ca. A+D+E Leyma	0,30
Leche desnatada en polvo	2,60
Leche desnatada vitaminada Lauki	0,30
Leche en polvo desnatada	3,00
Leche en polvo entera	2,40
Leche en polvo semidesnatada	2,90
Leche entera con Ca Puleva	0,38
Leche evaporada entera	0,19
Leche fermentada bifidobacterium desnatada natural	0,30
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	0,30
Leche pasteurizada	0,44
Leche semidesnatada Ca UHT Pule- va	0,20
Leche UHT desnatada	0,26
Leche UHT entera	0,34
Lechecillas de ternera	2
Lengua	16
Lengua	4
Lengua de ternera	4,00
Lengua de vaca/buey	65,00
Lenguado	1,00
Lentejas con chorizo Litoral	8,94
Liebre	12,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en vitamina B₁₂ Ordenados alfabéticamente	µg
Lija	5,00
Lombarda enlatada	40
Lomo de cerdo	2,10
Lomo de ternera	1,00
Lomo embuchado	2,00
Lubina	3,80
Lucio al horno	1,10
Macarel	2
Mahonesa congelado comercial	1,00
Manitas de cerdo	1,00
Manzana	5
Masas fritas (churros)	11
Mejillón crudo	19,00
Mejillón escabeche	7,70
Mejillón hervido	16,10
Melocotón en almibar	3
Merluza	1,10
Mero	2,00
Microcroquetas de bacalao Findus	0,06
Microcroquetas de jamón Findus	0,06
Microcroquetas de pollo Findus	0,06
Molleja de ternera asada	2,20
Mollejas	13
Morcilla cruda	0,40
Mousse de chocolate	0,24
Nabizas	110
Nabos enlatados	10
Nata	0,10
Nata líquida cocinar	0,25
Nata líquida montar	0,20
Nata Puleva pasterizada	0,18
Nata puleva UHT	0,10
Navaja	1
Nécoras	20
Nécoras	1
Néctar de frutas vitaminado Santiveri	0,15
Oca sin piel asada	1,20
Ostra	16,50
Paella de marisco Frudesa	21,30
Paella marinera Frudesa	32,40
Paleta de cordero	2,00
Paletilla de cordero asada con grasa	2,50
Paletilla de cordero asada sin grasa	2,60
Paletilla de ternera cruda	1,30
Palitos de merluza Pescanova	7,43

Alimentos ricos en vitamina B₁₂ Ordenados alfabéticamente	µg
Palometa	10,00
Pan de molde sándwich Bimbo	0,41
Pan integral	22
Pan integral sin sal	22
Panecillo bocata Bimbo	0,32
Pasta	4
Pasta al huevo hervida	0,09
Pasta con huevo cruda	0,20
Pasta con huevo hervida	0,09
Pastas al huevo cruda	0,20
Pastas de té	6
Pastel de carne	9
Pastel de carne	1,9
Pastel de pescado	15
Pastel de pescado	1
Paté	19
Paté	12
Paté de hígado de cerdo	12,00
Pato	3,00
Pavo sin piel asado	1,20
Pescadilla	1,00
Pescadilla congelada	13
Pescadilla congelada	1
Pescaditos	2
Pescado empanado	15
Pescado empanado	1
Pez espada	5,00
Pichón sin piel asado	0,80
Pierna de cerdo	3,00
Pierna de cordero con grasa asada	2,00
Pierna de cordero con grasa cruda	1,75
Pimiento enlatado	10
Pizza al atún claro La cocinera	11,22
Pizza americana cuatro quesos Findus	0,40
Pizza americana romana Findus	1,36
Pizza de atún Findus	0,19
Pizza margarita Findus	0,26
Pizza margarita merluza y gambas La cocinera	9,72
Pizza margarita queso y tomate La cocinera	6,18
Pizza romana Findus	0,17
Pizza romana La cocinera	7,23
Pizza tomate y queso	0,30

Alimentos ricos en vitamina B₁₂ Ordenados alfabéticamente	µg
Platija	1,00
Pollo entero con piel asado	0,30
Pollo, pechuga	11,00
Pote gallego Litoral	14,17
Puré de merluza besamel Sandoz	0,08
Puré de patata	24
Puré de pavo con arroz y zanahorias Sandoz	0,08
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	0,08
Puré de pollo con verduras Sandoz	0,08
Puré de ternera a la jardinera Sandoz	0,08
Quark Danone	0,24
Queso arzúa	1,50
Queso azul	1,00
Queso blanco desnatado	0,70
Queso blanco semigraso 20% MG	0,81
Queso bola	1,75
Queso brie	1,70
Queso burgos	0,66
Queso cabrales	1,20
Queso camembert	1,20
Queso cheddar	1,50
Queso de burgos sin sal	9
Queso de burgos sin sal	0,5
Queso de cabra curado	1,50
Queso de cabra fresco	0,78
Queso de vaca y oveja fresco	1,50
Queso edam	1,50
Queso emmental	2,00
Queso en porciones	5
Queso en porciones	0,3
Queso fresco desnatado Danone	0,24
Queso fundido extragrasso	0,25
Queso fundido graso	0,80
Queso gallego	0,80
Queso gervais	10
Queso gorgonzola	1,20
Queso gouda	1,70
Queso gruyére	1,50
Queso ibores	1,50

Alimentos ricos en vitamina B₁₂ Ordenados alfabéticamente	µg
Queso idiazábal	1,50
Queso mahón	1,50
Queso majorero	1,50
Queso manchego curado	20
Queso manchego curado	1,50
Queso manchego curado	1,5
Queso manchego fresco	1,40
Queso manchego poco curado	20
Queso manchego poco curado	1,4
Queso manchego semicurado	20
Queso manchego semicurado	1,50
Queso manchego semicurado	1,5
Queso munster	1,50
Queso parmesano	1,50
Queso raclette	1,50
Queso roncal	1,50
Queso roquefort	0,60
Queso san simón	1,50
Queso semigraso	3
Queso semigraso	1
Queso tetilla	1,50
Queso Torta del Casar	1,50
Queso zamorano	1,50
Quisquilla congelada	3,00
Quisquilla cruda	4,10
Rape	1,00
Raya	6,00
Redondo de ternera (filete) cocido	1,00
Remolacha enlatada	60
Requesón	0,60
Riñón de cerdo	15,00
Riñón de cordero	63,00
Riñón de ternera	55,00
Rodaballo	0,80
Rollitos de primavera fritos	0,38
Salami	1,50
Salchicha de Frankfurt	1
Salchicha de Frankfurt	1
Salchichas de cerdo enlatadas	1
Salchichas de cerdo naturales	1
Salchichas de vaca enlatadas	1

Alimentos ricos en vitamina B₁₂ Ordenados alfabéticamente	µg
Salchichas de vaca naturales	1
Salchichas frescas	3
Salchichas frescas	1
Salchichas tipo Frankfurt	1,00
Salchichón	2,60
Salmón	4,00
Salmón ahumado	4,10
Salsa bearnesa	0,20
Salsa besamel	0,27
Salsa boloñesa Gallo	1,03
Salsa holandesa	0,89
Salsa mahonesa	11
Salsa mahonesa	1
Salsa mahonesa	1
Salsa mornay	0,54
Salsa napolitana Gallo	0,63
Salsa siciliana picante Gallo	0,91
San jacobó Findus	13,41
Sangre de vaca	0,5
Sardina	28,40
Sardinas en aceite	29,60
Sardinas en escabeche	26,00
Sardinas en salsa de tomate	10,30
Semilla de sésamo	0,15
Sepia cruda	2,50
Sesos	6
Sesos de cerdo	2,90
Sesos de cordero	8,00
Sesos de ternera	9,00
Setas	23
Sobrasada	0,87
Solla	1,00
Solomillo de buey	13,00
Solomillo de cerdo	1,10
Solomillo de ternera asado	1,20
Solomillo de ternera crudo sin grasa	1,60
Sopa de cebolla	0,13
Sopa de cebolla Campbell	0,20
Sopa de ostras cocidas Campbell	5,99
Sopa de pavo y vegetales Campbell	5,99
Sopa de pollo y vegetales Campbell	0,06
Sopa de ternera y vegetales Campbell	0,11
Sopa de tomate Campbell	23,77
Sopa de vegetales Campbell	0,42

Alimentos ricos en vitamina B₁₂ Ordenados alfabéticamente	µg
Surimi	1,00
Tallarines carbonara Frudesa	12,09
Tomate al natural enlatado	25
Tomate frito Orlando	0,43
Tortellini italiana Frudesa	11,24
Tortilla a la francesa (omelette)	1,30
Trigo inflado con miel Pascual	0,85
Turrón de yema con fructosa Santiveri	0,05
Turrón de yema quemada c/fructosa Santiveri	0,22
Varitas merluza empanadas Pescanova	6,94
Verduras crudas	30
Vieira	1,40
Volador	1,00
Yema de huevo	4,90
Yema de huevo desecada	7,08
Yogur bio sabores	0,20
Yogur desnatado	0,40
Yogur enriquecido	0,01
Yogur líquido	0,40
Zumo de frutas	3

alimentos ricos en vitamina C. (ácido ascórbico). En la tabla el contenido, en mg por 100 g de porción comestible, de algunos alimentos, por **orden decreciente**:

Alimentos ricos en vitamina C Ordenados por riqueza.	mg
Guayabas	271,00
Guindilla roja	225,00
Col repollo seca	211,00
Barrita proteica Santiveri	200,00
Grosellas negras	200,00
Preparado panificable-repostería sin gluten Sanavi	190,00
Perejil hojas	166,00
Pimientó	131,00
Escaramujo	125,00
Guindilla verde	120,00
Mastuerzo	114,00
Pimientó enlatado	111

Alimentos ricos en vitamina C Ordenados por riqueza.	mg
Col rizada fresca	105,00
Col de Bruselas fresca	102,00
Kivis	94,00
AjÍ	90,00
Brécol	87,00
Col de Bruselas cocida	87,00
Barrita energética Santiveri	85,00
Batido proteico de cacao Santiveri	85,00
Papaya	82,00
Col rizada hervida	75,00
Mostaza	75,00
Coliflor fresca	69,00
Colinabo crudo	66,00
Colirrábano crudo	66,00
Copos tostados de trigo integral	66,00
Coles	65
Berro de jardín	60,00
Brécol enlatado	60
Fresas	60,00
Molleja de ternera asada	58,00
Zumo de fresa	58
Fresón	57,00
Lombarda	55,00
Maíz inflado con miel	52,82
Berro silvestre	51,00
Copos de arroz con miel Pascual	51,00
Espinacas natural	51,00
Trigo inflado con miel Pascual	51,00
Naranja	50,60
Copos de maíz tostado	50,00
Limón	50,00
Acedera	47,00
Col repollo	47,00
Coliflor congelada	46,00
Batido energético de cacao Santiveri	45,00
Coliflor hervida	45,00
Colinabo hervido	43,00
Colinabo hervido	43,00
Colirrábano hervido	43,00
Cebolla seca	42,00
Zumo de naranja	42

Alimentos ricos en vitamina C Ordenados por riqueza.	mg
Col de bruselas enlatada	41
Perejil raíz	41,00
Grelos	40,00
Grosella	40,00
Grosellas rojas	40,00
Nabizas	40
Pomelo	40,00
Soja fresca	40,00
Toronja	40,00
Zumo de uva	40
Pulmones ternera	39,00
Zumo de naranja envasado	39,00
Puré de tomate	38,00
Col china	36,00
Mandarinas	35,00
Valerianela	35,00
Verduras crudas	35
Lima	34,00
Uva espina	34,00
Col repollo cocida	33,00
Diente de león	33,00
Melón	32,10
Col enlatada	31
Menta (infusión)	31,00
Pulmones cordero	31,00
Calabaza enlatada	30,5
Hígado de ternera	30,00
Lengua de vaca/buey	30,00
Mango	30,00
Pasionaria pelada	30,00
Puerro bulbo	30,00
Zumo de cítricos	30
Espinacas congeladas	29,00
Espinacas en jugo	29,00
Zumo de pomelo envasado	29,00
Mermelada con fructosa de fresa Santiveri	28,65
Espinacas hervidas	28,00
Litchis	28,00
Nabos enlatados	28
Rabanito	27,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en vitamina C Ordenados por riqueza.	mg
Tomate	26,60
Cereales integrales Kelloggs	26,00
Fríjol	26,00
Hígado de cerdo	26,00
Patata seca	26,00
Zumo de saúco	26,00
Batata	25,00
Boniato crudo	25,00
Frambuesas	25,00
Guisante	25,00
Hígado de cordero	25,00
Hígado de vaca crudo	25,00
Patata asada	25,00
Puerro hojas	25,00
Habas	24,00
Carambola sin piel cruda	23,00
Guisantes verdes	23
Higo chumbo	23,00
Maracuyá	23,00
Nabo	23,00
Naranja, néctar envasado	23,00
Coliflor enlatada	22
Verdolaga	22,00
Espárrago natural	21,60
Mermelada con fructosa de naranja Santiveri	20,50
Acelgas	20,00
Col fermentada escurrida	20,00
Huevo fresca	20,00
Llantén crudo	20,00
Patata frita	20,00
Piña	20,00
Rábano	20,00
Cebolletas	19
Melocotón seco	19
Satsu mas	19,00
Sesos	19
Zanahoria seca	19,00
Zarzamora	19,00
Zumo de frutas	18,5
Chirimoya	18,00
Espárragos enlatados	18
Guisantes congelados	18
Mollejas	18
Mora	18,00

Alimentos ricos en vitamina C Ordenados por riqueza.	mg
Pastinaca	18,00
Patata	18,00
Saúco	18,00
Sesos de ternera	18,00
Arándano	17,00
Chirivía	17,00
Col ácida	17
Hígado de pollo	17,00
Sesos de cerdo	17,00
Sesos de cordero	17,00
Caqui	16,00
Espinacas enlatadas	16
Feijoa cruda	16,00
Patata asada	16
Riñón de cerdo	16,00
Soja germinada	16,00
Tomate al natural enlatado	16
Espárrago enlatado	15,00
Guisantes verdes enlatados	15
Hígado	15
Judías blancas enlatadas	15
Ketchup	15,00
Leche de yegua	15,00
Zumo de frutas exóticas envasado	15,00
Ajo	14,00
Batata enlatada	14
Calabaza	14,00
Cardo enlatado	14
Espinacas en conserva	14,00
Patata hervida	14,00
Salsa de tomate	14,00
Zumo de limón envasado	14,00
Zumo de tomate envasado	14,00
Mermelada con fructosa de piña Santiveri	13,44
Escarola	13,00
Mango, néctar envasado	13,00
Membrillo	13,00
Pulmones cerdo	13,00
Manzana tipo golden	12,40
Chirivía enlatada	12
Guinda	12,00
Puré de patata	12
Riñón de cordero	12,00
Plátano	11,50

Alimentos ricos en vitamina C Ordenados por riqueza.	mg
Compota	11,00
Apionabo crudo	10,00
Calabacín	10,00
Cebolla fresca	10,00
Endibia	10,00
Judía verde congelada	10,00
Manzana	10
Nectarina	10,00
Remolacha roja	10,00
Riñón de ternera	10,00
Uva espina en almibar	10,00
Zumo de zarzamora	10,00
Néctar de frutas vitaminado Santiveri	9,00
Paloma	9
Patata cocida	9
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa Santiveri	9,00
Alcachofa cruda	8,00
Arroz a la cazuela "Findus"	8,00
Arroz a la marinera "Findus"	8,00
Boleto anillado	8,00
Canelones Rosini La cocinera	8,00
Cardillo	8
Cereza	8,00
Hinojo	8,00
Melocotón	8,00
Patata frita chips	8,00
Piña en almíbar	8
Albaricoque	7,00
Apio hojas	7,00
Apio pencas	7,00
Crema de tomate	7,00
Lengua de cordero	7,00
Mermelada	7
Palmito conserva	7,00
Palosanto sin piel	7,00
Pan integral de centeno	7,00
Pistacho	7,00
Pizza margarita Findus	7,00
Pizza romana Findus	7,00

Alimentos ricos en vitamina C Ordenados por riqueza.	mg
Salsa barbacoa	7,00
Solomillo de buey	7,00
Zumo de zanahoria envasado	7,00
Tomate frito Orlando	6,70
Gofio de maíz	6,60
Sopa de tomate Campbell	6,58
Remolacha enlatada	6,5
Gofio de trigo	6,40
Alcachofa hervida	6,00
Cerezas enlatadas	6
Chufa	6,00
Corazón de pollo	6,00
Corazón de vaca crudo	6,00
Faisán	6,00
Judías verdes enlatadas	6
Leche desnatada en polvo	6,00
Leche en polvo desnatada	6,00
Lechuga	6,00
Níscalo crudo	6,00
Pepino	6,00
Pizza de atún Findus	6,00
Puré de patatas con leche	6,00
Remolacha roja cocida	6,00
Robezuelo fresco	6,00
Ruibarbo	6,00
Salsa holandesa	6,00
Salsa mornay	6,00
Zanahoria	6,00
Zanahoria hervida	6,00
Zumo de lima envasado	6,00
Confituras	5,7
Granadas	5,70
Corazón de cerdo	5,30
Leche de mujer (10 días postparto)	5,20
Pera	5,20
Lomo de cerdo	5,10
Achicoria	5,00
Apionabo hervido	5,00
Berenjena	5,00
Cabeza de medusa	5,00
Confitura de frutas	5,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en vitamina C Ordenados por riqueza.	mg
Corazón de ternera	5,00
Higo	5,00
Leche de oveja	5,00
Lengua	5
Maracuyá néctar envasado	5,00
Menestra de verduras conserva	5,00
Puré de merluza besamel Sandoz	5,00
Puré de pavo con arroz y zanahorias Sandoz	5,00
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	5,00
Puré de pollo con verduras Sandoz	5,00
Puré de ternera a la jardinera Sandoz	5,00
Sandía	5,00
Cebolla enlatada	4,5
Néctar de piña Santiveri	4,31
Mermelada con fructosa de melocotón Santiveri	4,24
Garbanzos	4,10
Mostmanzana santiveri	4,01
Aguacate	4,00
Albaricoque enlatado	4,00
Calamares fritos	4,00
Champiñón cultivado	4,00
Empanadillas de carne Findus	4,00
Jaleas	4,00
Leche en polvo semidesnatada	4,00
Lengua de cerdo	4,00
Manzana granny smith	4,00
Melocotón en almibar	4
Pasas crudas	4,00
Pepinillos en vinagre conserva	4,00
Salsifí conserva	4,00
Setas	4
Tupinambo	4,00
Uva blanca	4,00
Uva negra	4,00
Mermelada con fructosa de cereza Santiveri	3,82
Judías blancas	3,40
Lentejas	3,40
Néctar de melocotón Santiveri	3,36
Mermelada con fructosa de albaricoque Santiveri	3,34
Néctar de pomelo Santiveri	3,29

Alimentos ricos en vitamina C Ordenados por riqueza.	mg
Pastas sin gluten (Noglut) Santiveri	3,22
Néctar de albaricoque Santiveri	3,18
Crema de pollo y champiñón Campbell	3,17
Minestrón campbell	3,17
Sopa de vegetales Campbell	3,17
Apio enlatado	3,00
Bogavante crudo	3,00
Ciruela	3,00
Dátil	3,00
Ensalada de frutas enlatada	3,00
Leche en polvo entera	3,00
Llantén cocido	3,00
Manzana red delicious	3,00
Nuez cruda	3,00
Pato	3,00
Pizza americana cuatro quesos Findus	3,00
Pizza americana romana Findus	3,00
Pizza tomate y queso	3,00
Remolacha roja zumo	3,00
Robezuelo en conserva	3,00
Tamarindo	3,00
Zanahoria en conserva	3,00
Croquetas de merluza	2,80
Paella de marisco Frudesa	2,80
Arenque salado	2,70
Nuez sin cáscara	2,60
Leche condensada La Lechera	2,50
Manzana asada	2,4
Sopa de ternera y vegetales Campbell	2,11
Pera enlatada	2,1
Alubia blanca cruda	2,00
Bacalao fresco	2,00
Breva	2,00
Canelones a la italiana Findus	2,00
Coco desecado	2,00
Coco fresco	2,00
Corazón de vaca cocido	2,00
Filete de pollo	2
Foie-gras	2,00
Gallina	2,00
Guisante seco	2,00
Hamburguesa con queso	2,00

Alimentos ricos en vitamina C Ordenados por riqueza.	mg
Leche de burra	2,00
Leche de coco	2,00
Lengua de ternera	2,00
Microcroquetas de bacalao Findus	2,00
Microcroquetas de jamón Findus	2,00
Natillas	2,00
Níspero	2,00
Nuez de Brasil	2,00
Pera néctar envasado	2,00
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	2,00
Robezuelo seco	2,00
Salchichas de hígado	2,00
Salsa agridulce McDonald	2,00
Sopa de verduras	2,00
Sorbete	2,00
Zumo de pera envasado	2,00
Salsa napolitana Gallo	1,90
Yogur líquido	1,87
Anguila	1,80
Batidos de leche	1,8
Leche	1,8
Acerola	1,70
Pollo, muslo	1,70
Yogur desnatado	1,60
Leche de cabra	1,50
Mostuva santiveri	1,50
Néctar de naranja Santiveri	1,50
Néctar de pera Santiveri	1,50
Queso de burgos sin sal	1,5
Salsa mostaza caliente McDonald	1,50
Mermelada con fructosa de pera Santiveri	1,43
Leche desnatada	1,4
Mermelada con fructosa de ciruela Santiveri	1,40
Salsa boloñesa Gallo	1,40
Carpa	1,30
Empanadillas	1,3
Néctar de ciruela Santiveri	1,26
Arroz tres delicias Frudesa	1,13

Alimentos ricos en vitamina C Ordenados por riqueza.	mg
Paella marinera Frudesa	1,10
Varitas merluza empanadas Pescanova	1,10
Crema de espárragos Campbell	1,06
Sopa de buey Campbell	1,06
Batido de cacao	1,00
Batido de cacao y leche descremada	1,00
Cardo	1,00
Corazón de buey	1,00
Costillas de cordero	1,00
Crema de leche 10% grasa	1,00
Crema de nata 40% grasa	1,00
Croquetas de jamón Findus	1,00
Croquetas de marisco Findus	1,00
Croquetas de pollo Findus	1,00
Croquetas de queso Findus	1,00
Grasa de ternera	1,00
Guisante amarillo	1,00
Helado	1,00
Helado cremoso Vainilla	1,00
Higo seco	1,00
Judía negra seca remojada hervida	1,00
Leche acidificada	1,00
Leche concentrada	1,00
Leche de vaca desnatada	1,00
Leche de vaca entera	1,00
Leche desnatada con Ca. A+D+E Leyma	1,00
Leche desnatada vitaminada Lauki	1,00
Leche entera con Ca Puleva	1,00
Leche evaporada entera	1,00
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	1,00
Leche pasteurizada	1,00
Leche UHT desnatada	1,00
Leche UHT entera	1,00
Microcroquetas de pollo Findus	1,00
Nata	1,00
Nata líquida 30% grasas	1,00
Nata líquida cocinar	1,00
Nata líquida extra	1,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en vitamina C Ordenados por riqueza.	mg
Queso gallego	1,00
Rape	1,00
Salsa bearnesa	1,00
Salsa besamel	1,00
Salsa siciliana picante Gallo	1,00
Sopa de cebolla	1,00
Suero de queso endulzado	1,00
Tenca	1,00
Zumo de manzana	0,9
Zumo de melocotón	0,8
Yogur natural	0,70
Mermelada con fructosa de manzana Santiveri	0,68
Queso blanco semigraso 20% MG	0,60
Cava	0,50
Sardinas en salsa de tomate	0,50
Yogur sabores	0,40
Leche desnatada A+D UHT Puleva	0,36
Leche desnatada calcio UHT Pileva	0,36
Leche semidesnatada Ca UHT Puleva	0,36
Nata Puleva pasterizada	0,30
Sopa de ostras cocidas Campbell	0,11
Sopa de pavo y vegetales Campbell	0,11
Bacalao salado seco	0,10
Mantequilla con sal Puleva	0,10
Mantequilla sin sal Puleva	0,10
Salmón ahumado	0,10
Nata puleva UHT	0,05
Crema de pollo Campbell	0,04
Filete de pescado McDonald	0,04
Galletas sin gluten Noglú Santiveri	0,03
Horchata de chufa "che" Puleva	0,03
Queso graso	0,02
Camarones	0,01
Gambas	0,01
Gambas y camarones	0,01
Langostinos	0,01

alimentos ricos en vitamina C. (ácido sacórbico) En la tabla el contenido, en mg por 100 g de porción comestible, de algunos alimentos, por **orden alfabético**:

Alimentos ricos en vitamina C Ordenados alfabéticamente.	mg
Acedera	47,00
Acelgas	20,00
Acerola	1,70
Achicoria	5,00
Aguacate	4,00
AjÍ	90,00
Ajo	14,00
Albaricoque	7,00
Albaricoque enlatado	4,00
Alcachofa cruda	8,00
Alcachofa hervida	6,00
Alubia blanca cruda	2,00
Anguila	1,80
Apio enlatado	3,00
Apio hojas	7,00
Apio pencas	7,00
Apionabo crudo	10,00
Apionabo hervido	5,00
Arándano	17,00
Arenque salado	2,70
Arroz a la cazuela "Findus"	8,00
Arroz a la marinera "Findus"	8,00
Arroz tres delicias Frudesa	1,13
Bacalao fresco	2,00
Bacalao salado seco	0,10
Barrita energética Santiveri	85,00
Barrita proteica Santiveri	200,00
Batata	25,00
Batata enlatada	14
Batido de cacao	1,00
Batido de cacao y leche descremada	1,00
Batido energético de cacao Santiveri	45,00
Batido proteico de cacao Santiveri	85,00
Batidos de leche	1,8
Berenjena	5,00
Berro de jardín	60,00
Berro silvestre	51,00
Bogavante crudo	3,00
Boleto anillado	8,00
Boniato crudo	25,00
Brécol	87,00
Brécol enlatado	60
Breva	2,00
Cabeza de medusa	5,00
Calabacín	10,00

Alimentos ricos en vitamina C Ordenados alfabéticamente.	mg
Calabaza	14,00
Calabaza enlatada	30,5
Calamares fritos	4,00
Camarones	0,01
Canelones a la italiana Findus	2,00
Canelones Rosini La cocinera	8,00
Caqui	16,00
Carambola sin piel cruda	23,00
Cardillo	8
Cardo	1,00
Cardo enlatado	14
Carpa	1,30
Cava	0,50
Cebolla enlatada	4,5
Cebolla fresca	10,00
Cebolla seca	42,00
Cebolletas	19
Cereales integrales Kelloggs	26,00
Cereza	8,00
Cerezas enlatadas	6
Champiñón cultivado	4,00
Chirimoya	18,00
Chirivía	17,00
Chirivía enlatada	12
Chufa	6,00
Ciruela	3,00
Coco desecado	2,00
Coco fresco	2,00
Col ácida	17
Col china	36,00
Col de Bruselas cocida	87,00
Col de bruselas enlatada	41
Col de Bruselas fresca	102,00
Col enlatada	31
Col fermentada escurrida	20,00
Col repollo	47,00
Col repollo cocida	33,00
Col repollo seca	211,00
Col rizada fresca	105,00
Col rizada hervida	75,00
Coles	65

Alimentos ricos en vitamina C Ordenados alfabéticamente.	mg
Coliflor congelada	46,00
Coliflor enlatada	22
Coliflor fresca	69,00
Coliflor hervida	45,00
Colinabo crudo	66,00
Colinabo hervido	43,00
Colinabo hervido	43,00
Colirrábano crudo	66,00
Colirrábano hervido	43,00
Compota	11,00
Confitura de frutas	5,00
Confituras	5,7
Copos de arroz con miel Pascual	51,00
Copos de maíz tostado	50,00
Copos tostados de trigo integral	66,00
Corazón de buey	1,00
Corazón de cerdo	5,30
Corazón de pollo	6,00
Corazón de ternera	5,00
Corazón de vaca cocido	2,00
Corazón de vaca crudo	6,00
Costillas de cordero	1,00
Crema de espárragos Campbell	1,06
Crema de leche 10% grasa	1,00
Crema de nata 40% grasa	1,00
Crema de pollo Campbell	0,04
Crema de pollo y champiñón Campbell	3,17
Crema de tomate	7,00
Croquetas de jamón Findus	1,00
Croquetas de marisco Findus	1,00
Croquetas de merluza	2,80
Croquetas de pollo Findus	1,00
Croquetas de queso Findus	1,00
Dátil	3,00
Diente de león	33,00
Empanadillas	1,3
Empanadillas de carne Findus	4,00
Endibia	10,00
Ensalada de frutas enlatada	3,00
Escaramujo	125,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en vitamina C Ordenados alfabéticamente.	mg
Escarola	13,00
Espárrago enlatado	15,00
Espárrago natural	21,60
Espárragos enlatados	18
Espinacas congeladas	29,00
Espinacas en conserva	14,00
Espinacas en jugo	29,00
Espinacas enlatadas	16
Espinacas hervidas	28,00
Espinacas natural	51,00
Faisán	6,00
Feijoa cruda	16,00
Filete de pescado McDonald	0,04
Filete de pollo	2
Foie-gras	2,00
Frambuesas	25,00
Fresas	60,00
Fresón	57,00
Fríjol	26,00
Galletas sin gluten Noglú Santiveri	0,03
Gallina	2,00
Gambas	0,01
Gambas y camarones	0,01
Garbanzos	4,10
Gofio de maíz	6,60
Gofio de trigo	6,40
Granadas	5,70
Grasa de ternera	1,00
Grelos	40,00
Grosella	40,00
Grosellas negras	200,00
Grosellas rojas	40,00
Guayabas	271,00
Guinda	12,00
Guindilla roja	225,00
Guindilla verde	120,00
Guisante	25,00
Guisante amarillo	1,00
Guisante seco	2,00
Guisantes congelados	18
Guisantes verdes	23
Guisantes verdes enlatados	15
Habas	24,00
Hamburguesa con queso	2,00
Helado	1,00

Alimentos ricos en vitamina C Ordenados alfabéticamente.	mg
Helado cremoso Vainilla	1,00
Hígado	15
Hígado de cerdo	26,00
Hígado de cordero	25,00
Hígado de pollo	17,00
Hígado de ternera	30,00
Hígado de vaca crudo	25,00
Higo	5,00
Higo chumbo	23,00
Higo seco	1,00
Hinojo	8,00
Horchata de chufa “che” Puleva	0,03
Huevo fresca	20,00
Jaleas	4,00
Judía negra seca remojada hervida	1,00
Judía verde congelada	10,00
Judías blancas	3,40
Judías blancas enlatadas	15
Judías verdes enlatadas	6
Ketchup	15,00
Kivis	94,00
Langostinos	0,01
Leche	1,8
Leche acidificada	1,00
Leche concentrada	1,00
Leche condensada La Lechera	2,50
Leche de burra	2,00
Leche de cabra	1,50
Leche de coco	2,00
Leche de mujer (10 días postparto)	5,20
Leche de oveja	5,00
Leche de vaca desnatada	1,00
Leche de vaca entera	1,00
Leche de yegua	15,00
Leche desnatada	1,4
Leche desnatada A+D UHT Puleva	0,36
Leche desnatada calcio UHT Puleva	0,36
Leche desnatada con Ca. A+D+E Leyma	1,00
Leche desnatada en polvo	6,00
Leche desnatada vitaminada Lauki	1,00
Leche en polvo desnatada	6,00
Leche en polvo entera	3,00
Leche en polvo semidesnatada	4,00
Leche entera con Ca Puleva	1,00

Alimentos ricos en vitamina C Ordenados alfabéticamente.	mg
Leche evaporada entera	1,00
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	1,00
Leche pasteurizada	1,00
Leche semidesnatada Ca UHT Puleva	0,36
Leche UHT desnatada	1,00
Leche UHT entera	1,00
Lechuga	6,00
Lengua	5
Lengua de cerdo	4,00
Lengua de cordero	7,00
Lengua de ternera	2,00
Lengua de vaca/buey	30,00
Lentejas	3,40
Lima	34,00
Limón	50,00
Litchis	28,00
Llantén cocido	3,00
Llantén crudo	20,00
Lombarda	55,00
Lomo de cerdo	5,10
Maíz inflado con miel	52,82
Mandarinas	35,00
Mango	30,00
Mango, néctar envasado	13,00
Mantequilla con sal Puleva	0,10
Mantequilla sin sal Puleva	0,10
Manzana	10
Manzana asada	2,4
Manzana granny smith	4,00
Manzana red delicious	3,00
Manzana tipo golden	12,40
Maracuyá	23,00
Maracuyá néctar envasado	5,00
Mastuerzo	114,00
Melocotón	8,00
Melocotón en almibar	4
Melocotón seco	19
Melón	32,10
Membrillo	13,00

Alimentos ricos en vitamina C Ordenados alfabéticamente.	mg
Menestra de verduras conserva	5,00
Menta (infusión)	31,00
Mermelada	7
Mermelada con fructosa de albaricoque Santiveri	3,34
Mermelada con fructosa de cereza Santiveri	3,82
Mermelada con fructosa de ciruela Santiveri	1,40
Mermelada con fructosa de fresa Santiveri	28,65
Mermelada con fructosa de manzana Santiveri	0,68
Mermelada con fructosa de melocotón Santiveri	4,24
Mermelada con fructosa de naranja Santiveri	20,50
Mermelada con fructosa de pera Santiveri	1,43
Mermelada con fructosa de piña Santiveri	13,44
Microcroquetas de bacalao Findus	2,00
Microcroquetas de jamón Findus	2,00
Microcroquetas de pollo Findus	1,00
Minestrón campbell	3,17
Molleja de ternera asada	58,00
Mollejas	18
Mora	18,00
Mostaza	75,00
Mostmanzana santiveri	4,01
Mostuva santiveri	1,50
Nabizas	40
Nabo	23,00
Nabos enlatados	28
Naranja	50,60
Naranja, néctar envasado	23,00
Nata	1,00
Nata líquida 30% grasas	1,00
Nata líquida cocinar	1,00
Nata líquida extra	1,00
Nata Puleva pasteurizada	0,30
Nata puleva UHT	0,05

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en vitamina C Ordenados alfabéticamente.	mg
Natillas	2,00
Néctar de albaricoque Santiveri	3,18
Néctar de ciruela Santiveri	1,26
Néctar de frutas vitaminado Santiveri	9,00
Néctar de melocotón Santiveri	3,36
Néctar de naranja Santiveri	1,50
Néctar de pera Santiveri	1,50
Néctar de piña Santiveri	4,31
Néctar de pomelo Santiveri	3,29
Nectarina	10,00
Níscalo crudo	6,00
Níspero	2,00
Nuez cruda	3,00
Nuez de Brasil	2,00
Nuez sin cáscara	2,60
Paella de marisco Frudesa	2,80
Paella marinera Frudesa	1,10
Palmito conserva	7,00
Paloma	9
Palosanto sin piel	7,00
Pan integral de centeno	7,00
Papaya	82,00
Pasas crudas	4,00
Pasionaria pelada	30,00
Pastas sin gluten (Noglut) Santiveri	3,22
Pastinaca	18,00
Patata	18,00
Patata asada	25,00
Patata asada	16
Patata cocida	9
Patata frita	20,00
Patata frita chips	8,00
Patata hervida	14,00
Patata seca	26,00
Pato	3,00
Pepinillos en vinagre conserva	4,00
Pepino	6,00
Pera	5,20
Pera enlatada	2,1
Pera néctar envasado	2,00
Perejil hojas	166,00
Perejil raíz	41,00
Pimiento	131,00
Pimiento enlatado	111

Alimentos ricos en vitamina C Ordenados alfabéticamente.	mg
Piña	20,00
Piña en almíbar	8
Pistacho	7,00
Pizza americana cuatro quesos Findus	3,00
Pizza americana romana Findus	3,00
Pizza de atún Findus	6,00
Pizza margarita Findus	7,00
Pizza romana Findus	7,00
Pizza tomate y queso	3,00
Plátano	11,50
Pollo, muslo	1,70
Pomelo	40,00
Preparado panificable-repostería sin gluten Sanavi	190,00
Puerro bulbo	30,00
Puerro hojas	25,00
Pulmones cerdo	13,00
Pulmones cordero	31,00
Pulmones ternera	39,00
Puré de merluza besamel Sandoz	5,00
Puré de patata	12
Puré de patatas con leche	6,00
Puré de pavo con arroz y zanahorias Sandoz	5,00
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	5,00
Puré de pollo con verduras Sandoz	5,00
Puré de ternera a la jardinera Sandoz	5,00
Puré de tomate	38,00
Queso blanco semigraso 20% MG	0,60
Queso de burgos sin sal	1,5
Queso gallego	1,00
Queso graso	0,02
Rabanito	27,00
Rábano	20,00
Rape	1,00
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	2,00
Remolacha enlatada	6,5
Remolacha roja	10,00
Remolacha roja cocida	6,00
Remolacha roja zumo	3,00
Riñón de cerdo	16,00
Riñón de cordero	12,00

Alimentos ricos en vitamina C Ordenados alfabéticamente.	mg
Riñón de ternera	10,00
Robezuelo en conserva	3,00
Robezuelo fresco	6,00
Robezuelo seco	2,00
Ruibarbo	6,00
Salchichas de hígado	2,00
Salmón ahumado	0,10
Salsa agridulce McDonald	2,00
Salsa barbacoa	7,00
Salsa bearnesa	1,00
Salsa besamel	1,00
Salsa boloñesa Gallo	1,40
Salsa de tomate	14,00
Salsa holandesa	6,00
Salsa mornay	6,00
Salsa mostaza caliente McDonald	1,50
Salsa napolitana Gallo	1,90
Salsa siciliana picante Gallo	1,00
Salsifí conserva	4,00
Sandía	5,00
Sardinas en salsa de tomate	0,50
Satsu mas	19,00
Saúco	18,00
Sesos	19
Sesos de cerdo	17,00
Sesos de cordero	17,00
Sesos de ternera	18,00
Setas	4
Soja fresca	40,00
Soja germinada	16,00
Solomillo de buey	7,00
Sopa de buey Campbell	1,06
Sopa de cebolla	1,00
Sopa de ostras cocidas Campbell	0,11
Sopa de pavo y vegetales Campbell	0,11
Sopa de ternera y vegetales Campbell	2,11
Sopa de tomate Campbell	6,58
Sopa de vegetales Campbell	3,17
Sopa de verduras	2,00
Sorbete	2,00

Alimentos ricos en vitamina C Ordenados alfabéticamente.	mg
Suero de queso endulzado	1,00
Tamarindo	3,00
Tenca	1,00
Tomate	26,60
Tomate al natural enlatado	16
Tomate frito Orlando	6,70
Toronja	40,00
Trigo inflado con miel Pascual	51,00
Tupinambo	4,00
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa Santiveri	9,00
Uva blanca	4,00
Uva espina	34,00
Uva espina en almibar	10,00
Uva negra	4,00
Valerianela	35,00
Varitas merluza empanadas Pescanova	1,10
Verdolaga	22,00
Verduras crudas	35
Yogur desnatado	1,60
Yogur líquido	1,87
Yogur natural	0,70
Yogur sabores	0,40
Zanahoria	6,00
Zanahoria en conserva	3,00
Zanahoria hervida	6,00
Zanahoria seca	19,00
Zarzamora	19,00
Zumo de cítricos	30
Zumo de fresa	58
Zumo de frutas	18,5
Zumo de frutas exóticas envasado	15,00
Zumo de lima envasado	6,00
Zumo de limón envasado	14,00
Zumo de manzana	0,9
Zumo de melocotón	0,8
Zumo de naranja	42
Zumo de naranja envasado	39,00
Zumo de pera envasado	2,00
Zumo de pomelo envasado	29,00

Alimentos ricos en vitamina C Ordenados alfabéticamente.	mg
Zumo de saúco	26,00
Zumo de tomate envasado	14,00
Zumo de uva	40
Zumo de zanahoria envasado	7,00
Zumo de zarzamora	10,00

alimentos ricos en vitamina D. Relacionamos, en **orden decreciente**, el contenido en vitamina D de diversos alimentos, expresado en microgramos por 100 gramos de porción comestible:

Alimentos ricos en vitamina D Ordenados por abundancia.	µg
Crema pollo y champiñón Campbell	397,90
Aceite de hígado de bacalao	210,00
Sopa de vegetales Campbell	176,10
Angula	110,00
Arenque salado	40,00
Atún	25,00
Atún enlatado en agua	25,00
Caballa en aceite	25,00
Atún en aceite	24,70
Bonito en aceite	23,80
Arenque ahumado	23,50
Arenque	22,50
Congrio	22,00
Atún en escabeche	20,00
Bonito	20,00
Bonito en escabeche	20,00
Caballa en escabeche	20,00
Queso fundido extragrasso	0,20
Salmón ahumado	20,00
Langostinos	18,00
Caballa	16,00
Jurel	16,00
Palometa	16,00
Anchoas enlatadas en aceite	11,80
Sardinias en salsa de tomate	9,80
Lija	9,10
Faneca	9,00
Sardinias en aceite	8,20
Chanquete	8,00
Lucio al horno	8,00

Alimentos ricos en vitamina D Ordenados por abundancia.	µg
Margarina	8,00
Margarina baja en calorías	8,00
Morralla	8,00
Pescados comidos enteros	8,00
Salmón	8,00
Sardina	7,90
Boquerón	7,00
Sardinias en escabeche	7,00
Yema de huevo	6,00
Caviar natural	5,80
Bacalao salado seco	5,00
barrita energética Santiveri	5,00
Barrita proteica Santiveri	5,00
Bonito del norte crudo	5,00
Huevo de pata crudo	5,00
Leche de almendras	5,00
Tortilla a la francesa (omelette)	5,00
Anguila	4,90
Maíz inflado con miel	4,47
Copos de arroz con miel Pascual	4,25
Trigo inflado con miel Pascual	4,25
Copos de maíz tostado	4,20
Copos tostados de trigo integral	4,20
Calamares a la romana Findus	3,50
Bonito del norte en aceite de soja	3,10
Cereales integrales Kelloggs	3,10
Bizcocho de chocolate	2,46
Microcroquetas de bacalao Findus	2,30
Hígado de cerdo	2,20
Roscas sin gluten sabor nata Sanavi	2,18
Leche desnatada en polvo	2,10
Níscalo crudo	2,10
Caviar de lumpo	2,00
Hueva fresca	2,00
Magdalenas	2,00
Huevo de gallina	1,75
Lengua de vaca/buey	1,70
Corazón de vaca cocido	1,40
Bacalao fresco	1,30
Sopa de tomate Campbell	1,23
Hígado de cordero	1,20
Hígado de ternera	1,20
Hígado de vaca crudo	1,20
Queso Emmental	1,10
Corazón de vaca crudo	1,00

Alimentos ricos en vitamina D Ordenados por abundancia.	µg
Mahonesa congelado comercial	1,00
Masa de hojaldre Findus	1,00
Salsa holandesa	0,86
Costillas de cerdo	0,80
Leche desnatada vitaminada Lauki	0,80
Mantequilla con sal Puleva	0,80
Mantequilla sin sal Puleva	0,80
Vitadiab Sanavi	0,80
Yogurvi Sanavi	0,80
Mantequilla	0,76
Mantequilla media sal	0,76
Leche desnatada con Ca. A+D+E Leyma	0,75
Leche entera con Ca Puleva	0,75
Néctar de frutas vitaminado Santiveri	0,75
Nata líquida cocinar	0,70
Pasta al huevo hervida	0,70
Pasta con huevo hervida	0,70
Bacón ahumado, a la parrilla	0,60
Jamón curado con grasa	0,60
Jamón curado con grasa	0,60
Jamón curado sin grasa	0,60
Nata Puleva pasterizada	0,60
Nata Puleva UHT	0,60
Nata líquida montar	0,54
Ancas de rana	0,50
Cabeza de jabalí. Fiambre	0,50
Galantinas fiambre	0,50
Salsa bearnesa	0,50
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa Santiveri	0,49
Queso Parmesano	0,46
Crema de pollo Campbell	0,44
Filete de pescado McDonald	0,44
Pastas glutinadas con lactitol Santiveri	0,42
Puré de merluza besamel Sandoz	0,42
Puré de pavo con arroz y zanahorias Sandoz	0,42
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	0,42

Alimentos ricos en vitamina D Ordenados por abundancia.	µg
Puré de pollo con verduras Sandoz	0,42
Puré de ternera a la jardinera Sandoz	0,42
Flan de huevo Danone ligero	0,40
Leche en polvo desnatada	0,40
Paleta de cordero	0,40
Batido de cacao	0,30
Leche desnatada A+D UHT Puleva	0,30
Leche desnatada calcio UHT Puleva	0,30
Leche semidesnatada Ca UHT Puleva	0,30
Paté de hígado de cerdo	0,30
Nata	0,28
Queso manchego semicurado	0,28
Salsa Mornay	0,28
Queso Gruyère	0,27
Queso Cheddar	0,26
Turrón de yema quemada c/fructosa Santiveri	0,26
Cangrejo de río crudo	0,25
Leche en polvo entera	0,25
Queso Arzúa	0,25
Queso de vaca y oveja fresco	0,25
Queso Ibores	0,25
Queso Idiazábal	0,25
Queso Mahón	0,25
Queso Majorero	0,25
Queso Roncal	0,25
Queso San Simón	0,25
Queso Tetilla	0,25
Queso Torta del Casar	0,25
Queso Zamorano	0,25
Queso Gouda	0,24
Queso azul	0,23
Queso Cabrales	0,23
Foie-gras	0,20
Jabalí	0,20
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	0,20
Liebre	0,20
Pichón sin piel asado	0,20
Pollo entero con piel asado	0,20

Alimentos ricos en vitamina D Ordenados por abundancia.	µg
Queso Brie	0,20
Queso de cabra curado	0,20
Queso Munster	0,20
Queso Raclette	0,20
Queso manchego curado	0,19
Leche de oveja	0,18
Queso bola	0,18
Queso Edam	0,18
Queso gallego	0,18
Queso manchego fresco	0,18
Quark Danone	0,16
Mousse de chocolate	0,15
Salsa besamel	0,15
Queso fundido graso	0,14
Croissant	0,13
Pasta con huevo cruda	0,13
Pastas al huevo cruda	0,13
Flan de huevo Danone normal	0,12
Helado cremoso Vainilla	0,12
Arroz con leche	0,10
Calamares a la romana	0,10
Calamares fritos	0,10
Chocolote con leche Nestlé	0,10
Cuajada	0,10
Endibia	0,10
Flan de vainilla	0,10
Leche condensada La Lechera	0,10
Leche en polvo semidesnatada	0,10
Leche evaporada entera	0,10
Mazapán	0,10
Pasta rellena hervida con carne	0,10
Pasta rellena hervida con queso	0,10
Queso blanco desnatado	0,10
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	0,10
Queso blanco semigraso 20% MG	0,09
Leche concentrada	0,08
Salami	0,07
Hamburguesa con queso	0,06
Leche de cabra	0,06
Turrón de yema con fructosa Santiveri	0,06
Yogur natural	0,06
Leche de mujer (10 días postparto)	0,05
Leche pasteurizada	0,03

Alimentos ricos en vitamina D Ordenados por abundancia.	µg
Sopa de cebolla	0,03
Requesón	0,02
Bacón	0,01
Camarones	0,01
Gambas	0,01
Gambas y camarones	0,01
Lomo de cerdo	0,01
Morcilla cruda	0,01
Oca sin piel asada	0,01
Pierna de cerdo	0,01
Sesos de cerdo	0,01
Yogur sabores	0,01

alimentos ricos en vitamina D. Relacionamos, en **orden alfabético**, el contenido en vitamina D de diversos alimentos, expresado en microgramos por 100 gramos de porción comestible:

Alimentos ricos en vitamina D Ordenados alfabéticamente.	µg
Aceite de hígado de bacalao	210,00
Ancas de rana	0,50
Anchoas enlatadas en aceite	11,80
Anguila	4,90
Angula	110,00
Arenque	22,50
Arenque ahumado	23,50
Arenque salado	40,00
Arroz con leche	0,10
Atún	25,00
Atún en aceite	24,70
Atún en escabeche	20,00
Atún enlatado en agua	25,00
Bacalao fresco	1,30
Bacalao salado seco	5,00
Bacón	0,01
Bacón ahumado, a la parrilla	0,60
barrita energética Santiveri	5,00
Barrita proteica Santiveri	5,00
Batido de cacao	0,30
Bizcocho de chocolate	2,46
Bonito	20,00
Bonito del norte crudo	5,00

Alimentos ricos en vitamina D Ordenados alfabéticamente.	µg
Bonito del norte en aceite de soja	3,10
Bonito en aceite	23,80
Bonito en escabeche	20,00
Boquerón	7,00
Caballa	16,00
Caballa en aceite	25,00
Caballa en escabeche	20,00
Cabeza de jabalí. Fiambre	0,50
Calamares a la romana	0,10
Calamares a la romana Findus	3,50
Calamares fritos	0,10
Camarones	0,01
Cangrejo de río crudo	0,25
Caviar de lumpo	2,00
Caviar natural	5,80
Cereales integrales Kelloggs	3,10
Chanquete	8,00
Chocolote con leche Nestlé	0,10
Congrio	22,00
Copos de arroz con miel Pascual	4,25
Copos de maíz tostado	4,20
Copos tostados de trigo integral	4,20
Corazón de vaca cocido	1,40
Corazón de vaca crudo	1,00
Costillas de cerdo	0,80
Crema de pollo Campbell	0,44
Crema de pollo y champiñón Campbell	397,90
Croissant	0,13
Cuajada	0,10
Endibia	0,10
Faneca	9,00
Filete de pescado McDonald	0,44
Flan de huevo Danone ligero	0,40
Flan de huevo Danone normal	0,12
Flan de vainilla	0,10
Foie-gras	0,20
Galantinas fiambre	0,50
Gambas	0,01
Gambas y camarones	0,01
Hamburguesa con queso	0,06

Alimentos ricos en vitamina D Ordenados alfabéticamente.	µg
Helado cremoso Vainilla	0,12
Hígado de cerdo	2,20
Hígado de cordero	1,20
Hígado de ternera	1,20
Hígado de vaca crudo	1,20
Huevo fresca	2,00
Huevo de gallina	1,75
Huevo de pata crudo	5,00
Jabalí	0,20
Jamón curado con grasa	0,60
Jamón curado con grasa	0,60
Jamón curado sin grasa	0,60
Jurel	16,00
Langostinos	18,00
Leche concentrada	0,08
Leche condensada La Lechera	0,10
Leche de almendras	5,00
Leche de cabra	0,06
Leche de mujer (10 días postparto)	0,05
Leche de oveja	0,18
Leche desnatada A+D UHT Puleva	0,30
Leche desnatada calcio UHT Pileva	0,30
Leche desnatada con Ca. A+D+E Leyma	0,75
Leche desnatada en polvo	2,10
Leche desnatada vitaminada Lauki	0,80
Leche en polvo desnatada	0,40
Leche en polvo entera	0,25
Leche en polvo semidesnatada	0,10
Leche entera con Ca Puleva	0,75
Leche evaporada entera	0,10
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	0,20
Leche pasteurizada	0,03
Leche semidesnatada Ca UHT Puleva	0,30
Lengua de vaca/buey	1,70
Liebre	0,20
Lija	9,10
Lomo de cerdo	0,01
Lucio al horno	8,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en vitamina D Ordenados alfabéticamente.	µg
Magdalenas	2,00
Mahonesa congelado comercial	1,00
Maíz inflado con miel	4,47
Mantequilla	0,76
Mantequilla con sal Puleva	0,80
Mantequilla media sal	0,76
Mantequilla sin sal Puleva	0,80
Margarina	8,00
Margarina baja en calorías	8,00
Masa de hojaldre Findus	1,00
Mazapán	0,10
Microcroquetas de bacalao Findus	2,30
Morcilla cruda	0,01
Morralla	8,00
Mousse de chocolate	0,15
Nata	0,28
Nata líquida cocinar	0,70
Nata líquida montar	0,54
Nata Puleva pasteurizada	0,60
Nata Puleva UHT	0,60
Néctar de frutas vitaminado Santiveri	0,75
Níscalo crudo	2,10
Oca sin piel asada	0,01
Paleta de cordero	0,40
Palometa	16,00
Pasta al huevo hervida	0,70
Pasta con huevo cruda	0,13
Pasta con huevo hervida	0,70
Pasta rellena hervida con carne	0,10
Pasta rellena hervida con queso	0,10
Pastas al huevo cruda	0,13
Pastas glutinadas con lactitol Santiveri	0,42
Paté de hígado de cerdo	0,30
Pescados comidos enteros	8,00
Pichón sin piel asado	0,20
Pierna de cerdo	0,01
Pollo entero con piel asado	0,20
Puré de merluza besamel Sandoz	0,42
Puré de pavo con arroz y zanahorias Sandoz	0,42
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	0,42
Puré de pollo con verduras Sandoz	0,42

Alimentos ricos en vitamina D Ordenados alfabéticamente.	µg
Puré de ternera a la jardinera Sandoz	0,42
Quark Danone	0,16
Queso Arzúa	0,25
Queso azul	0,23
Queso blanco desnatado	0,10
Queso blanco semigraso 20% MG	0,09
Queso bola	0,18
Queso Brie	0,20
Queso Cabrales	0,23
Queso Cheddar	0,26
Queso de cabra curado	0,20
Queso de vaca y oveja fresco	0,25
Queso Edam	0,18
Queso Emmental	1,10
Queso fundido extragrasso	0,20
Queso fundido graso	0,14
Queso gallego	0,18
Queso Gouda	0,24
Queso Gruyére	0,27
Queso Ibores	0,25
Queso Idiazábal	0,25
Queso Mahón	0,25
Queso Majorero	0,25
Queso manchego curado	0,19
Queso manchego fresco	0,18
Queso manchego semicurado	0,28
Queso Munster	0,20
Queso Parmesano	0,46
Queso Raclette	0,20
Queso Roncal	0,25
Queso San Simón	0,25
Queso Tetilla	0,25
Queso Torta del Casar	0,25
Queso Zamorano	0,25
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	0,10
Requesón	0,02
Roscas sin gluten sabor nata Sanavi	2,18
Salami	0,07
Salmón	8,00
Salmón ahumado	20,00
Salsa bearnesa	0,50
Salsa besamel	0,15
Salsa holandesa	0,86
Salsa Mornay	0,28

Alimentos ricos en vitamina D Ordenados alfabéticamente.	µg
Sardina	7,90
Sardinas en aceite	8,20
Sardinas en escabeche	7,00
Sardinas en salsa de tomate	9,80
Sesos de cerdo	0,01
Sopa de cebolla	0,03
Sopa de tomate Campbell	1,23
Sopa de vegetales Campbell	176,10
Tortilla a la francesa (omelette)	5,00
Trigo inflado con miel Pascual	4,25
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa Santiveri	0,49
Turrón de yema con fructosa Santiveri	0,06
Turrón de yema quemada c/fructosa Santiveri	0,26
Vitadiab Sanavi	0,80
Yema de huevo	6,00
Yogur natural	0,06
Yogur sabores	0,01
Yogurvi Sanavi	0,80

alimentos ricos en vitamina E. Relacionamos, en **orden decreciente**, el contenido en vitamina E de diversos alimentos, expresado en mg de vitamina, por 100 g de porción comestible.

Alimentos ricos en vitamina E Ordenados por riqueza	mg
Crema de pollo y champiñón Campbell	792,30
Aceite de trigo	215,40
Semilla de lino sin pelar	57,00
Semilla de lino sin pelar	57,00
Aceite de germen de algodón	52,00
Girasol, pepitas	49,00
Aceite de girasol	48,70
Semilla de girasol sin sal	46,00
Adormidera	40,00
Semilla de sésamo	40,00

Alimentos ricos en vitamina E Ordenados por riqueza	mg
Aceite de pepita de uva	32,00
Barrita proteica Santiveri	32,00
Aceite de palma	30,00
Aceite de cardo	28,70
Aceite de sésamo	28,30
Almendras tostadas	24,36
Almendra cruda	24,10
Avellana sin cáscara	21,00
Aceite de hígado de bacalao	20,00
Almendra sin cáscara	20,00
Aceite de cacahuete	17,20
Aceite de maíz	17,20
Mahonesa congelado comercial	17,00
Turrón blando almendrado con fructosa Santiveri	15,59
Aceite de colza	15,00
Batido proteico de cacao Santiveri	15,00
Turrón de yema con fructosa Santiveri	14,40
Mahonesa baja en calorías	14,00
Salsa bearnesa	14,00
Salsa holandesa	14,00
Piñones sin cáscara	13,65
Harina de maíz	13,00
barrita energética Santiveri	12,70
Germen de centeno	12,60
Almendrado	12,40
Aceite de oliva virgen	12,00
Mazapán	12,00
Turrón duro de almendras con fructosa Santiveri	12,00
Germen de trigo	11,70
Palomitas de maíz con aceite y sal	11,00
Palomitas de maíz sin aceite ni sal	11,00
Turrón de mazapán con fructosa Santiveri	11,00
Aceite de nuez	10,80
Turrón de yema quemada c/fructosa Santiveri	10,65
Alioli	10,45
Aceite de soja	10,10
Cacahuete tostado	10,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en vitamina E Ordenados por riqueza	mg
Turrón mazapán, nueces c/fructosa Santiveri	9,98
Salsa vinagreta	9,50
Nuez de Brasil	9,30
Pimentón en polvo	9,00
Copos tostados de trigo integral	8,30
Cacahuete sin cáscara	8,10
Batido energético de cacao Santiveri	8,00
Margarina	8,00
Bonito en aceite	7,20
galletas sin gluten Noglu Santiveri	7,20
Canelones de carne La cocinera	6,87
Atún en aceite	6,30
Caballa en aceite	6,30
Masa de hojaldre Findus	6,30
Nuez sin cáscara	6,20
Margarina baja en calorías	6,00
Caviar natural	5,80
Anguila	5,60
Puré de tomate	5,37
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa Santiveri	5,34
Aceite de linaza	5,20
Crema de almendras, envasada, sin reconstituir	5,20
Pistacho	5,20
Aceite de oliva	5,10
Caviar de lumpo	5,00
Mantequilla de cacahuete	5,00
Menta (infusión)	5,00
Zanahoria seca	5,00
Salsa mostaza caliente McDonald	4,83
Turrón de avellanas al cacao con fructosa Santiveri	4,76
Altramuz sin pelar	4,50
Cereales integrales Kelloggs	4,30
Nuez cruda	4,10
Batata	4,00
Boniato crudo	4,00
Calamares a la romana	4,00
Calamares fritos	4,00
Huevo de pata crudo	4,00
Tortilla a la francesa (omelette)	4,00
Bígaro hervido	3,90
Yema de huevo desecada	3,90

Alimentos ricos en vitamina E Ordenados por riqueza	mg
Tomate frito Orlando	3,73
Aceite de coco	3,60
Col rizada hervida	3,60
Calamares a la romana Findus	3,50
Mora	3,50
Quisquilla cruda	3,42
Bacalao salado seco	3,30
Harina de soja integral	3,30
Empanadillas de carne Findus	3,20
Garbanzos	3,10
Palitos de merluza Pescanova	3,09
Salsa napolitana Gallo	3,09
Yema de huevo	3,00
Empanadillas de bonito La cocinera	2,95
Camarones	2,90
Gambas	2,90
Gambas y camarones	2,90
Langostinos	2,90
Soja seca	2,90
Quisquilla congelada	2,85
Bizcocho de chocolate	2,72
Bocadillos de pescado Findus	2,70
Salvado de trigo	2,70
Zarzamora	2,70
Apionabo crudo	2,60
Apionabo hervido	2,50
Diente de león	2,50
Pizza americana cuatro quesos Findus	2,50
Pizza americana romana Findus	2,50
Salsifí conserva	2,50
Trigo candeal	2,50
Cangrejo buey hervido	2,40
Sepia cruda	2,40
Cangrejos	2,30
Cangrejos, nécoras y similares	2,30
Microcroquetas de bacalao Findus	2,30
Nécoras	2,30
Aguacate	2,27
Castaña seca	2,26
Espelta en grano	2,20
Harina de alforfón integral	2,10
Pasas crudas	2,10
Avena	2,00
Bonito del norte en aceite de soja	2,00

Alimentos ricos en vitamina E Ordenados por riqueza	mg
Espárrago natural	2,00
Grelos	2,00
Judías blancas	2,00
Mantequilla	2,00
Mantequilla con sal Puleva	2,00
Mantequilla media sal	2,00
Mantequilla sin sal Puleva	2,00
Puerro bulbo	2,00
Aceituna negra en salmuera	1,99
Aceituna verde en salmuera	1,99
Centeno	1,95
Empanadillas de atún Findus	1,95
Maíz	1,92
Pizza al atún claro La cocinera	1,92
Salmón	1,91
Copos de centeno	1,80
Lentejas	1,80
Calamares a la romana La cocinera	1,77
Pizza margarita queso y tomate La cocinera	1,71
Canelones Rosini La cocinera	1,70
Col repollo	1,70
Col rizada fresca	1,70
Espinacas natural	1,70
Salsa siciliana picante Gallo	1,64
Anacardo	1,60
Harina de centeno	1,60
Huevo de gallina	1,60
Sardina	1,60
Salsa boloñesa Gallo	1,57
Bogavante crudo	1,50
Cangrejo de río crudo	1,50
Espárrago enlatado	1,50
Gamba roja cruda	1,50
Grasa de cerdo	1,50
Harina de soja	1,50
Harina integral de trigo	1,50
Hígado de ternera	1,50
Ketchup	1,50
Langosta	1,50
Leche desnatada con Ca. A+D+E Leyma	1,50

Alimentos ricos en vitamina E Ordenados por riqueza	mg
Leche desnatada vitaminada Lauki	1,50
Néctar de frutas vitaminado Santiveri	1,50
Bogavante hervido	1,47
Albóndigas preparadas enlatadas "La Tila"	1,43
Pizza margarita merluza y gambas La cocinera	1,43
Canelones a la italiana Findus	1,40
Microcroquetas de jamón Findus	1,40
Pizza de atún Findus	1,40
Pizza margarita Findus	1,40
Sardinias en salsa de tomate	1,40
Trigo, grano entero	1,40
Paella marinera Frudesa	1,36
Pizza romana La cocinera	1,34
Brécol	1,30
Croquetas de jamón Findus	1,30
Grasa de ternera	1,30
Pizza romana Findus	1,30
Salmón ahumado	1,30
Trigo sarraceno sin cascarilla	1,30
Caballa	1,25
Dorada	1,25
Biscote	1,20
Corazón de pollo	1,20
Delicias de queso Findus	1,20
Gambas enlatadas	1,20
Mejillón conserva	1,20
Muslo de pavo	1,20
Pan de trigo y centeno	1,20
Sémola de alforfón	1,20
Sesos de ternera	1,20
Sorbete	1,20
Pan rallado	1,18
Chocolate blanco	1,14
Mejillón escabeche	1,13
Alubia blanca cruda	1,12
Copos de avena instantáneo	1,10
Crema de nata 40% grasa	1,10
Sesos de cordero	1,10

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en vitamina E Ordenados por riqueza	mg
Mejillón hervido	1,05
Guisante seco	1,04
Tortellini italiana Frudesa	1,03
Varitas merluza empanadas Pesca- nova	1,01
Arenque ahumado	1,00
Avena en grano sin cascarilla	1,00
Carne de cabra	1,00
Chirivía	1,00
Copos de avena integral	1,00
Croquetas de bacalao La cocinera	1,00
Endibia	1,00
Grosellas negras	1,00
Nata Puleva pasteurizada	1,00
Nata Puleva UHT	1,00
Pan integral trigo	1,00
Pastinaca	1,00
Tofu	1,00
Castañas	0,99
Anchoas enlatadas en aceite	0,98
Mango	0,98
Hamburguesa con queso	0,96
Cocido español Litoral	0,94
Pasta al gluten Santiveri	0,92
Delicias de merluza Pescanova	0,91
Bonito del norte crudo	0,90
Cebada	0,90
Cebollino	0,90
Col de Bruselas fresca	0,90
Hinojo	0,90
Nata líquida extra	0,90
Palmito conserva	0,90
Puerro hojas	0,90
Queso de cabra curado	0,90
Queso Parmesano	0,90
Croquetas de calamar La cocinera	0,89
Pera	0,89
Tomate	0,89
Callos a la madrileña La tila	0,88
Halibut	0,85
Ostra	0,85
Rape	0,85
Surimi	0,85
Albaricoque seco	0,83
Puré de merluza besamel Sandoz	0,83

Alimentos ricos en vitamina E Ordenados por riqueza	mg
Puré de pavo con arroz y zanahorias Sandoz	0,83
Puré de pollo con pasta y champiño- nes Sandoz	0,83
Puré de pollo con verduras Sandoz	0,83
Puré de ternera a la jardinera Sandoz	0,83
Garbanzos con callos Litoral	0,81
Caracoles	0,80
Mero	0,80
Microcroquetas de pollo Findus	0,80
Nata líquida 30% grasas	0,80
Pimiento	0,80
Queso Cabrales	0,80
Queso Cheddar	0,80
Queso Edam	0,80
Salsa de tomate	0,79
Queso azul	0,77
Queso Roquefort	0,77
Mejillón crudo	0,74
Albaricoque	0,70
Ciruela	0,70
Coco desecado	0,70
Coco fresco	0,70
Corazón de vaca cocido	0,70
Croquetas de queso Findus	0,70
Empanadillas de carne	0,70
Magdalenas	0,70
Nata líquida montar	0,70
Queso Gruyère	0,70
Salchichas de hígado sin grasa	0,70
Sémola de maíz	0,70
Tostadas sin gluten (Noglut) Santi- veri	0,70
Uva blanca	0,70
Uva negra	0,70
Zumo de limón envasado	0,68
Lengua de vaca/buey	0,67
San jacobó Findus	0,67
Crema de champiñones Campbell	0,65
Queso bola	0,65
Queso de vaca y oveja fresco	0,62
Queso Ibores	0,62
Queso Idiazábal	0,62
Queso Mahón	0,62
Queso Majorero	0,62

Alimentos ricos en vitamina E Ordenados por riqueza	mg
Queso manchego semicurado	0,62
Queso Roncal	0,62
Queso San Simón	0,62
Queso Tetilla	0,62
Queso Torta del Casar	0,62
Queso Zamorano	0,62
Queso manchego curado	0,61
Arroz integral crudo	0,60
Berro de jardín	0,60
Croquetas de marisco Findus	0,60
Harina de alforfón blanca	0,60
Queso Arzúa	0,60
Queso fundido extragrasso	0,60
Queso manchego fresco	0,60
Valerianela	0,60
Palosanto sin piel	0,59
Queso Munster	0,58
Chistorra cruda	0,57
Sobrasada	0,57
Queso Burgos	0,56
Zumo de zanahoria envasado	0,56
Leche en polvo entera	0,55
Hígado de buey	0,54
Manzana granny smith	0,54
Mostmanzana Santiveri	0,54
Pizza tomate y queso	0,54
Manzana red delicious	0,53
Queso Gouda	0,53
Corazón de ternera	0,52
Corazón de vaca crudo	0,52
Leche de mujer (10 días postparto)	0,52
Lentejas con chorizo Litoral	0,51
Carambola sin piel cruda	0,50
Carpa	0,50
Croquetas de bacalao Findus	0,50
Croquetas de pollo Findus	0,50
Grasa de carnero	0,50
Hígado de vaca crudo	0,50
Lechuga	0,50
Limón	0,50
Menestra de verduras conserva	0,50

Alimentos ricos en vitamina E Ordenados por riqueza	mg
Nata líquida cocinar	0,50
Paté de hígado de cerdo	0,50
Pescadilla	0,50
Pulmones ternera	0,50
Queso Brie	0,50
Queso fundido grasso	0,50
Queso Raclette	0,50
Zanahoria	0,50
Zumo de tomate envasado	0,50
Melocotón	0,50
Lasaña de carne y paté La Cocinera	0,49
Sopa de ostras cocidas Campbell	0,49
Paella de marisco Frudesa	0,47
Albóndigas con chorizo "Litoral"	0,46
Crema de apio Campbell	0,46
Corazón de buey	0,45
Quinoa cruda	0,45
Solomillo de buey	0,45
Abadejo	0,44
Bacalao ahumado	0,44
Lomo embuchado	0,44
Butifarra cruda	0,43
Crema de camarón Campbell	0,42
Riñón de cordero	0,41
Salsa Mornay	0,41
Almeja cruda	0,40
Berberecho crudo	0,40
Chocolote con leche Nestlé	0,40
Entrecot de vaca con grasa Parrilla	0,40
Falda de vaca cocida	0,40
Hígado de cordero	0,40
Hígado de pollo	0,40
Leche en polvo semidesnatada	0,40
Molleja de ternera asada	0,40
Pan de molde blanco	0,40
Patata seca	0,40
Salami	0,40
Salchichas de hígado	0,40
Crema de espárragos Campbell	0,37
Néctar de albaricoque Santiveri	0,37
Manzana tipo golden	0,36

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en vitamina E Ordenados por riqueza	mg
Sopa de vegetales Campbell	0,36
Fabada asturiana Litoral	0,35
Foie-gras	0,35
Merluza	0,35
Queso Emmental	0,35
Tallarines carbonara Frudesa	0,34
Mermelada con fructosa de albaricoque Santiveri	0,33
Mermelada con fructosa de ciruela Santiveri	0,33
Berberechos al natural	0,32
Crema de leche 10% grasa	0,30
Delicias de jamón y queso Findus	0,30
Falda de vaca cruda	0,30
Gallina	0,30
Harina de espelta	0,30
Harina de trigo	0,30
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	0,30
Mango, néctar envasado	0,30
Maracuyá néctar envasado	0,30
Pan integral de centeno	0,30
Pasta rellena hervida con carne	0,30
Pasta rellena hervida con queso	0,30
Pomelo	0,30
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	0,30
Salsa besamel	0,30
Sardinas en aceite	0,30
Chorizo	0,29
Néctar de ciruela Santiveri	0,29
Pote gallego Litoral	0,29
Conejo	0,27
Leche concentrada	0,27
Leche desnatada en polvo	0,27
Leche evaporada entera	0,27
Mermelada con fructosa de melocotón Santiveri	0,27
Pollo, pechuga	0,27
Salchichón	0,27
Bacalao fresco	0,26
Canelones de atún claro Frudesa	0,26
Judía verde cruda	0,26
Chocolate negro	0,25
Salchichas tipo Frankfurt	0,25

Alimentos ricos en vitamina E Ordenados por riqueza	mg
Judía negra seca remojada hervida	0,24
Mermelada con fructosa de pera Santiveri	0,24
Néctar de pera Santiveri	0,24
Salchichas frescas	0,24
Arroz tres delicias Frudesa	0,23
Bacón	0,23
Panecillo bocata Bimbo	0,23
Plátano	0,23
Arroz blanco crudo	0,22
Fresón	0,22
Mandarinas	0,22
Arenque	0,21
Helado cremoso Vainilla	0,21
Naranja	0,21
Néctar de melocotón Santiveri	0,21
Alcachofa cruda	0,20
Arroz integral hervido	0,20
Arroz tres delicias Findus	0,20
Crema de tomate	0,20
Frambuesas	0,20
Fresas	0,20
Harina de cebada	0,20
Jamón curado con grasa	0,20
Jamón curado con grasa	0,20
Lombarda	0,20
Lomo de ternera	0,20
Maracuyá	0,20
Morcilla cruda	0,20
Pan integral tostado	0,20
Pollo entero con piel asado	0,20
Ruibarbo	0,20
Salchichas enlatadas	0,20
Sémola de cebada	0,20
Chuletas de ternera	0,19
Leche condensada La Lechera	0,19
Mousse de chocolate	0,19
Pan de molde sándwich Bimbo	0,19
Feijoa cruda	0,18
Pan blanco de barra sin sal	0,18
Pan de payés	0,18
Hígado de cerdo	0,17
Néctar de naranja Santiveri	0,17
Sopa de cebolla	0,17
Zumo de lima envasado	0,17

Alimentos ricos en vitamina E Ordenados por riqueza	mg
Zumo de naranja envasado	0,17
Chuletas de cordero cruda	0,16
Chuletas de cordero parrilla	0,16
Judía verde congelada	0,16
Melón	0,16
Arroz con leche	0,15
Carne magra de ternera	0,15
Paletilla de ternera cruda	0,15
Pasta con huevo cruda	0,15
Pastas al huevo cruda	0,15
Pierna de cordero con grasa cruda	0,15
Redondo de ternera (filete) cocido	0,15
Solomillo de ternera asado	0,15
Jamón curado sin grasa	0,14
Cacao en polvo azucarado	0,13
Champiñón cultivado	0,13
Níscalo crudo	0,13
Paleta de cordero	0,13
Croquetas de merluza	0,12
Fibrao Sanavi	0,12
Paletilla de cordero asada con grasa	0,12
Puré de patatas con leche	0,12
Queso blanco semigraso 20% MG	0,12
Leche de oveja	0,11
Lucio al horno	0,11
Maíz inflado con miel	0,11
Mermelada con fructosa de naranja Santiveri	0,11
Mortadela común	0,11
Sopa de pavo y vegetales Campbell	0,11
Achicoria	0,10
Ajo	0,10
Ancas de rana	0,10
Arroz a la cazuela "Findus"	0,10
Arroz pulido, sin cáscara	0,10
Cebolla fresca	0,10
Cereza	0,10
Chuletas de cerdo	0,10
Coco rallado	0,10
Coliflor fresca	0,10
Cuajada	0,10

Alimentos ricos en vitamina E Ordenados por riqueza	mg
Espinacas en conserva	0,10
Grosella	0,10
Grosellas rojas	0,10
Guinda	0,10
Guisante	0,10
Leche entera con Ca Puleva	0,10
Leche UHT entera	0,10
Mermelada con fructosa de fresa Santiveri	0,10
Mijo en grano descascarillado	0,10
Naranja, néctar envasado	0,10
Paletilla de cordero asada sin grasa	0,10
Pepinillos en vinagre conserva	0,10
Pepino	0,10
Pierna de cordero con grasa asada	0,10
Piña	0,10
Pollo, muslo	0,10
Regaliz	0,10
Robezuelo fresco	0,10
Sandía	0,10
Croquetas de pollo La cocinera	0,09
Leche de almendras	0,09
Leche pasteurizada	0,09
Mermelada con fructosa de manzana Santiveri	0,09
Sopa de pollo y vegetales Campbell	0,09
Callos de ternera	0,08
Costillas de ternera	0,08
Flan de vainilla	0,08
Jamón cocido	0,08
Mermelada con fructosa de piña Santiveri	0,08
Panceta de cerdo	0,08
Queso gallego	0,08
Requesón	0,08
Solomillo de ternera crudo sin grasa	0,08
Sopa de ternera y vegetales Campbell	0,08
Zumo de pomelo envasado	0,08
Bacón ahumado, a la parrilla	0,07
Cabeza de jabalí. Fiambre	0,07

Alimentos ricos en vitamina E Ordenados por riqueza	mg
Croquetas de jamón La cocinera	0,06
Galantinas fiambre	0,06
Patata	0,06
Alubia blanca conserva	0,05
Calabaza	0,05
Costillas de cerdo	0,05
Leche semidesnatada Ca UHT Puleva	0,05
Mermelada con fructosa de cereza Santiveri	0,05
Nata	0,05
Pasta al huevo hervida	0,05
Pasta con huevo hervida	0,05
Queso de cabra fresco	0,05
Sopa de guisantes verdes Campbell	0,05
Zumo de frutas exóticas envasado	0,05
Crema de judías con bacón Campbell	0,04
Mostuva Santiveri	0,04
Sopa de cebolla Campbell	0,04
Yogur natural	0,04
Acelgas	0,03
Leche de cabra	0,03
Queso blanco desnatado	0,03
Sopa de pavo y fideos Campbell	0,03
Yogur sabores	0,03
Boquerón	0,02
Néctar de piña Santiveri	0,02
Néctar de pomelo Santiveri	0,02
Oca sin piel asada	0,02
Rollitos de primavera fritos	0,02
Crema de patatas Campbell	0,01
Jabalí	0,01
Leche desnatada A+D UHT Puleva	0,01
Leche desnatada calcio UHT Pileva	0,01
Liebre	0,01
Lomo de cerdo	0,01
Mostaza	0,01
Pan tostado de trigo	0,01
Pastas sin gluten (Noglut) Santiveri	0,01
Pera néctar envasado	0,01
Rábano	0,01
Salsa agridulce McDonald	0,01
Zumo de pera envasado	0,01

alimentos ricos en vitamina E. Relacionamos, en **orden alfabético**, el contenido en vitamina E de diversos alimentos, expresado en mg de vitamina, por 100 g de porción comestible.

Alimentos ricos en vitamina E Ordenados alfabéticamente	mg
Abadejo	0,44
Aceite de cacahuete	17,20
Aceite de cardo	28,70
Aceite de coco	3,60
Aceite de colza	15,00
Aceite de germen de algodón	52,00
Aceite de girasol	48,70
Aceite de hígado de bacalao	20,00
Aceite de linaza	5,20
Aceite de maíz	17,20
Aceite de nuez	10,80
Aceite de oliva	5,10
Aceite de oliva virgen	12,00
Aceite de palma	30,00
Aceite de pepita de uva	32,00
Aceite de sésamo	28,30
Aceite de soja	10,10
Aceite de trigo	215,40
Aceituna negra en salmuera	1,99
Aceituna verde en salmuera	1,99
Acelgas	0,03
Achicoria	0,10
Adormidera	40,00
Aguacate	2,27
Ajo	0,10
Albaricoque	0,70
Albaricoque seco	0,83
Albóndigas con chorizo "Litoral"	0,46
Albóndigas preparadas enlatadas "La Tila"	1,43
Alcachofa cruda	0,20
Alioli	10,45
Almeja cruda	0,40
Almendra cruda	24,10
Almendra sin cáscara	20,00
Almendrado	12,40
Almendras tostadas	24,36
Altramuz sin pelar	4,50
Alubia blanca conserva	0,05

Alimentos ricos en vitamina E Ordenados alfabéticamente	mg
Alubia blanca cruda	1,12
Anacardo	1,60
Ancas de rana	0,10
Anchoas enlatadas en aceite	0,98
Anguila	5,60
Apionabo crudo	2,60
Apionabo hervido	2,50
Arenque	0,21
Arenque ahumado	1,00
Arroz a la cazuela "Findus"	0,10
Arroz blanco crudo	0,22
Arroz con leche	0,15
Arroz integral crudo	0,60
Arroz integral hervido	0,20
Arroz pulido, sin cáscara	0,10
Arroz tres delicias Findus	0,20
Arroz tres delicias Frudesa	0,23
Atún en aceite	6,30
Avellana sin cáscara	21,00
Avena	2,00
Avena en grano sin cascarilla	1,00
Bacalao ahumado	0,44
Bacalao fresco	0,26
Bacalao salado seco	3,30
Bacón	0,23
Bacón ahumado, a la parrilla	0,07
barrita energética Santiveri	12,70
Barrita proteica Santiveri	32,00
Batata	4,00
Batido energético de cacao Santiveri	8,00
Batido proteico de cacao Santiveri	15,00
Berberecho crudo	0,40
Berberechos al natural	0,32
Berro de jardín	0,60
Bígaro hervido	3,90
Biscote	1,20
Bizcocho de chocolate	2,72
Bocadillos de pescado Findus	2,70
Bogavante crudo	1,50
Bogavante hervido	1,47
Boniato crudo	4,00

Alimentos ricos en vitamina E Ordenados alfabéticamente	mg
Bonito del norte crudo	0,90
Bonito del norte en aceite de soja	2,00
Bonito en aceite	7,20
Boquerón	0,02
Brécol	1,30
Butifarra cruda	0,43
Caballa	1,25
Caballa en aceite	6,30
Cabeza de jabalí. Fiambre	0,07
Cacahuete sin cáscara	8,10
Cacahuete tostado	10,00
Cacao en polvo azucarado	0,13
Calabaza	0,05
Calamares a la romana	4,00
Calamares a la romana Findus	3,50
Calamares a la romana La cocinera	1,77
Calamares fritos	4,00
Callos a la madrileña La tila	0,88
Callos de ternera	0,08
Camarones	2,90
Canelones a la italiana Findus	1,40
Canelones de atún claro Frudesa	0,26
Canelones de carne La cocinera	6,87
Canelones Rosini La cocinera	1,70
Cangrejo buey hervido	2,40
Cangrejo de río crudo	1,50
Cangrejos	2,30
Cangrejos, nécoras y similares	2,30
Caracoles	0,80
Carambola sin piel cruda	0,50
Carne de cabra	1,00
Carne magra de ternera	0,15
Carpa	0,50
Castaña seca	2,26
Castañas	0,99
Caviar de lumpo	5,00
Caviar natural	5,80
Cebada	0,90
Cebolla fresca	0,10
Cebollino	0,90
Centeno	1,95

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en vitamina E Ordenados alfabéticamente	mg
Cereales integrales Kelloggs	4,30
Cereza	0,10
Champiñón cultivado	0,13
Chirivía	1,00
Chistorra cruda	0,57
Chocolate blanco	1,14
Chocolate negro	0,25
Chocolote con leche Nestlé	0,40
Chorizo	0,29
Chuletas de cerdo	0,10
Chuletas de cordero cruda	0,16
Chuletas de cordero parrilla	0,16
Chuletas de ternera	0,19
Ciruela	0,70
Cocido español Litoral	0,94
Coco desecado	0,70
Coco fresco	0,70
Coco rallado	0,10
Col de Bruselas fresca	0,90
Col repollo	1,70
Col rizada fresca	1,70
Col rizada hervida	3,60
Coliflor fresca	0,10
Conejo	0,27
Copos de avena instantáneo	1,10
Copos de avena integral	1,00
Copos de centeno	1,80
Copos tostados de trigo integral	8,30
Corazón de buey	0,45
Corazón de pollo	1,20
Corazón de ternera	0,52
Corazón de vaca cocido	0,70
Corazón de vaca crudo	0,52
Costillas de cerdo	0,05
Costillas de ternera	0,08
Crema de almendras, envasada, sin reconstituir	5,20
Crema de apio Campbell	0,46
Crema de camarón Campbell	0,42
Crema de champiñones Campbell	0,65
Crema de espárragos Campbell	0,37
Crema de judías con bacón Campbell	0,04
Crema de leche 10% grasa	0,30
Crema de nata 40% grasa	1,10
Crema de patatas Campbell	0,01

Alimentos ricos en vitamina E Ordenados alfabéticamente	mg
Crema de pollo y champiñón Campbell	792,30
Crema de tomate	0,20
Croquetas de bacalao Findus	0,50
Croquetas de bacalao La cocinera	1,00
Croquetas de calamar La cocinera	0,89
Croquetas de jamón Findus	1,30
Croquetas de jamón La cocinera	0,06
Croquetas de marisco Findus	0,60
Croquetas de merluza	0,12
Croquetas de pollo Findus	0,50
Croquetas de pollo La cocinera	0,09
Croquetas de queso Findus	0,70
Cuajada	0,10
Delicias de jamón y queso Findus	0,30
Delicias de merluza Pescanova	0,91
Delicias de queso Findus	1,20
Diente de león	2,50
Dorada	1,25
Empanadillas de atún Findus	1,95
Empanadillas de bonito La cocinera	2,95
Empanadillas de carne	0,70
Empanadillas de carne Findus	3,20
Endibia	1,00
Entrecot de vaca con grasa Parrilla	0,40
Espárrago enlatado	1,50
Espárrago natural	2,00
Espelta en grano	2,20
Espinacas en conserva	0,10
Espinacas natural	1,70
Fabada asturiana Litoral	0,35
Falda de vaca cocida	0,40
Falda de vaca cruda	0,30
Feijoa cruda	0,18
Fibracao Sanavi	0,12
Flan de vainilla	0,08
Foie-gras	0,35
Frambuesas	0,20
Fresas	0,20
Fresón	0,22
Galantinas fiambre	0,06
galletas sin gluten Noglu Santiveri	7,20
Gallina	0,30
Gamba roja cruda	1,50
Gambas	2,90

Alimentos ricos en vitamina E Ordenados alfabéticamente	mg
Gambas enlatadas	1,20
Gambas y camarones	2,90
Garbanzos	3,10
Garbanzos con callos Litoral	0,81
Germen de centeno	12,60
Germen de trigo	11,70
Girasol, pepitas	49,00
Grasa de carnero	0,50
Grasa de cerdo	1,50
Grasa de ternera	1,30
Grellos	2,00
Grosella	0,10
Grosellas negras	1,00
Grosellas rojas	0,10
Guinda	0,10
Guisante	0,10
Guisante seco	1,04
Halibut	0,85
Hamburguesa con queso	0,96
Harina de alforfón blanca	0,60
Harina de alforfón integral	2,10
Harina de cebada	0,20
Harina de centeno	1,60
Harina de espelta	0,30
Harina de maíz	13,00
Harina de soja	1,50
Harina de soja integral	3,30
Harina de trigo	0,30
Harina integral de trigo	1,50
Helado cremoso Vainilla	0,21
Hígado de buey	0,54
Hígado de cerdo	0,17
Hígado de cordero	0,40
Hígado de pollo	0,40
Hígado de ternera	1,50
Hígado de vaca crudo	0,50
Hinojo	0,90
Huevo de gallina	1,60
Huevo de pata crudo	4,00
Jabalí	0,01
Jamón cocido	0,08

Alimentos ricos en vitamina E Ordenados alfabéticamente	mg
Jamón curado con grasa	0,20
Jamón curado con grasa	0,20
Jamón curado sin grasa	0,14
Judía negra seca remojada hervida	0,24
Judía verde congelada	0,16
Judía verde cruda	0,26
Judías blancas	2,00
Ketchup	1,50
Langosta	1,50
Langostinos	2,90
Lasaña de carne y paté La Cocinera	0,49
Leche concentrada	0,27
Leche condensada La Lechera	0,19
Leche de almendras	0,09
Leche de cabra	0,03
Leche de mujer (10 días postparto)	0,52
Leche de oveja	0,11
Leche desnatada A+D UHT Puleva	0,01
Leche desnatada calcio UHT Pileva	0,01
Leche desnatada con Ca. A+D+E Leyma	1,50
Leche desnatada en polvo	0,27
Leche desnatada vitaminada Lauki	1,50
Leche en polvo entera	0,55
Leche en polvo semidesnatada	0,40
Leche entera con Ca Puleva	0,10
Leche evaporada entera	0,27
Leche fermentada bifidobacterium entera natural	0,30
Leche pasteurizada	0,09
Leche semidesnatada Ca UHT Puleva	0,05
Leche UHT entera	0,10
Lechuga	0,50
Lengua de vaca/buey	0,67
Lentejas	1,80
Lentejas con chorizo Litoral	0,51
Liebre	0,01
Limón	0,50
Lombarda	0,20
Lomo de cerdo	0,01

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en vitamina E	mg
Ordenados alfabéticamente	
Lomo de ternera	0,20
Lomo embuchado	0,44
Lucio al horno	0,11
Magdalenas	0,70
Mahonesa baja en calorías	14,00
Mahonesa congelado comercial	17,00
Maíz	1,92
Maíz inflado con miel	0,11
Mandarinas	0,22
Mango	0,98
Mango, néctar envasado	0,30
Mantequilla	2,00
Mantequilla con sal Puleva	2,00
Mantequilla de cacahuete	5,00
Mantequilla media sal	2,00
Mantequilla sin sal Puleva	2,00
Manzana granny smith	0,54
Manzana red delicious	0,53
Manzana tipo golden	0,36
Maracuyá	0,20
Maracuyá néctar envasado	0,30
Margarina	8,00
Margarina baja en calorías	6,00
Masa de hojaldre Findus	6,30
Mazapán	12,00
Mejillón conserva	1,20
Mejillón crudo	0,74
Mejillón escabeche	1,13
Mejillón hervido	1,05
Melocotón	,50
Melón	0,16
Menestra de verduras conserva	0,50
Menta (infusión)	5,00
Merluza	0,35
Mermelada con fructosa de albaricoque Santiveri	0,33
Mermelada con fructosa de cereza Santiveri	0,05
Mermelada con fructosa de ciruela Santiveri	0,33
Mermelada con fructosa de fresa Santiveri	0,10
Mermelada con fructosa de manzana Santiveri	0,09
Mermelada con fructosa de melocotón Santiveri	0,27

Alimentos ricos en vitamina E	mg
Ordenados alfabéticamente	
Mermelada con fructosa de naranja Santiveri	0,11
Mermelada con fructosa de pera Santiveri	0,24
Mermelada con fructosa de piña Santiveri	0,08
Mero	0,80
Microcroquetas de bacalao Findus	2,30
Microcroquetas de jamón Findus	1,40
Microcroquetas de pollo Findus	0,80
Mijo en grano descascarillado	0,10
Molleja de ternera asada	0,40
Mora	3,50
Morcilla cruda	0,20
Mortadela común	0,11
Mostaza	0,01
Mostmanzana Santiveri	0,54
Mostuva Santiveri	0,04
Mousse de chocolate	0,19
Muslo de pavo	1,20
Naranja	0,21
Naranja, néctar envasado	0,10
Nata	0,05
Nata líquida 30% grasas	0,80
Nata líquida cocinar	0,50
Nata líquida extra	0,90
Nata líquida montar	0,70
Nata Puleva pasterizada	1,00
Nata Puleva UHT	1,00
Nécoras	2,30
Néctar de albaricoque Santiveri	0,37
Néctar de ciruela Santiveri	0,29
Néctar de frutas vitaminado Santiveri	1,50
Néctar de melocotón Santiveri	0,21
Néctar de naranja Santiveri	0,17
Néctar de pera Santiveri	0,24
Néctar de piña Santiveri	0,02
Néctar de pomelo Santiveri	0,02
Níscalo crudo	0,13
Nuez cruda	4,10
Nuez de Brasil	9,30
Nuez sin cáscara	6,20
Oca sin piel asada	0,02
Ostra	0,85

Alimentos ricos en vitamina E Ordenados alfabéticamente	mg
Paella de marisco Frudesa	0,47
Paella marinera Frudesa	1,36
Paleta de cordero	0,13
Paletilla de cordero asada con grasa	0,12
Paletilla de cordero asada sin grasa	0,10
Paletilla de ternera cruda	0,15
Palitos de merluza Pescanova	3,09
Palmito conserva	0,90
Palomitas de maíz con aceite y sal	11,00
Palomitas de maíz sin aceite ni sal	11,00
Palosanto sin piel	0,59
Pan blanco de barra sin sal	0,18
Pan de molde blanco	0,40
Pan de molde sándwich Bimbo	0,19
Pan de payés	0,18
Pan de trigo y centeno	1,20
Pan integral de centeno	0,30
Pan integral tostado	0,20
Pan integral trigo	1,00
Pan rallado	1,18
Pan tostado de trigo	0,01
Panceta de cerdo	0,08
Panecillo bocata Bimbo	0,23
Pasas crudas	2,10
Pasta al gluten Santiveri	0,92
Pasta al huevo hervida	0,05
Pasta con huevo cruda	0,15
Pasta con huevo hervida	0,05
Pasta rellena hervida con carne	0,30
Pasta rellena hervida con queso	0,30
Pastas al huevo cruda	0,15
Pastas sin gluten (Noglut) Santiveri	0,01
Pastinaca	1,00
Patata	0,06
Patata seca	0,40
Paté de hígado de cerdo	0,50
Pepinillos en vinagre conserva	0,10
Pepino	0,10
Pera	0,89
Pera néctar envasado	0,01
Pescadilla	0,50

Alimentos ricos en vitamina E Ordenados alfabéticamente	mg
Pierna de cordero con grasa asada	0,10
Pierna de cordero con grasa cruda	0,15
Pimentón en polvo	9,00
Pimiento	0,80
Piña	0,10
Piñones sin cáscara	13,65
Pistacho	5,20
Pizza al atún claro La cocinera	1,92
Pizza americana cuatro quesos Findus	2,50
Pizza americana romana Findus	2,50
Pizza de atún Findus	1,40
Pizza margarita Findus	1,40
Pizza margarita merluza y gambas La cocinera	1,43
Pizza margarita queso y tomate La cocinera	1,71
Pizza romana Findus	1,30
Pizza romana La cocinera	1,34
Pizza tomate y queso	0,54
Plátano	0,23
Pollo entero con piel asado	0,20
Pollo, muslo	0,10
Pollo, pechuga	0,27
Pomelo	0,30
Pote gallego Litoral	0,29
Puerro bulbo	2,00
Puerro hojas	0,90
Pulmones ternera	0,50
Puré de merluza besamel Sandoz	0,83
Puré de patatas con leche	0,12
Puré de pavo con arroz y zanahorias Sandoz	0,83
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	0,83
Puré de pollo con verduras Sandoz	0,83
Puré de ternera a la jardinera Sandoz	0,83
Puré de tomate	5,37
Queso Arzúa	0,60
Queso azul	0,77
Queso blanco desnatado	0,03
Queso blanco semigraso 20% MG	0,12

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en vitamina E	mg
Ordenados alfabéticamente	
Queso bola	0,65
Queso Brie	0,50
Queso Burgos	0,56
Queso Cabrales	0,80
Queso Cheddar	0,80
Queso de cabra curado	0,90
Queso de cabra fresco	0,05
Queso de vaca y oveja fresco	0,62
Queso Edam	0,80
Queso Emmental	0,35
Queso fundido extragrasso	0,60
Queso fundido grasso	0,50
Queso gallego	0,08
Queso Gouda	0,53
Queso Gruyère	0,70
Queso Ibores	0,62
Queso Idiazábal	0,62
Queso Mahón	0,62
Queso Majorero	0,62
Queso manchego curado	0,61
Queso manchego fresco	0,60
Queso manchego semicurado	0,62
Queso Munster	0,58
Queso Parmesano	0,90
Queso Raclette	0,50
Queso Roncal	0,62
Queso Roquefort	0,77
Queso San Simón	0,62
Queso Tetilla	0,62
Queso Torta del Casar	0,62
Queso Zamorano	0,62
Quinoa cruda	0,45
Quisquilla congelada	2,85
Quisquilla cruda	3,42
Rábano	0,01
Rape	0,85
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	0,30
Redondo de ternera (filete) cocido	0,15
Regaliz	0,10
Requesón	0,08
Riñón de cordero	0,41
Robezuelo fresco	0,10
Rollitos de primavera fritos	0,02
Ruibarbo	0,20

Alimentos ricos en vitamina E	mg
Ordenados alfabéticamente	
Salami	0,40
Salchichas de hígado	0,40
Salchichas de hígado sin grasa	0,70
Salchichas enlatadas	0,20
Salchichas frescas	0,24
Salchichas tipo Frankfurt	0,25
Salchichón	0,27
Salmón	1,91
Salmón ahumado	1,30
Salsa agridulce McDonald	0,01
Salsa bearnesa	14,00
Salsa besamel	0,30
Salsa boloñesa Gallo	1,57
Salsa de tomate	0,79
Salsa holandesa	14,00
Salsa Mornay	0,41
Salsa mostaza caliente McDonald	4,83
Salsa napolitana Gallo	3,09
Salsa siciliana picante Gallo	1,64
Salsa vinagreta	9,50
Salsifí conserva	2,50
Salvado de trigo	2,70
San jacob Findus	0,67
Sandía	0,10
Sardina	1,60
Sardinas en aceite	0,30
Sardinas en salsa de tomate	1,40
Semilla de girasol sin sal	46,00
Semilla de lino sin pelar	57,00
Semilla de lino sin pelar	57,00
Semilla de sésamo	40,00
Sémola de alforfón	1,20
Sémola de cebada	0,20
Sémola de maíz	0,70
Sepia cruda	2,40
Sesos de cordero	1,10
Sesos de ternera	1,20
Sobrasada	0,57
Soja seca	2,90
Solomillo de buey	0,45
Solomillo de ternera asado	0,15
Solomillo de ternera crudo sin grasa	0,08
Sopa de cebolla	0,17
Sopa de cebolla Campbell	0,04
Sopa de guisantes verdes Campbell	0,05

Alimentos ricos en vitamina E Ordenados alfabéticamente	mg
Sopa de ostras cocidas Campbell	0,49
Sopa de pavo y fideos Campbell	0,03
Sopa de pavo y vegetales Campbell	0,11
Sopa de pollo y vegetales Campbell	0,09
Sopa de ternera y vegetales Campbell	0,08
Sopa de vegetales Campbell	0,36
Sorbete	1,20
Surimi	0,85
Tallarines carbonara Frudesa	0,34
Tofu	1,00
Tomate	0,89
Tomate frito Orlando	3,73
Tortellini italiana Frudesa	1,03
Tortilla a la francesa (omelette)	4,00
Tostadas sin gluten (Noglut) Santiveri	0,70
Trigo candeal	2,50
Trigo sarraceno sin cascarilla	1,30
Trigo, grano entero	1,40
Turrón blando almendrado con fructosa Santiveri	15,59
Turrón de avellanas al cacao con fructosa Santiveri	4,76
Turrón de chocolate y arroz inflado con fructosa Santiveri	5,34
Turrón de mazapán con fructosa Santiveri	11,00
Turrón de yema con fructosa Santiveri	14,40
Turrón de yema quemada c/fructosa Santiveri	10,65
Turrón duro de almendras con fructosa Santiveri	12,00
Turrón mazapán, nueces c/fructosa Santiveri	9,98
Uva blanca	0,70
Uva negra	0,70
Valerianela	0,60
Varitas merluza empanadas Pescanova	1,01
Yema de huevo	3,00

Alimentos ricos en vitamina E Ordenados alfabéticamente	mg
Yema de huevo desecada	3,90
Yogur natural	0,04
Yogur sabores	0,03
Zanahoria	0,50
Zanahoria seca	5,00
Zarzamora	2,70
Zumo de frutas exóticas envasado	0,05
Zumo de lima envasado	0,17
Zumo de limón envasado	0,68
Zumo de naranja envasado	0,17
Zumo de pera envasado	0,01
Zumo de pomelo envasado	0,08
Zumo de tomate envasado	0,50
Zumo de zanahoria envasado	0,56

alimentos ricos en vitamina K. A continuación expresamos el contenido en vitamina K de algunos alimentos (valorado en µg de vitamina K por 100 gramos de alimento) Por **orden decreciente**.

Alimentos ricos en vitamina K Ordenados por riqueza	µg
Col fermentada	1540
Corazón de pollo	720
Hígado de pollo	590
Aceite de girasol	500
Espinaca	350
Germen de trigo	350
Coliflor	300
Hígado de ternera	300
Pollo asado	300
Ternera carne magra	210
Cordero, carne magra	<200
Lechuga	200
Soja	190
Hígado de cordero	150
Col	125
Escaramujo	<100
Hígado de bacalao	100
Copos de trigo	80

Alimentos ricos en vitamina K Ordenados por riqueza	µg
Zanahoria	80
Mantequilla	60
Aceite de maíz	50
Avena. descascarillada	50
Patata	50
Queso Quark, 40% de grasa	50
Huevo entero	45
Espárrago	40
Maíz, grano entero	40
Guisante	39
Hígado de cerdo	24
Queso Quark, 20% de grasa	23
Judía verde	22
Trigo, grano entero	17
Fresa	13
Apio	10
Cerdo, carne magra	10
Aguacate	8
Toamte	8
Uva pasa	8
Manzana	<5
Pepino	5
Leche de vaca, cruda	4
Leche de mujer	3
Leche de vaca, completa 3,5% de grasa	2,7
Naranja	2
Plátano	2
Leche de vaca, completa 1,5% de grasa	1,6
Queso Quark descremado	1,2
Melocotón	1
Yofur descremado	0,5
Leche de vaca desnatada	0,1

alimentos ricos en vitamina K. A continuación expresamos el contenido en vitamina K de algunos alimentos (valorado en µg de vitamina K por 100 gramos de alimento) Por **orden alfabético**.

Alimentos ricos en vitamina K Ordenados alfabéticamente	µg
Aceite de girasol	500

Alimentos ricos en vitamina K Ordenados alfabéticamente	µg
Aceite de maíz	50
Aguacate	8
Apio	10
Avena. descascarillada	50
Cerdo, carne magra	10
Col	125
Col fermentada	1540
Coliflor	300
Copos de trigo	80
Corazón de pollo	720
Cordero, carne magra	<200
Escaramujo	<100
Espárrago	40
Espinaca	350
Fresa	13
Germen de trigo	350
Guisante	39
Hígado de bacalao	100
Hígado de cerdo	24
Hígado de cordero	150
Hígado de pollo	590
Hígado de ternera	300
Huevo entero	45
Judía verde	22
Leche de mujer	3
Leche de vaca desnatada	0,1
Leche de vaca, completa 1,5% de grasa	1,6
Leche de vaca, completa 3,5% de grasa	2,7
Leche de vaca, cruda	4
Lechuga	200
Maíz, grano entero	40
Mantequilla	60
Manzana	<5
Melocotón	1
Naranja	2
Patata	50
Pepino	5
Plátano	2
Pollo asado	300
Queso Quark descremado	1,2
Queso Quark, 20% de grasa	23
Queso Quark, 40% de grasa	50
Soja	190

Alimentos ricos en vitamina K Ordenados alfabéticamente	µg
Ternera carne magra	210
Toamte	8
Trigo, grano entero	17
Uva pasa	8
Yofur descremado	0,5
Zanahoria	80

alimentos ricos en yodo. A continuación expresamos el contenido en yodo de algunos alimentos (valorado en µg de yodo por 100 gramos de alimento) Véase::yodo. Ordenados por **orden decreciente**.

Alimentos ricos en I Ordenados por abundancia	µg
Turrón blando almendrado con fructosa Santiveri	1280,00
Turrón de yema con fructosa Santiveri	1180,00
Mújol	330,00
Arame	300,00
Leche desnatada en polvo	200,00
Salmonete	190,00
Salavi Sanavi	123,00
Crema de pollo Campbell	107,70
Filete de pescado McDonald	107,70
Camarones	90,00
Gambas	90,00
Gambas y camarones	90,00
Langostinos	90,00
Leche desnatada con Ca. A+D+E Leyma	90,00
Leche desnatada vitaminada Lau-ki	90,00
Leche entera con Ca Puleva	90,00
Harina de maíz	80,00
Bacalao salado remojado	60,00
Acelgas	40,00
Ajo	40,00
Cangrejos	40,00
Cangrejos, nécoras y similares	40,00

Alimentos ricos en I Ordenados por abundancia	µg
Carne de ballena	40,00
Centolla	40,00
Halibut	40,00
Langosta	40,00
Mejillón conserva	40,00
Nécoras	40,00
Queso Cheddar	39,00
Bonito en aceite	37,00
Salmón	37,00
Queso manchego semicurado	34,10
Sardinas en aceite	33,00
Mejillón escabeche	31,00
Abadejo	30,00
Bacaladilla	30,00
Bizcocho de chocolate	30,00
Cigala	30,00
galletas sin gluten Noglu Santiveri	30,00
Lenguado	30,00
Piña	30,00
Platija	30,00
Solla	30,00
Yogur enriquecido	30,00
Sardina	29,00
Berberechos al natural	27,00
Pescadilla	27,00
Melocotón seco	23,00
Arenque	20,00
Boquerón	20,00
Cacahuete sin cáscara	20,00
Huevo de gallina	20,00
Mora	20,00
Nabo	20,00
Ostra	20,00
Rábano	20,00
Salmón ahumado	20,00
Tostadas sin gluten (Noglut) Santiveri	20,00
Anchoas enlatadas en aceite	18,00
Merluza	18,00
Avellana sin cáscara	17,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en I Ordenados por abundancia	µg
Barrita proteica Santiveri	16,80
Gallo	16,00
Salchichón	14,70
Arroz pulido, sin cáscara	14,00
Atún en aceite	14,00
Leche concentrada	14,00
Lengua de vaca/buey	14,00
Chocolote con leche Nestlé	13,00
Puré de merluza besamel Sandoz	12,50
Puré de pavo con arroz y zanahorias Sandoz	12,50
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	12,50
Puré de pollo con verduras Sandoz	12,50
Puré de ternera a la jardinera Sandoz	12,50
Sopa de vegetales Campbell	12,32
Bacalao ahumado	11,00
Manzana tipo golden	11,00
Chorizo	10,90
Jamón cocido	10,90
Anguila	10,00
Angula	10,00
Atún	10,00
Atún en escabeche	10,00
Bizcocho	10,00
Bonito	10,00
Bonito en escabeche	10,00
Caballa	10,00
Caballa en aceite	10,00
Caballa en escabeche	10,00
Cebada	10,00
Centeno	10,00
Champiñón cultivado	10,00
Clara de huevo	10,00
Fresas	10,00
Hígado de cerdo	10,00
Jurel	10,00
Leche condensada La Lechera	10,00
Leche de mujer (10 días postparto)	10,00
Mermelada con fructosa de piña Santiveri	10,00
Sardinas en escabeche	10,00

Alimentos ricos en I Ordenados por abundancia	µg
Soja seca	10,00
Zanahoria	10,00
Nuez sin cáscara	9,00
Queso azul	9,00
Leche pasteurizada	8,20
Espárrago natural	8,00
Pan tostado de trigo	7,00
Pollo, muslo	6,90
Avena	6,00
Endibia	6,00
Néctar de piña Santiveri	6,00
Pan de Viena	6,00
Lomo de ternera	5,60
Yogur desnatado	5,30
Mermelada con fructosa de fresa Santiveri	5,00
Queso Burgos	4,80
Sopa de tomate Campbell	4,53
Huevo de pava	4,10
Queso manchego curado	4,10
Harina de avena	4,00
Pan blanco de barra	4,00
Patata	4,00
Yogur natural	3,70
Limón	3,00
Melocotón	3,00
Nectarina	3,00
Paleta de cordero	3,00
Albaricoque seco	2,70
Lomo de cerdo	2,60
Almidón de maíz	2,50
Solomillo de cerdo	2,40
Almendra sin cáscara	2,00
Almendras tostadas	2,00
Brécol	2,00
Guisante seco	2,00
Maíz	2,00
Naranja	2,00
Néctar de naranja Santiveri	2,00
Pera	2,00
Plátano	2,00
Tomate	2,00
Conejo	1,80
Pollo, pechuga	1,80
Judías blancas	1,60

Alimentos ricos en I Ordenados por abundancia	µg
Garbanzos	1,50
Lentejas	1,50
Carpa	1,00
Ciruelas secas	1,00
Coco fresco	1,00
Harina de arroz	1,00
Harina de trigo	1,00
Néctar de frutas vitaminado Santiveri	1,00
Pasta al gluten Santiveri	1,00
Pastas sin gluten (Noglut) Santiveri	1,00
Turrón mazapán, nueces c/fructosa Santiveri	1,00
Crema de pollo y champiñón Campbell	0,63
Sopa de ternera y vegetales Campbell	0,63
Trigo, grano entero	0,60
Salsa agridulce McDonald	0,53
Cochayuyo deshidratado	0,49
Arenque ahumado	0,10
Gelatina	0,06
Ancas de rana	0,02
Café (infusión)	0,01
Caracoles	0,01
Cava	0,01
Chocolate	0,01
Té (infusión)	0,01
Vino de mesa	0,01

alimentos ricos en yodo. A continuación expresamos el contenido en yodo de algunos alimentos (valorado en microgramos (µg) de yodo por 100 gramos de alimento) Véase::yodo. Por **orden alfabético**.

Alimentos ricos en I Ordenados alfabéticamente	µg
Abadejo	30,00
Acelgas	40,00

Alimentos ricos en I Ordenados alfabéticamente	µg
Ajo	40,00
Albaricoque seco	2,70
Almendra sin cáscara	2,00
Almendras tostadas	2,00
Almidón de maíz	2,50
Ancas de rana	0,02
Anchoas enlatadas en aceite	18,00
Anguila	10,00
Angula	10,00
Arame	300,00
Arenque	20,00
Arenque ahumado	0,10
Arroz pulido, sin cáscara	14,00
Atún	10,00
Atún en aceite	14,00
Atún en escabeche	10,00
Avellana sin cáscara	17,00
Avena	6,00
Bacaladilla	30,00
Bacalao ahumado	11,00
Bacalao salado remojado	60,00
Barrita proteica Santiveri	16,80
Berberechos al natural	27,00
Bizcocho	10,00
Bizcocho de chocolate	30,00
Bonito	10,00
Bonito en aceite	37,00
Bonito en escabeche	10,00
Boquerón	20,00
Brécol	2,00
Caballa	10,00
Caballa en aceite	10,00
Caballa en escabeche	10,00
Cacahuete sin cáscara	20,00
Café (infusión)	0,01
Camarones	90,00
Cangrejos	40,00
Cangrejos, nécoras y similares	40,00
Caracoles	0,01
Carne de ballena	40,00
Carpa	1,00

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España.

Alimentos ricos en I Ordenados alfabéticamente	µg
Cava	0,01
Cebada	10,00
Centeno	10,00
Centolla	40,00
Champiñón cultivado	10,00
Chocolate	0,01
Chocolote con leche Nestlé	13,00
Chorizo	10,90
Cigala	30,00
Ciruelas secas	1,00
Clara de huevo	10,00
Cochayuyo deshidratado	0,49
Coco fresco	1,00
Conejo	1,80
Crema de pollo Campbell	107,70
Crema de pollo y champiñón Campbell	0,63
Endibia	6,00
Espárrago natural	8,00
Filete de pescado McDonald	107,70
Fresas	10,00
galletas sin gluten Noglu Santiveri	30,00
Gallo	16,00
Gambas	90,00
Gambas y camarones	90,00
Garbanzos	1,50
Gelatina	0,06
Guisante seco	2,00
Halibut	40,00
Harina de arroz	1,00
Harina de avena	4,00
Harina de maíz	80,00
Harina de trigo	1,00
Hígado de cerdo	10,00
Huevo de gallina	20,00
Huevo de pava	4,10
Jamón cocido	10,90
Judías blancas	1,60
Jurel	10,00
Langosta	40,00
Langostinos	90,00
Leche concentrada	14,00
Leche condensada La Lechera	10,00
Leche de mujer (10 días postparto)	10,00
Leche desnatada con Ca. A+D+E Leyma	90,00

Alimentos ricos en I Ordenados alfabéticamente	µg
Leche desnatada en polvo	200,00
Leche desnatada vitaminada Lauki	90,00
Leche entera con Ca Puleva	90,00
Leche pasteurizada	8,20
Lengua de vaca/buey	14,00
Lenguado	30,00
Lentejas	1,50
Limón	3,00
Lomo de cerdo	2,60
Lomo de ternera	5,60
Maíz	2,00
Manzana tipo golden	11,00
Mejillón conserva	40,00
Mejillón escabeche	31,00
Melocotón	3,00
Melocotón seco	23,00
Merluza	18,00
Mermelada con fructosa de fresa Santiveri	5,00
Mermelada con fructosa de piña Santiveri	10,00
Mora	20,00
Mújol	330,00
Nabo	20,00
Naranja	2,00
Nécoras	40,00
Néctar de frutas vitaminado Santiveri	1,00
Néctar de naranja Santiveri	2,00
Néctar de piña Santiveri	6,00
Nectarina	3,00
Nuez sin cáscara	9,00
Ostra	20,00
Paleta de cordero	3,00
Pan blanco de barra	4,00
Pan de Viena	6,00
Pan tostado de trigo	7,00
Pasta al gluten Santiveri	1,00
Pastas sin gluten (Noglut) Santiveri	1,00
Patata	4,00
Pera	2,00
Pescadilla	27,00
Piña	30,00
Plátano	2,00
Platija	30,00

Alimentos ricos en I Ordenados alfabéticamente	µg
Pollo, muslo	6,90
Pollo, pechuga	1,80
Puré de merluza besamel Sandoz	12,50
Puré de pavo con arroz y zanahorias Sandoz	12,50
Puré de pollo con pasta y champiñones Sandoz	12,50
Puré de pollo con verduras Sandoz	12,50
Puré d ternera a la jardinera Sandoz	12,50
Queso azul	9,00
Queso Burgos	4,80
Queso Cheddar	39,00
Queso manchego curado	4,10
Queso manchego semicurado	34,10
Rábano	20,00
Salavi Sanavi	123,00
Salchichón	14,70
Salmón	37,00
Salmón ahumado	20,00
Salmonete	190,00
Salsa agridulce McDonald	0,53
Sardina	29,00
Sardinas en aceite	33,00
Sardinas en escabeche	10,00
Soja seca	10,00
Solla	30,00
Solomillo de cerdo	2,40
Sopa de ternera y vegetales Campbell	0,63
Sopa de tomate Campbell	4,53
Sopa de vegetales Campbell	12,32
Té (infusión)	0,01
Tomate	2,00
Tostadas sin gluten (Noglut) Santiveri	20,00
Trigo, grano entero	0,60
Turrón blando almendrado con fructosa Santiveri	1280,00
Turrón de yema con fructosa Santiveri	1180,00
Turrón mazapán, nueces c/fructosa Santiveri	1,00

Alimentos ricos en I Ordenados alfabéticamente	µg
Vino de mesa	0,01
Yogur desnatado	5,30
Yogur enriquecido	30,00
Yogur natural	3,70
Zanahoria	10,00

alimentos sin azúcar. Véase: alimentos para diabéticos.

alimentos sin gluten. Conviene consultar con la Federación de asociaciones de Celíacos de España (F.A.C.E.). Consideramos los alimentos comerciales sin gluten siguientes: bizcochos sin gluten sabor nata; galletas sin gluten; galletas sin gluten vainilla; pastas sin gluten; pastas italianas sin gluten; preparado panificable-repostería sin gluten; tostadas sin gluten. Véase: gluten; productos dietéticos y de régimen.

alimentos sin grasa. Los alimentos que se enumeran tienen, en general, un contenido en grasa despreciable desde el punto de vista de la alimentación. Véase: contenido en grasas de los alimentos; grasas comestibles.

Alimentos sin grasa
Cerveza, vino, otras bebidas alcohólicas
Hierbas y especias
La mayoría de las frutas
Leche desnatada
Miel y azúcar
Refrescos
Todas las verduras
Yogur desnatado

alimentos temporales. Véase: alimentos disponibles en el mercado.

alimentos y bebidas. Según el Código Alimentario. Tercera parte. Consta de: Capítulo X. 3.10.00 **Carnes y derivados.** Capítulo XI 3.11.00 **Aves y caza.** Capítulo XII 3.12.00 **Pescados y derivados.** Capítulo XIII.

3.13.00 **Mariscos** (crustáceos y moluscos) y **derivados**. Capítulo XIV. 3.14.00. **Huevos y derivados**. Capítulo XV. 3.15.00 **Leches y derivados**. Capítulo XVI. 3.16.00 **Grasas comestibles**. Capítulo XVII. 3.17.00 **Cereales**. Capítulo XVIII. 3.18.00 **Leguminosas**. Capítulo XIX. 3.19.00 **Tubérculos y derivados**. Capítulo XX. 3.20.00 **Harinas y derivados**. Capítulo XXI. 3.21.00 **Hortalizas y verduras**. Capítulo XXII. 3.22.00 **Frutas y derivados**. Capítulo XXIII. 3.23.00 **Edulcorantes naturales y derivados**. Capítulo XXIV. 3.24.00 **Condimentos y especias**. Capítulo XXV. 3.25.00 **Alimentos estimulantes y derivados**. Capítulo XXVI. 3.26.00 **Conservas animales y vegetales. Platos preparados. Productos dietéticos y de régimen**. Capítulo XXVII. 3.27.00 **Aguas y hielo**. Capítulo XVIII. 3.28.00 **Helados**. Capítulo XXIX. 3.29.00 **Bebidas no alcohólicas**. Capítulo XXX. 3.30.00 **Bebidas alcohólicas**. Véase: Código alimentario Español.

alimentos, productos y útiles alimentarios.

Según el Código Alimentario. 1.02.00. 1.02.01 **Alimentos**. 1.02.02 **Nutrientes**. 1.02.03 **Productos dietéticos y de régimen**. 1.02.04 **Productos sucedáneos**. 1.02.05 **Alimentos fundamentales**. 1.02.06 **Alimentos percederos**. 1.02.07 **Alimento impropio**. 1.02.08 **Alimento adulterado**. 1.02.09 **Alimento falsificado**. 1.02.10 **Alimento alterado**. 1.02.11 **Alimento contaminado**. 1.02.12 **Alimento nocivo**. 1.02.13 **Productos alimentarios**. 1.02.14 **Útiles alimentarios**. 1.02.15 **Prohibiciones**.

alimentos y energía solar. Se ha demostrado que la spirulina es una de los productos naturales más ricos en alimento. Pero esta riqueza en sustancias vitales es sólo una parte de la fuerza de esta alga. La spirulina no sólo es un importante alimento para nuestro metabolismo físico, sino que también posee una acción vitalizante sobre nuestro metabolismo de la luz. Las más recientes investigaciones (Prof. F.A. Popp Marco Bischof, Dr. N. Niggli) muestran que la composición química de nuestra alimentación tiene una importancia secundaria. El factor principal de la calidad del alimento

es la energía luminosa (biofotones-prana). Por eso, cuanto más luz puede almacenar un alimento, más valioso es. Por ejemplo, la verdura fresca que ha crecido de forma natural y la fruta madurada al sol son ricas en energía solar. Por consiguiente, la capacidad de almacenamiento de biofotones es una medida de la calidad de nuestra alimentación. Mediante un complejo único de pigmentos, la spirulina puede absorber prácticamente todo el espectro solar. **Clorofila** = verde, **ficocianina** = azul, **carotinoides** = amarillo, naranja, rojo. Las mediciones de los biofotones confirman que la spirulina recién cosechada es un excelente almacén de energía solar.

alineja. Nombre vulgar, en Costa Rica, del molusco: *Donax dentifer* (Hanley). Sinónimo: **coquina alineja**.

aliñar: Aderezar, sazonar, condimentar y preparar la aceituna para ser consumida directamente.

aliño criollo. Combinación venezolana de especias que incluye: semillas de achote, orégano fresco, comino molido, pimentón, sal, ajo, pimienta negra. Antes de condimentar con él guisos y cazuelas, se añade ajo fresco. Véase: recado de especias.

aliño de judías blancas. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** judías blancas, pimientos verdes, cebolla, tomates maduros, aceite, vinagre, sal.

aliño de pimiento con camarones. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** pimientos rojos de asar, cebolla, aceite de oliva, sal vinagre, camarones sin hervir, harina de freír.

aliño de sidra picante. Mezcle todos los ingredientes y guárdelos en la nevera dentro de un tarro de cristal. Modifique las cantidades a su gusto. Es picante y realza las en-

saladas sin usar mucho aceite. **Ingredientes:** 90 ml de sidra, zumo de 1 limón, 30 ml de aceite de girasol, 30 ml de zumo de manzana, ½ cucharadita de pimienta de Jamaica rallada, ½ cucharadita de nuez moscada rallada. Véase: aliño para ensaladas.

aliño para aceituna negras. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** aceitunas negras, aceite, cebollas, sal, pimentón, naranjas amargas.

aliño para aceitunas de mesa. Conjunto de materia y condimentos empleados para la preparación de las aceitunas de mesa. Algunas fórmulas de aliños, propias de la región donde se elaboran las aceitunas verdes aderezadas, son las siguientes: 1) Ajo, tomillo, naranja amarga; 2) ajo, orégano, naranja; 3) ajo, comino, pimentón, tomillo; 4) ajo, tomillo, hinojo; 5) ajo, pimiento verde, comino, orégano; 6) ajo, pimentón, tomillo, orégano, comino, cilantro. En la mayoría de los casos, la acidez se suele ajustar con vinagre. Véase: aceituna aliñada.

aliño para aceitunas del año. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” recopilado en el libro: “Recetas de Cocina Sevillana” En el grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** aceitunas, ajos, arrayán, hinojo, laurel, tomillo, sal.

aliño para aceitunas prietas. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” recopilado en el libro: “Recetas de Cocina Sevillana”. Es una variedad de aliño de aceitunas típico de Arahal que se hace con aceitunas manzaniillas que estén moradas o negras en el árbol. En el grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** aceitunas moradas, sal, orégano, pimientos colorados, guindillas, Sol (a ser posible de Andalucía).

aliño para alcaparras. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” recopilado en el libro: “Recetas de Cocina Sevillana” En el grupo: Entrantes y Sopas. **Ingredientes:** alcaparras, ajo, pimientos verdes, sal corriente, comino, pimentón molido dulce, vinagre.

aliño para ensaladas. Puede agregar especias a los aliños de las ensaladas para conferirles un sabor distinto y salir así de los aderezos convencionales. Las especias pueden convertir la ensalada más anodina en algo especial. Consideramos: aliño picante chino para ensaladas; aliño de sidra picante.

aliño picante chino para ensaladas. No olvide retirar las semillas y la membrana de la guindilla. Mezcle todos los ingredientes y guárdelos en la nevera, dentro de un tarro de cristal. Este aliño es muy adecuado para los brotes de soja, las verduras salteadas y el tofu. **Ingredientes:** 1 diente de ajo, ½ guindilla roja, 15 ml aceite de sésamo, 15 ml aceite de girasol, 15 ml vinagre de sidra, 5 ml salsa de soja, 1 cucharadita sal de sésamo, 5 ml de jerez. Véase: aliño para ensaladas.

alioli. Véase: salsa alioli.

alioli compuesto. Véase: salsa alioli compuesto.

alipebre. Con la paella se trata de uno de los preparados culinarios más característicos de la cocina actual valenciana. El allipebre más que un plato propiamente dicho es una salsa con la cual se pueden aliñar no sólo el pescado, sino también la carne y las legumbres. En muchos pueblos fueron corrientes los alipebres de cabrito, a pesar de que la tradición haya dictado que sea tan solo una salsa o compostura para el pescado, en especial los peces ricos en grasa, y entre todos, tanto entre los de mar como los de agua dulce, los valencianos han mostrado preferencia por la lustrosa y escurridiza anguila. Tanto es así que si se habla de allipebre, sin añadir ninguna otra palabra, todos entienden por antonomasia que se trata de allipebre de anguilas. Ciertamente que se

hacen de otros peces como la lubina o el rape, pero el cocinero nunca olvidará, a la hora de titular su plato, de añadir la denominación de la especie ictiológica de procedencia. **Ingredientes:** Se sofríen ajo y pimienta negra. Se incorpora el sofrito de las anguilas y agua suficiente para cubrirlas, se adoba el conjunto y se deja cocer. Los buenos aficionados agregan una guindilla molida que dará al plato el toque picante, almendras machacadas, perejil, pimienta negra, clavo. **Utensilio:** paella o cazuela de barro.

alipebre. Véase: all i pebre.

alisa. Nombre vulgar, en Cantabria, del pez: *Liza aurata* (Risso). Sinónimo: **galupe**.

Aliseda. Término municipal de la provincia de Cáceres (Extremadura) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

alistado. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido Melilla y Ceuta), del crustáceo: *Aristeus antennatus* (Risso). Sinónimo: **gambrosada**.

alistado. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido Melilla y Ceuta), del pez: *Euthynnus pelamos* (Linnaeus). Sinónimo: **listado**.

alistado. Nombre vulgar, en Galicia, del pez: *Euthynnus pelamos* (Linnaeus). Sinónimo: **listado**.

alistao. Nombre vulgar del crustáceo: *Aristeus antennatus*.

alitán. Designación oficial española del pez: *Catulus stellaris*; *Chimaera chimaera*; *Scylliorhinus stellaris*; *Scyllium catulus*; *Scyllium stellare*; *Scyllium stellaris*; *Squalus canicula*; *Squalus stellaris*. Sinónimo ofi-

cial: Gat; Gata; Gatet; Gatilla; Gato de mar; Gato marino; Gatvaire; Gatvayra; Gató; Gatón; Katuarraya; Kolayo; Lamotia; Lija; Lixa; Melgacho; Momarra; Moxina; Muxina; Pancho pedrás; Patarroja; Patarroxa; Pexa; Pez perro; Pintarroja; Pintarroza; Renuda; Tollo.

alixa. Nombre vulgar, en Las Islas Baleares, del pez: *Batrachoides gmelini* (Risso). Sinónimo: **brótola de fango**.

aliyota. Nombre vulgar, en el País Vasco, del pez: *Pagellus acarne* (Risso). Sinónimo: **aligote**.

aljófár. Según el Código Alimentario, 3.23.40. c). Es la pasta de azúcar y especias. Véase: pasta de confitería.

Aljucen. Término municipal de la provincia de Badajoz (Extremadura) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

alkatxofa. Nombre vulgar vascoence de la planta: *Cynara scolymus*. Sinónimo: **alcachofa**

all. Nombre vulgar catalán de la planta: *Allium sativum*. Sinónimo: **ajo**.

all i pebre. Salsa típica valenciana. Sinónimo: ali-pebre.

all-i-pebre de llangostins. Véase: langostinos con ajo y pimienta.

allaira. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Limanda ferruginea* (Storer). Sinónimo: **limanda nórdica**.

Allaneta bleekeri. Pez, nombre vulgar. Familia: alepisáuridos. Designación oficial: **pejerrey**.

allec. Subproducto de la fabricación del *garum*. Sinónimo: hallec. Véase: liquamen.

allet. Nombre vulgar catalán de la seta: *Marrasmius alliaceus*.

allgäu. Véase: vaca Allgäu.

alipebre. Salsa típica valenciana. Sinónimo: alipebre.

***Allium ascalonicum*.** Familia: liliáceas. No se conoce esta planta en estado espontáneo, por lo que no es posible fijar su procedencia. Es bastante parecida a la cebolla, tanto por la forma de los bulbos como de las hojas, aunque es de menor tamaño. Posee un sabor más acentuado y perfumado que el de la cebolla, y un gusto menos intenso que el del ajo. Los bulbos, oblongos, se disponen muy juntos con túnicas enteras de color amarillo cobrizo. Permanecen unidos al disco basal, del que parten las raíces. Se conocen diversas variedades, entre los que pueden citarse la “escalonia gris”, más gruesa, y la “Louisiana Pear”, muy abundante en los Estados Unidos. El chalota, muy popular en la cocina francesa, se utiliza como ingrediente aromático, crudo o cocido, para dar sabor a una gran variedad de preparaciones (ensaladas, etc.) y también a numerosas salsas. Nombre vulgar: **chalota**, ascalonia, escalonia, escaloña, cebollita azul. Según el Código Alimentario, 3.21.04. Es el bulbo de la planta *Allium ascalonicum*, L. Véase: productos hortícolas.

***Allium cepa*.** Familia: liliáceas. Procedente de Asia Central, probablemente de Persia, esta planta experimentó una gran difusión, ya que fue apreciada y consumida por egipcios, griegos y romanos. Actualmente, el cultivo de la cebolla está extendido por todo el mundo. Se trata de una planta bianual que sin embargo suele comportarse como perenne, puesto que en la base del bulbo se forman nuevos bulbillos. Posee hojas cilíndricas, huecas en la parte interna; durante el

segundo año florece produciendo en la extremidad del pedúnculo floral una inflorescencia en forma de umbela de color blanco verdoso. La parte comestible es precisamente el bulbo, formado por una serie de túnicas internas superpuestas, apoyadas en una base común llamada cogollo, que contiene abundantes sustancias de reserva, de olor y sabor característicos. Se conocen numerosos cultivares que se diferencian entre sí por la forma del bulbo (esférica, alargada o aplanada), el color (blanco, amarillo cobrizo o rojo) y el período de siembra, las variedades estivales se recolectan entre febrero y julio, mientras que las invernales se cosechan entre agosto y septiembre. La cebolla es, sin duda, el principal protagonista de la cocina. Resulta insustituible en la preparación de sopas, menestras, guisados y sofritos y también en la confección de salsas, rellenos y emparedados. Posee un sabor y aroma peculiares que en parte se atenúan si se coloca en un baño con agua fría y limón. Para retirar la piel con facilidad, se escaldan durante 2 minutos y se dejan enfriar. Las cebollitas se pueden adquirir durante todo el año. Nombre vulgar: cebollita, **cebolla**. Véase: hierbas aromáticas. Según el Código Alimentario, 3.21.04. Es el bulbo de la planta *Allium cepa*, L. Véase: productos hortícolas.

***Allium fistulosum*.** Familia: liliáceas. Esta planta no forma bulbo, pero presenta un ligero abombamiento en la base que la distingue de la cebolla tierna (cebollita), que sí tiene un bulbo bien formado. La parte verde de la cebolleta se suele considerar como hierba aromática y se usa para aliñar una gran variedad de platos, fríos y calientes. Para conservar el sabor hay que añadirlo al final de la cocción. La parte blanca de la cebolleta se prepara como la cebolla. Véase: hierbas aromáticas. Nombre vulgar: **cebolleta francesa**, ajo puerro. Según el Código Alimentario, 3.21.04. Es el bulbo de la

planta *Alium fistulosum*, L. Véase: productos hortícolas.

Allium porrum. Familia: liliáceas. Planta bi-anual que sólo se conoce en cultivo. Es una especie bulbosa, caracterizada por unas hojas anchas, planas, envainates, insertas en un tallo representado por una especie de disco que emite raíces por su cara inferior. Todas sus partes poseen sabor y olor intensos, debido a la presencia de un aceite esencial. Es comestible, aunque en general sólo se utiliza la parte inferior, de color blanquecino. Se conocen diversos cultivares, entre los que cabe citar, el “especial de Cherasco”, precoz; “monstruoso de Carentau”, tardío o de media estación; “gigante de Italia”, etc. El puerro tiene un sabor más suave y dulce que la cebolla. La parte blanca y tierna del puerro es la más apreciada y la única que se suele consumir. Puede sustituir la cebolla en platos de sabor más suave. Antes de emplearlo hay que lavarlo bien para eliminar las partículas de tierra que pueden haber entre sus capas. Véase: bulbos. Nombre vulgar: **puerro**. Según el Código Alimentario, 3.21.04. Es el bulbo de la planta *Alium porrum*, L. Véase: productos hortícolas.

Allium sativum. Familia: liliáceas. Planta herbácea, procedente de Asia central, y que el hombre ha conocido y utilizado desde los tiempos más remotos; el ajo está ya citado en textos sánscritos, y se ha encontrado en la tumba de Tutankamón. Los obreros egipcios que construían las pirámides lo tomaban en su alimentación diaria, y los gladiadores romanos también lo ingerían en abundancia, pues le atribuían virtudes reforzantes. Su uso en la cocina y con fines curativos es insustituible, y recientes descubrimientos prueban sus numerosas y útiles propiedades. La parte comestible está formada por numerosos bulbillos “dientes” que rodeados por una cubierta apergaminada, se agrupan muy próximos entre sí sobre una especie de disco basal que suele denominarse “cabeza del ajo”. Para utilizarlo en embutidos crudos curados de larga duración es conveniente quitarle el centro o corazón, que es la parte que puede germinar y corromperse. En la actualidad se puede ad-

quirir en el comercio en polvo o liofilizado. Se conocen numerosas variedades. Existen diversas variedades, que: atendiendo al tipo de tallo son: **ajo de cuello duro** (el tallo posee floración y genera hijuelos). y **ajo de cuello blando** (debido a que no produce hijuelos, tienen mejor rendimiento, ya que sólo utilizan la energía para la producción del bulbo. También resisten períodos de almacenamiento más prolongados en comparación con el ajo de cuello duro). Según la coloración: **ajo blanco** (envoltura de dientes plateada, tardío, se consumen secos); **ajo rosado** (envoltura de dientes rosácea, se consumen tiernos, generalmente son más tempranos en su maduración que los blancos). **ajo rojo** (envoltura roja, la pigmentación pasa a los dientes de color rojo, dientes gruesos y cortos, más precoces que los blancos). La variedad más apreciada es la invernada, de bulbos **blancos**. En cuanto a la estival, de color **rosado**, se conserva menos tiempo. Se pueden cortar los brotes tiernos. El ajo combina con casi todo, excepto quizás con los postres. Su sabor depende de la manera en que se prepara; el ajo cocido es mucho más suave que el ajo crudo picado. Se puede usar crudo o frito, confitado, asado o salteado y se puede cocinar con piel o sin ella. Escoja las cabezas de ajo firmes y duras, sin partes blandas o manchas. No es necesario guardarlo en la nevera, pero sí en un lugar seco y fresco. Para pelar un diente de ajo, se debe colocar en una tabla de cocina y aplastarlo con la hoja de un cuchillo. Véase: hierbas aromáticas. Nombre vulgar: **ajo**. Según el Código Alimentario, 3.21.04. Es el bulbo de la planta *Alium Sativum*, L. Véase: productos hortícolas.

Allium sativum* var. *opbiocordon. Familia: liliáceas. Véase: hierbas aromáticas. Nombre vulgar: **ajo silvestre**

Allium schoenoprasum. Familia: liliáceas. Es el más pequeño de la familia de la cebolla. No se recoge arrancándolo sino cortándolo con tijeras a una altura no muy cercana al suelo. Rebrotará continuamente. Se recomienda el cebollino con hojas frescas, de un verde intenso, que no estén amarillas, mohosas o

secas, ya que se marchita rápidamente y el aroma se pierde en la cocción. Se suele emplear para sazonar platos muy diversos, tanto calientes como fríos. Es preferible no cocerlo y añadirlo sólo en el momento de servir. Usado para dar un suave sabor a cebolla a los huevos y ensaladas. Sus flores lilas o rosas se pueden usar para preparar ensaladas. Véanse: hierbas aromáticas; flores comestibles. Nombre vulgar: **cebollino**, cebollita.

Allium tuberosum. Familia: liliáceas. Este cebollino ocupa un lugar destacado en la cocina de Asia. Su sabor es más marcado que el del que se cultiva en occidente. Los bulbos contienen de 4 a 5 hojas planas de color verde oscuro. A finales de verano se suele blanquear; se retira de la luz y se cubre para que sus tallos se mantengan amarillentos, aromatiza y decora varios platos. Los tallos con brotes y las hojas de color amarillo lavado se consideran una exquisitez. Importante componente de las finas hierbas. Usado para dar un suave sabor a cebolla a los huevos y ensaladas. Sus flores lilas o rosas se pueden usar para preparar ensaladas. Véase: hierbas aromáticas. Nombre vulgar: **cebollino chino**, cebollita china.

Alloctytus verrucosus. Familia: zeidos. No es uno de los auténticos peces de San Pedro (*Zeidae*), sino que pertenece a la familia de los peces de San Pedro de las profundidades (*Oreosomatidae*) Cuerpo con el dorso elevado, en forma de rombo y aplastado en los laterales. Escamas muy pegadas. Tonos pardos, las aletas casi negras. Es un típico pez de aguas profundas (600-1.000 m) con una gran cabeza y, en consecuencia, poca carne. Los filetes son de calidad superior, blancos, muy sabrosos y de consistencia relativamente compacta. Al cocer, la carne no se separa fácilmente. Se congela y se exporta en grandes cantidades a Nueva Zelanda. También aparece en aguas profundas de Sudáfrica, Australia y Japón. A la misma familia pertenecen el pez de San Pedro plano y el pez de San Pedro

espinoso. Nombre vulgar: **pez de San Pedro negro**.

Allomycter dissutus. Pez. Familia: triáquidos. Designación oficial: **musola dentuda**.

Allutheuthis subulata. Familia: loliginidos. Cuerpo similar al del calamar, pero mucho más pequeño, normalmente con una longitud de 10 cm. Aletas pares estrechas, que no dan a la parte posterior del cuerpo aspecto romboidal, sino lanceolado, son muy cortas y no alcanzan la extremidad posterior del cuerpo. La punta del cuerpo que avanza sobre la cabeza está bastante señalada. Color rojizo transparente en vida; blanco lechoso o gris pálido con manchas pardo-púrpura después de la muerte. Talla hasta 15 cm. Atlántico. En los mercados no se distingue comercialmente del auténtico calamar (*Loligo vulgaris*) nombre vulgar: **calamarín**, rabón; pito. Designación oficial: **calamarín picudo**.

Alluteuthis media. Molusco. Familia: loliginidos. Designación oficial: **calamarín**.

almacenado de sal para alimentación. Véase: manipulación de sal para alimentación.

almacenaje de carnes de aves. Véase: prohibiciones de aves.

almacenamiento de alimentos. Según el Código Alimentario, 2.06.01. Se entiende por almacenamiento adecuado de los productos comprendidos en este Código su permanencia en locales cerrados, cobertizos y espacios abiertos, que, conforme a las normas del Capítulo III de este Código (Industrias y establecimientos alimentarios) y disposiciones complementarias, resulten aptos a estos fines. Véase: almacenamiento y transporte de alimentos, prohibiciones de alimentos, prohibiciones de almacenamiento y transporte de alimentos.

almacenamiento de alimentos en general. Según el Código Alimentario, 2.06.03. En el

almacenamiento de los alimentos se tomarán las siguientes medidas, de carácter general: a) Temperaturas adecuadas, de manera que los alimentos no sufran alteraciones o cambios en sus caracteres iniciales. b) Humedad relativa, de acuerdo con la naturaleza del producto. c) Conveniente circulación de aire. d) Aislamiento de los artículos que despidan olores de aquellos otros que por naturaleza puedan absorberlos. e) Protección contra la acción directa de la luz solar, cuando sea perjudicial para el producto. Véase: almacenamiento y transporte de alimentos.

almacenamiento de alimentos perecederos.

Según el Código Alimentario, 2.06.04. En el almacenamiento de los alimentos perecederos se cumplirán las condiciones adecuadas a la naturaleza específica de cada uno de ellos, y, además de la temperatura y humedad relativa que exijan las señaladas en los apartados c), d) y e) del artículo anterior (Almacenamiento de alimentos en general). Véase: almacenamiento y transporte de alimentos.

almacenamiento de alimentos que van a ser utilizados. Véase: almacenamiento y conservación de alimentos que van a ser utilizados.

almacenamiento de cacao. Véase: almacenamiento y transporte de cacao y derivados.

almacenamiento de café. Véase: almacenamiento y transporte de café y derivados.

almacenamiento de cereales. Según el Código Alimentario, 3.17.04. El almacenamiento podrá realizarse en paneras, bodegas, cámaras, almacenes horizontales (graneros) y verticales (silos). * Cualquiera que sea el sistema de almacenamiento, los granos deberán hallarse en buen estado de conservación, para lo cual será necesario: a) Que estén comercialmente limpios, sanos y secos. b) Los porcentajes máximos admitidos para materias extrañas y humedad serán los que se establezcan por el organismo competente. c) Cuando el porcentaje de materias extrañas sea superior al normal se podrá someter el grano a un proceso de limpieza previo al almacenamiento. d) Cuando el contenido de humedad del grano

sea superior al normal, se podrá proceder a la desecación del mismo, según métodos y normas industriales adecuadas a cada cereal, debidamente controlados, para evitar el posible deterioro de la mercancía por excesivo calentamiento. **3.17.05 Graneros. 3.17.06 Silos. 3.17.07 Saneamiento de almacenes. 3.17.08 Saneamiento de mercancías. 3.17.09 Desecación. 3.17.10 Fumigación.** Véase: cereales.

almacenamiento de chocolate. Véase: almacenamiento y transporte de chocolate y derivados.

almacenamiento de complementos panarios.

Según el Código Alimentario, 3.20.42. Las y materias primas para panadería se almacenarán en depósitos que reunirán las condiciones generales consignadas en el Capítulo VI sin que se permita el apilamiento en los mismos locales de elaboración. Los productos elaborados que no lleven envolturas deberán tenerse en estantes o vitrinas, protegidos con medios que eviten el acceso de insectos y en perfecto estado de limpieza. No se permitirá el amontonamiento sobre el suelo.

almacenamiento de conservas. Véase: almacenamiento y transporte de conservas.

almacenamiento de derivados de cacao. Véase: almacenamiento y transporte de cacao y derivados.

almacenamiento de derivados de café. Véase: almacenamiento y transporte de café y derivados.

almacenamiento de derivados de chocolate. Véase: almacenamiento y transporte de chocolate y derivados.

almacenamiento de derivados de té. Véase: almacenamiento y transporte de té y derivados.

almacenamiento de derivados especiales de cacao. Véase: almacenamiento y transporte de derivados especiales de cacao.

almacenamiento de fertilizantes. Según el Código Alimentario, 5.37.02. Se realizará de forma que no puedan contaminar los alimentos y bebidas. Ver: fertilizantes.

almacenamiento de frutas. Según el Código Alimentario, 3.22.15. El almacenamiento cumplirá las condiciones establecidas en el capítulo VI y las específicas contenidas en las reglamentaciones correspondientes. Véase: frutas.

almacenamiento de grasas comestibles. Véase: almacenamiento y transporte de grasas comestibles.

almacenamiento de harina. Según el Código Alimentario, 3.20.13. Para las harinas es de aplicación lo establecido, al respecto, en el Capítulo VI de este Código (almacenamiento y transporte) Véase: molinería.

almacenamiento de huevos. Véase: almacenamiento y transporte de huevos.

almacenamiento de otros tubérculos. Según el Código Alimentario, 3.19.23. desecados en el grado conveniente los tubérculos o derivados, se mantendrán en condiciones ambientales apropiadas, que impidan el desarrollo de organismos parásitos y la putrefacción. En todo caso, el contenido de agua no deberá exceder del adecuado para que no se produzcan alteraciones.

almacenamiento de parasitocidas. Según el Código Alimentario, 5.37.08. Ha de realizarse en locales suficientemente ventilados, y la concentración de productos volátiles en el medio ambiente no excederá los límites máximos indicados en las listas positivas. En las paredes de los almacenes y sitios de producción habrá profusión de carteles que indiquen los auxilios inmediatos que hay que prestar a toda persona que pueda sufrir síntomas de intoxicación por la acción de tales productos. * Se realizará de forma que no

puedan contaminar los alimentos y bebidas. Véase: parasitocidas.

almacenamiento de patatas frescas. Se mantendrán las condiciones ambientales adecuadas que impidan la excesiva pérdida de agua, el desarrollo de organismos parásitos, el crecimiento de los brotes o la excesiva acumulación de azúcares. En el almacenamiento y transporte se mantendrá el producto a temperaturas superiores a 5 °C e inferior a 35 °C. Véase: patata fresca.

almacenamiento de platos congelados. Véase: envasado, almacenamiento y transporte de platos congelados.

almacenamiento de productos alimentarios. Véase: prohibiciones de alimentos.

almacenamiento de productos de confitería. Véase: almacenamiento y venta de productos de confitería.

almacenamiento de productos de régimen. Véase: manipulación de productos dietéticos y de régimen.

almacenamiento de productos dietéticos. Véase: manipulación de productos dietéticos y de régimen.

almacenamiento de productos hortícolas. Véase: almacenamiento y transporte de productos hortícolas.

almacenamiento de sucedáneos de café. Véase: almacenamiento y transporte de sucedáneos de café.

almacenamiento de tabaco. Véase: almacenamiento y transporte de tabaco.

almacenamiento de té. Véase: almacenamiento y transporte de té y derivados.

almacenamiento de tripas. Véase: conservación de tripas naturales.

almacenamiento de útiles alimentarios. Véase: prohibiciones de alimentos.

almacenamiento productos de confitería. Véase: almacenamiento y venta de productos de confitería.

almacenamiento y conservación de alimentos que van a ser utilizados. Según el Código Alimentario, 2.07.04. Los alimentos destinados para la confección de las comidas se almacenarán en local o locales aislados de los de preparación y distribución, que reúnan las condiciones del Capítulo VI que sean de aplicación. * Para los productos perecederos se dispondrá obligatoriamente de armarios, cámaras o almacén frigorífico que asegure la perfecta conservación de los mismos. Véase: preparación culinaria.

almacenamiento y transporte de alimentos. Según el Código Alimentario. Capítulo VI 2.06.00. Comprende: 2.06.01 **Almacenamiento.** 2.06.02 **Condiciones generales de almacenamiento.** 2.06.03 **Almacenamiento de alimentos en general.** 2.06.04 **Almacenamiento de alimentos perecederos.** 2.06.05 **Transportes.** 2.06.06 **Condiciones generales de transporte.** 2.06.07 **Desinfección.** 2.06.08 **Prohibiciones.** 2.06.09 **Inspección sanitaria.** Véase: condiciones generales de los material, tratamientos y personal relacionado con los alimentos e industrias de la alimentación.

almacenamiento y transporte de cacao y derivados. Según el Código Alimentario, 3.25.49. En el almacenamiento y transporte del cacao y sus derivados, además de las condiciones establecidas en el Capítulo VI de este Código (almacenamiento y transporte), se mantendrá la humedad y temperatura relativas y circulación del aire adecuadas y se protegerán de la luz solar y de olores extraños. Véase: caco y derivados.

almacenamiento y transporte de café y derivados. Según el Código Alimentario, 3.25.12. En el almacenamiento y transporte del cacao y sus derivados, además de las condiciones establecidas en el Capítulo VI de es-

te Código (almacenamiento y transporte), se mantendrá la humedad y temperatura relativas y circulación del aire adecuadas, evitándose condiciones ambientales inadecuadas y absorción de olores extraños. Los extractos solubles en polvo se conservarán en envases de cierre hermético. Véase: cafés y derivados.

almacenamiento y transporte de chocolate y derivados. Según el Código Alimentario, 3.25.59. Serán de aplicación para los chocolates y coberturas las mismas normas de almacenamiento y transporte que se establecen para el cacao en el artículo 3.25.49 (de este Código y en las respectivas reglamentaciones. Véase: chocolate y derivados.

almacenamiento y transporte de conservas. Según el Código Alimentario, 3.26.08. Además de las condiciones generales de almacenamiento y transporte indicadas en el Capítulo II de este Código (alimentos, productos y útiles alimentarios) se exigen las siguientes: a) Vigilancia de las condiciones ambientales para asegurar la calidad y debido estado higiénico-sanitario de las conservas almacenadas o transportadas. b) Vigilar las rotaciones en las entradas y salidas de las conservas almacenadas de acuerdo con los períodos de caducidad de las mismas, según la climatología local. Véase: conservas.

almacenamiento y transporte de derivados especiales de cacao. Según el Código Alimentario, 3.25.72. Serán de aplicación para los derivados especiales del cacao y del chocolate las mismas normas de almacenamiento y transporte que se establecen para el cacao en el artículo 3.25.49 (de este Código. Véase: derivados especiales de cacao, de chocolate y de manteca de cacao.

almacenamiento y transporte de grasas comestibles. Según el Código Alimentario, 3.16.11. Se realizará en recipientes secos, suficientemente llenos y cerrados, protegiendo a las grasas almacenadas o transportadas de la acción de la luz solar y condiciones de temperatura extremas, debiendo cumplirse además las condiciones generales estableci-

das en el capítulo VI de este Código (Almacenamiento y transporte). Véase: grasas comestibles; contenido de grasas de los alimentos.

almacenamiento y transporte de huevos. Según el Código Alimentario, 3.14.17. En el transporte de los huevos se garantizará. a) Empleo mínimo de tiempo. b) Temperatura y humedad adecuadas. c) El aislamiento de mercancías o ambientes que puedan contaminar los huevos o comunicarles olores o sabores extraños. Véase: huevos y derivados.

almacenamiento y transporte de productos hortícolas. Según el Código Alimentario, 3.21.13. En el almacenamiento y transporte de hortalizas, verduras y legumbres, además de las condiciones generales establecidas en el Capítulo VI de este Código, se observarán las siguientes: a) Los lugares donde se almacenen no podrán utilizarse simultáneamente para fines que constituyan un foco de contaminación por gérmenes, residuos de pesticidas o de fertilizantes. b) Se evitará el almacenamiento y transporte, a granel, sin protección alguna entre ellas y el suelo y paredes. c) Los vehículos donde se transporten no podrán utilizarse simultáneamente para llevar otros productos que puedan originar contaminaciones o alteraciones en sus características. Véase: hortalizas, verduras y legumbres.

almacenamiento y transporte de sucedáneos de café. Según el Código Alimentario, 3.25.22. Se efectuará en las mismas condiciones que establece el artículo 3.25.12 de este Código para el café y sus derivados. Véase: sucedáneos de café y derivados.

almacenamiento y transporte de tabaco. Según el Código Alimentario, 3.25.83. En el almacenamiento y transporte de las elaboraciones de tabaco, además de las condiciones establecidas en el Capítulo VI de este Código (Almacenamiento y transporte), se mantendrán las condiciones ambientales adecuadas,

con absoluta separación de otros productos, evitándose la absorción de olores extraños. Véase: tabaco.

almacenamiento y transporte de té y derivados. Según el Código Alimentario, 3.25.32. El almacenamiento y transporte del té y derivados se realizará, por analogía al café conforme a lo dispuesto en el artículo 3.25.12 (almacenamiento y transporte de cafés y derivados) de este Código, protegiéndose, además de la acción intensa de la luz solar. Véase: té y derivados.

almacenamiento y venta de productos de confitería. Según el Código Alimentario, 3.23.48. Los productos azucarados se almacenarán en condiciones ambientales adecuadas y se protegerán contra posibles contaminaciones. Véase: productos de confitería.

Almadén. Término municipal de la provincia de Ciudad Real (Castilla La Mancha) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Almadén de la Plata. Término municipal de la provincia de Sevilla (Andalucía) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Almadenejos. Término municipal de la provincia de Ciudad Real (Castilla La Mancha) en que se asientan aprovechamientos de

dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Almajano. Término municipal de la provincia de Soria (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Almaluez. Término municipal de la provincia de Soria (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Almaraz. Término municipal de la provincia de Cáceres (Extremadura) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Almaraz de Duero. Término municipal de la provincia de Zamora (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan apro-

vechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Almargen. Término municipal de la provincia de Málaga (Andalucía) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

almaro. Nombre vulgar de la planta *Mentha aquatica*. Familia: labiadas.

Almarza. Término municipal de la provincia de Soria (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Almaza. Término municipal de la provincia de Burgos (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

almazara: Molino de aceite. Edificio donde se encuentra el equipo necesario para la obtención del aceite de oliva.

Almeida. Término municipal de la provincia de Zamora (Castilla y León) en que se

asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

almeixa. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Tapes pollastra* (de Costa, Lamark). Sinónimo: **almeja babosa.**

almeja. Nombre vulgar, en Méjico, del molusco: *Paphia staminea* (Conrad). Sinónimo: **almejuela común.**

almeja. Nombre vulgar, en Cantabria, del molusco: *Tapes aureus* (Gmelin). Sinónimo: **almeja margarita.**

almeja. Nombre vulgar, en Chile, del molusco: *Eurhomalea exalbata* (Gmelin). Sinónimo: **almejuela magallánica.**

almeja. Nombre vulgar, en Chile, del molusco: *Protothaca antiqua* (King). Sinónimo: **almejuela rayada.**

almeja. Nombre vulgar, en Chile, del molusco: *Eurhomalea rufa* (Lamarck). Sinónimo: **almejuela zanahoria.**

almeja. Nombre vulgar, en El Levante Español, del molusco: *Chamelea gallin* (Linneaus). Sinónimo: **chirla.**

almeja. Nombre vulgar, en Perú, del molusco: *Gari solida* (Gray). Sinónimo: **colengue.**

almeja. Nombre vulgar, en Costa Rica, del molusco: *Donax dentifer* (Hanley). Sinónimo: **coquina alineja.**

almeja. Nombre vulgar, en Ecuador, del molusco: *Donax dentifer* (Hanley). Sinónimo: **coquina alineja.**

almeja. Nombre vulgar, en Ecuador, del molusco: *Donax asper* (Hanley). Sinónimo: **coquina mariposa.**

almeja. Nombre vulgar, en Perú, del molusco: *Donax asper* (Hanley). Sinónimo: **coquina mariposa.**

almeja. Nombre vulgar, en Chile, del molusco: *Protothaca thaca* (Molina). Sinónimo: **taca.**

almeja. Nombre vulgar, en Méjico, del molusco: *Chione californiensis* (Broderip). Sinónimo: **venus mantecosa.**

almeja. Nombre vulgar, en Cantabria, del molusco: *Tapes aureus* (Gmelin). Sinónimo: **almeja margarita.**

almeja. Nombre vulgar, en Chile, del molusco: *Eurhomalea exalbata* (Gmelin). Sinónimo: **almejuela magallánica.**

almeja. Nombre vulgar, en Chile, del molusco: *Eurhomalea rufa* (Lamarck). Sinónimo: **almejuela zanahoria.**

almeja. Nombre vulgar, en Chile, del molusco: *Protothaca antiqua* (King). Sinónimo: **almejuela rayada.**

almeja. Nombre vulgar, en Chile, del molusco: *Protothaca thaca* (Molina). Sinónimo: **taca.**

almeja. Nombre vulgar, en Chile, del molusco: *Semele solida* (Gray). Sinónimo: **almeja blanca chilena.**

almeja. Nombre vulgar, en Costa Rica, del molusco: *Donax dentifer* (Hanley). Sinónimo: **coquina alineja.**

almeja. Nombre vulgar, en Ecuador, del molusco: *Donax asper* (Hanley). Sinónimo: **coquina mariposa.**

almeja. Nombre vulgar, en Ecuador, del molusco: *Donax dentifer* (Hanley). Sinónimo: **coquina alineja.**

almeja. Nombre vulgar, en El Levante Español, del molusco: *Chamelea gallin* (Linnaeus). Sinónimo: **chirla.**

almeja. Nombre vulgar, en Méjico, del molusco: *Chione californiensis* (Broderip). Sinónimo: **venus mantecosa.**

almeja. Nombre vulgar, en Méjico, del molusco: *Paphia staminea* (Conrad). Sinónimo: **almejuela común.**

almeja. Nombre vulgar, en Perú, del molusco: *Donax asper* (Hanley). Sinónimo: **coquina mariposa.**

almeja. Nombre vulgar, en Perú, del molusco: *Gari solida* (Gray). Sinónimo: **colengue.**

almeja. Nombre vulgar, en Perú, del molusco: *Semele solida* (Gray). Sinónimo: **almeja blanca chilena.**

almeja. Molusco, nombre vulgar. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Almeja cruda	
Ácido fólico (µg)	2,00
Calcio (mg)	75,00
Cinc (mg)	9,00
Colesterol (mg)	57,00
Energía (kcal)	73,00
Energía (kJ)	305,14
Fósforo (mg)	160,00
Grasa (g)	1,80
Grasa moninsaturada (g)	0,38
Grasa poliinsaturada (g)	0,38
Grasa saturada (g)	0,53
Hierro (mg)	14,00
Magnesio (mg)	51,00
Niacina (mg eq. niacina)	1,30
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,14
Porción comestible (%)	30,00
Potasio (mg)	314,00
Proteína (g)	14,10
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,21

Sodio (mg)	56,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,03
Vitamina A (µg eq. retinol)	90,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	25,00
Vitamina E (mg)	0,40

almeja amarilla. Designación oficial española del molusco: *Mesodesma mactroides*. Sinónimo oficial: Almeja fina; Mexilhao.

almeja amarilla. Nombre vulgar, en Perú, del molusco: *Mesodesma donacium* (Lamarck). Sinónimo: **mancha chilena.**

almeja americana. Designación oficial española del molusco: *Mercenaria mercenaria*.

almeja arenosa. Nombre vulgar, en Méjico, del molusco: *Chione californiensis* (Broderip). Sinónimo: **venus mantecosa.**

almeja asiática. Designación oficial española del molusco: *Corbicula potamocorba*.

almeja babosa. Designación oficial española del molusco: *Tapes pullastra*; *Venerupis pullastra*. Sinónimo oficial: Almeixa; Ameixa babosa; Ameixa macho; Ameixola; Babosa; Candela; Chirla; Chocha; Clovissa babosa; Cornicha; Grúmol; Madrealmeja; Moelo de can; Petxina negra; Pxirla lingirdatsua.

almeja blanca. Designación oficial española del molusco: *Macra solida*.

almeja blanca. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido Melilla y Ceuta), del molusco: *Tapes aureus* (Gmelin). Sinónimo: **almeja margarita.**

almeja blanca. Nombre vulgar, en Cataluña, del molusco: *Rangia mendica* (Gould). Sinónimo: **rangia mejicana.**

almeja blanca. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Spisula solida* (Linnaeus). Sinónimo: **clica.**

almeja blanca. Molusco. Designación oficial: almeja margarita; clica; rangia mejicana. La

cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Almeja blanca	
Agua (g)	93,10
Calcio (mg)	12,00
Colesterol (mg)	113,00
Energía (kcal)	54,00
Energía (kJ)	225,72
Fósforo (mg)	310,00
Grasas totales (g)	1,30
Hierro (mg)	0,60
Magnesio (mg)	63,00
Niacina (B ₃) (mg eq. niacina)	1,50
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,08
Potasio (mg)	800,00
Proteína (g)	10,50
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,19
Sodio (mg)	121,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,10
Vitamina A (µg eq. retinol)	33,00

almeja blanca chilena. Designación oficial española del molusco: *Semele solida*. Sinónimo oficial: Almeja; Concha blanca; Taca.

almeja blanca lisa. Nombre vulgar, en Argentina, del molusco: *Pitar rostrata* (Koch). Sinónimo: **venus lisa blanca**.

almeja blanca mejicana. Designación oficial española del molusco: *Semele decisa*.

almeja brava. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Trachipterus iris* (Walbaum). Sinónimo: **folada**.

almeja catalina. Nombre vulgar, en Méjico, del molusco: *Lyropecten subnudosus* (Sowerby). Sinónimo: **peine catalina**.

almeja catalina. Nombre vulgar, en Méjico, del molusco: *Argopecten circularis* (Sowerby). Sinónimo: **peine volador**.

almeja catalina voladora. Nombre vulgar, en Méjico, del molusco: *Argopecten circularis* (Sowerby). Sinónimo: **peine volador**.

almeja chata del sur. Nombre vulgar, en Argentina, del molusco: *Darina solenoides* (King). Sinónimo: **darina chata del sur**.

almeja chilena. Designación oficial española del molusco: *Ameghinomya antiqua*.

almeja chilena. Nombre vulgar, en (FROM), del molusco: *Protothaca thaca* (Molina). Sinónimo: **taca**.

almeja chocha. Designación oficial española del molusco: *Tapes rhomboides*; *Venerupis rhomboides*. Sinónimo oficial: Almeja de ojo fina; Almeja rubia; Ameixa encarnada; Ameixa rosada; Ameixa rosa; Ameixa rubia; Mixaco; Txirla zerrendaduna.

almeja común. Nombre vulgar, en Méjico, del molusco: *Paphia staminea* (Conrad). Sinónimo: **almejuela común**.

almeja de cabo Hatteras. Designación oficial española del molusco: *Spisula solidissima*.

almeja de can. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Scorbicularia plana* (da Costa). Sinónimo: **cadela**.

almeja de can. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Artemis exoleta* (Linnaeus). Sinónimo: **relojito**.

almeja de Islandia. Designación oficial española del molusco: *Arctica islandica*.

almeja de Manila. Nombre comercial del molusco: *Japanese little-neck clam*. Sinónimo: **almeja japonesa**.

almeja de mar. Nombre vulgar, en (FROM), del molusco: *Tellina fausta* (Pulteney). Sinónimo: **tellina fausta**.

almeja de mar. Nombre vulgar, en Santo Domingo, del molusco: *Iphigenia brasilia-*

na (Lamarck). Sinónimo: **coquina atlántica**.

almeja de mar. Nombre vulgar, en Santo Domingo, del molusco: *Codakia orbicularis* (Linnaeus). Sinónimo: **lucina tigre atlántica**.

almeja de mar. Nombre vulgar, en Santo Domingo, del molusco: *Tellina fausta* (Pulteney). Sinónimo: **tellina fausta**.

almeja de Marjal. Designación oficial española del molusco: *Polymesoda caroliniana*.

almeja de Marjal triangular. Designación oficial española del molusco: *Polymesoda triangular*.

almeja de ojo fina. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido Melilla y Ceuta), del molusco: *Tapes rhomboides* (Pennant). Sinónimo: **almeja chocha**.

almeja de piedra. Nombre vulgar, en Méjico, del molusco: *Paphia staminea* (Conrad). Sinónimo: **almejuela común**.

almeja de río. Designación oficial española del molusco: *Mya arenaria*.

almeja del limpio. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido Melilla y Ceuta), del molusco: *Cytherea chisme* (Lamarck). Sinónimo: **almejón**.

almeja del mediterráneo. Nombre vulgar del molusco: *Chamelea gallin* (Linnaeus). Sinónimo: **chirla**.

almeja del Pacífico. Nombre vulgar del molusco: *Venerupis literatus*.

almeja del sur. Nombre vulgar del molusco: *Mercenaria campechiensis* (Gmelin). Sinónimo: **almejuela del sur**.

almeja dorada. Designación oficial española del molusco: *Venerupis aurea*.

almeja dorada. Nombre vulgar, (FROM), del molusco: *Tapes aureus* (Gmelin). Sinónimo: **almeja margarita**.

almeja dulce. Nombre vulgar, en Chile, del molusco: *Mulinia edulis* (King). Sinónimo: **mactra dulce**.

almeja en conserva. Almejas saladas en aceite o en agua con sal. Se conservan durante 12 meses en lugar fresco, pero se deben refrigerar y consumir en 24 horas, una vez abierta la lata. Se sirven como aperitivo o en salsas para pastas. Véase: pescados y mariscos en conserva. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Almejas, berberechos y similares en conserva	
Calcio (mg)	128,00
Carbohidratos (g)	tr.
Cinc (mg)	1,30
Colesterol (mg)	40,00
Energía (kcal)	47,30
Energía (kJ)	197,71
Grasa (g)	0,50
Grasa moninsaturada (g)	0,03
Grasa poliinsaturada (g)	0,12
Grasa saturada (g)	0,05
Hierro (mg)	24,00
Magnesio (mg)	51,00
Niacina (mg eq. niacina)	4,10
Porción comestible (%)	100,00
Proteína (g)	10,70
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,14
Tiamina (B ₁) (mg)	0,04
Vitamina A (µg eq. retinol)	250,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	tr.
Vitamina D (µg)	tr.

almeja enlatada. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Almeja enlatada	
Agua (mg)	88,80
Calcio (mg)	128,00
Cianocobalamina (µg)	2,00
Colesterol (mg)	200,00
Energía (kcal)	47,00
Fósforo (mg)	200,00
Grasa (g)	0,50
Hierro (mg)	24,00
Porción comestible (%)	100,00

Almeja enlatada	
Potasio (mg)	300,00
Proteínas (g)	10,70
Retinol (mg)	250,00
Riboflavina (mg)	0,14
Sodio (mg)	700,00
Tiamina (mg)	0,04

almeja fina. Designación oficial española del molusco: *Ruditapes decussatus*; *Tapes decussatus*; *Venerupis decussatus*. Sinónimo oficial: Amasuela; Amayuela; Ameixa blanca; Ameixa boa; Ameixa de casta; Ameixa de ley; Ameixa de sal; Ameixa femia; Ameixa fina; Ameixa jalleja; Ameixa sana; Amexola; Cloisa; Clovissa fina; Escupiña llisa; Grumol; Txirla handia.

almeja fina. Nombre vulgar, en Uruguay, del molusco: *Mesodesma mactroides* (Deshayes). Sinónimo: **almeja amarilla**.

almeja francesa. Nombre comercial del molusco: *Japanese little-neck clam*. Sinónimo: **almeja japonesa**.

almeja gigante. Designación oficial española del molusco: *Tridacna derasa*. **berberecho gigante**.

almeja gigante. Nombre vulgar, en Méjico, del molusco: *Laevicardium elatum* (Sowerbey). Sinónimo: **berberecho gigante**.

almeja gigante china. Designación oficial española del molusco: *Hippopus procelanus*.

almeja italiana. Nombre vulgar del molusco: *Ruditapes philippinarum*. japonesa.

almeja japonesa. Designación oficial española del molusco. *Amygdala semidecussata*; *Paphia bifurcata*; *Paphia filipinorum*; *Protothaca filipinorum*; *Ruditapes filipinorum*; *Ruditapes filippinarum*; *Tapes filipinorum*; *Tapes japonica*; *Tapes semidecussata*; *Tapes semidecussatus*; *Tapes variegata*; *Venerupis japonica*; *Venerupis semidecussatus*;

Venus cesellata; *Venus filipinorum*; *Venus japonica*. Sinónimo oficial: Almeja de Manila; Almeja francesa; Alemja pacífica; Semidecusata; Txirla japoniarra.

almeja lisa. Designación oficial española del molusco: *Mactra corallina stultorum*; *Mactra corallina* Sinónimo oficial: Ameixola de arena; Bicuda; Crica; Ou; Pechina lisa; Rabiosa; Señorita.

almeja mantecosa. Designación oficial española del molusco: *Saxidomus giganteus*.

almeja margarita. Designación oficial española del molusco: *Tapes aureus*; *Venerupis aureus*. Sinónimo oficial: Almeja; Almeja blanca; Almeja dorada; Ameixa bicuda; Ameixa brava; Ameixa gallega; Arrechuce; Bicuda; Bruxa; Chirla; Chirla dorada; Cloisa groguenca; Margarita; Pego; Pirulo; Reló; Señoruela; Torrallesa; Urre txirla.

almeja mejicana. Designación oficial española del molusco: *Pitaria cordata*; *Titaria cordata*.

almeja pacífica. Nombre comercial, en El País Vasco, del molusco: *Japanese little-neck clam*. Sinónimo: **almeja japonesa**.

almeja pardo-amarillenta. Nombre vulgar, en Argentina, del molusco: *Mactra isabelleana* (d'Orbigny). Sinónimo: **mactra pardo-amarillenta**.

almeja pedrera. Nombre vulgar, en Méjico, del molusco: *Paphia staminea* (Conrad). Sinónimo: **almejuela común**.

almeja perro. Designación oficial española del molusco. *Scrobicularia plana*. Sinónimo oficial: Ameixa de can; Cadela; Cadela de frade; Cadela de mar; Chirla; Cloisa plana; Coquina; Txirla zapala.

almeja pipi. Nombre vulgar del molusco: *Plebidonax deltoides*. Sinónimo: **pipi de Australia**.

almeja pismo. Nombre vulgar, en (FROM), del molusco: *Tivela stultorum* (Mawe). Sinónimo: **tivela pismo**.

almeja pismo. Nombre vulgar, en Méjico, del molusco: *Tivela stultorum* (Mawe). Sinónimo: **tivela pismo**.

almeja púrpura. Nombre vulgar, en Méjico, del molusco: *Sanguinolaria nuttallii* (Conrad). Sinónimo: **asafis púrpura**.

almeja púrpura. Nombre vulgar, en Méjico, del molusco: *Sanguinolaria nuttallii* (Conrad). Sinónimo: **venus purpúrea atlántica**.

almeja Quahog. Nombre vulgar del molusco; *Mercenaria mercenaria*.

almeja rayada. Nombre vulgar, en Argentina, del molusco: *Protothaca antiqua* (King). Sinónimo: **almejuela rayada**.

almeja real. Nombre vulgar del molusco: *Dosinia exoleta*.

almeja roja. Designación oficial española del molusco: *Anadara granosa*.

almeja roñosa. Nombre vulgar, en Méjico, del molusco: *Chione undatella* (Sowerby). Sinónimo: **venus roñosa**.

almeja rubia. Nombre vulgar, (FROM), del molusco: *Tapes rhomboides* (Pennant). Sinónimo: **almeja chocha**.

almeja tonta. Designación oficial española del molusco: *Glycymeris gaditanus*; *Glycymeris violacescens*. Sinónimo oficial: Ameixa da lama; Arbendol gaditanoa; Tonta.

almeja triangular. Nombre vulgar, en Argentina, del molusco: *Tivela isabelleana* (Orbigny). Sinónimo: **tivela argentina**.

almeja tutua. Nombre vulgar del molusco: *Paphies australis*. Sinónimo: **pipi de Nueva Zelanda**.

almeja venérida. Nombre vulgar, en Perú, del molusco: *Protothaca thaca* (Molina). Sinónimo: **taca**.

almeja vieja. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Venus verrucosa* (Linnaeus). Sinónimo: **escupiña grabada**.

almeja virginica. Designación oficial española del molusco: *Tapes virginiae*.

almejas a la brandaise. Plato correspondiente al grupo de almejas. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 25 minutos. **Ingredientes:** almejas, cebolla, aceite, ajo, vinagre, sal, pimienta, perejil picado, mantequilla, caldo. Véase: almejas.

almejas a la gallega. Plato correspondiente al grupo de almejas. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 16 minutos. **Ingredientes:** almejas, cebolla, perejil, aceite, vinagre, pimentón, pan, sal. Véase: almejas.

almejas a la marinera. Plato de la cocina de Cantabria “Marina de Codeyo” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** almejas finas, cebolla, ajo, vino blanco, caldo de pescado, aceite de oliva, pan rallado, pimiento, perejil, guindilla, sal. Véase: cocina de Cantabria; cocina del mediterráneo. Nombre original: almejas con salsa de vino blanco y ajo.

almejas a la provenzal. Plato correspondiente al grupo de almejas. Tiempo de preparación 5 minutos. Cocción: 10 minutos. **Ingredientes:** almejas, aceite, ajo, perejil picado, pan rallado, zumo de limón, sal, pimienta. Véase: almejas.

almejas a la sanluqueña. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 25 minutos. **Ingredientes:** almejas, vino blanco seco, pimentón dulce, sal. Véase: crustáceos y moluscos en la cocina clásica.

almejas a la sartén. Plato de la cocina de Cantabria (Camargo) perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** almejas, aceite de oliva, vino blanco, ajo, perejil, sal. Véase: cocina de Cantabria.

almejas al ajillo. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** almejas, gambón, ajo, guindilla, aceite, perejil. Véase: cocina de Asturias.

almejas al vapor. Plato correspondiente al grupo de almejas. Tiempo de preparación 8 minutos. Cocción: 5 minutos. **Ingredientes:** almejas, sal, pimienta, mantequilla. Véase: almejas.

almejas con salsa de mostaza. Plato correspondiente al grupo de almejas. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 15 minutos. **Ingredientes:** almejas, cebolla, vino blanco, perejil, mantequilla, sal, pimienta, mostaza. Véase: almejas.

almejas con salsa de vino blanco y ajo. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “pescados en la cocina del Mediterráneo”. Ningún bar de tapas está completo sin mariscos. Pueden ser unos mejillones guisados, una ensalada de mariscos o este plato de almejas cocidas en una salsa de vino blanco y ajo. las pequeñas conchas de las almejas sirven de receptáculo para recoger la salsa. **Ingredientes:** Almejas vivas, aceite de oliva, cebolla, ajo, ají rojo, harina, vino blanco semiseco, páprika dulce, sal y pimienta negra, laurel, perejil. Nombre original: *almejas a la marinera*.

almejas con yogur. Plato correspondiente al grupo de almejas. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 10 minutos. **Ingredientes:** almejas, sal, salsa mahonesa, yogur, zumo de limón, salsa ketchup. Véase: almejas.

almejas con tomate. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pesca-

cados y mariscos. **Ingredientes:** almejas, tomates, ajo, vino blanco, pimentón dulce, cebolla, aceite, pimienta molida, sal, perejil.

almejas de Carril a la marinera. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “mariscos”. Cocina de Galicia. Las mejores almejas son las que se cogen en Carril, pueblecito pesquero junto a Villagarcía de Arosa. Pueden tomarse de muchas formas (incluso crudas), aunque a la marinera tienen una mayor concentración de sabores. **Ingredientes:** almejas de Carril, cebolla, pimentón dulce, pimentón picante, vino blanco, harina, perejil, laurel, aceite, sal.

almejas de perro. Véase: *Scrobiculariidae*. Sinónimo: escrobicularidos.

almejas en escabeche. Plato correspondiente al grupo de almejas. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 30 minutos. **Ingredientes:** almejas, cebolla, ajo, puerro, laurel, aceite, vinagre, apio picado. Véase: almejas.

almejas en la cocina. Consideramos los siguientes platos: Almejas a la Brandaise; Almejas a la gallega; Almejas a la provenzal; Almejas al vapor; Almejas con salsa de mostaza; Almejas con yogur; Almejas en escabeche. Véase: mariscos.

almejas entreabiertas. Véase: *Myidae*. Sinónimo: mıdos.

almejas gratinadas. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** almejas grandes, mantequilla, pan rallado, perejil, limón. Véase: cocina de Asturias.

almejas guisadas con albahaca. Plato de la “cocina de Tailandia” perteneciente al grupo de “pescados y mariscos”. **Ingredientes:** Almejas vivas, aceite de cacahuete, chalota, ajo, chile verde, salsa de ají, salsa de pescado, hojas de albahaca, chile rojo fresco.

Nombre en Tailandia; *hoj lai nam prik phao*.

almejas lisas. Véase: *Macridae*. Sinónimo: máctridos.

almejita de gay. Designación oficial española del molusco: *Clausinella gayi*.

almejón. Designación oficial española del molusco: *Cytherea chione*; *Glycimeris violascens*; *Venus verrucosa* Sinónimo oficial: Alemaja del limpio; Almejón brillante; Almejón de sangre; Ameixa macha; Ameixón; Arola macha; Burro; Carallote de rey; Concha cebollera; Concha fina; Conchura de fuera; Mariposa; Petxina lluenta; Petxinot de sang; Ripa maseira; Severiña; Txirla ar gorriska.

almejón. Nombre vulgar del molusco: *Callista chione* (Linnaeus). Sinónimo: **concha fina**.

almejón. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido Melilla y Ceuta), del molusco: *Venus verrucosa* (Linnaeus). Sinónimo: **escupiña grabada**.

almejón brillante. Nombre vulgar, en Cantabria, del molusco: *Cytherea chiome* (Lamarck). Sinónimo: **almejón**.

almejón de sangre. Nombre vulgar, en Cantabria, del molusco: *Cytherea chisme* (Lamarck). Sinónimo: **almejón**.

almejón real. Nombre vulgar, en Cataluña, del molusco: *Artemis exoleta* (Linnaeus). Sinónimo: **relojito**.

almejuela andine. Nombre vulgar (FROM) del molusco: *Protothaca antiqua* (King). Sinónimo: **almejuela rayada**.

almejuela común. Designación oficial española del molusco: *Paphia staminea*; *Protothaca staminea*, Sinónimo oficial: Almeja; Almeja común; Almeja de piedra; Almeja pedrera.

almejuela de bahía. Designación oficial española del molusco: *Eurhomalea lenticularis*. Sinónimo oficial: Almeja; Taca.

almejuela de Nuevazelandia. Designación oficial española del molusco: *Austrovenus stutchburyi*.

almejuela del sur. Designación oficial española del molusco: *Mercenaria campechensis*; *Venus campechensis*. Sinónimo oficial: Almeja del sur.

almejuela fina. Designación oficial española del molusco: *Protothaca tenerrina*.

almejuela magallánica. Designación oficial española del molusco: *Eurhomalea exalbita*. Sinónimo oficial: Almeja; Taca.

almejuela mercenaria. Nombre vulgar, del molusco: *Mercenaria mercenaria*. Sinónimo: **almeja americana**.

almejuela rayada. Designación oficial española del molusco: *Protothaca antiqua*. Sinónimo oficial: Almeja; Almeja rayada; Almejuela andine; Taca.

almejuela zanahoria. Designación oficial española del molusco: *Eurhomalea rufa*. Sinónimo oficial: almeja; Taca.

Almenara de Tormes. Término municipal de la provincia de Salamanca (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Almendra. Término municipal de la provincia de Salamanca (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos

municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Almendra. Término municipal de la provincia de Zamora (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

almendra. Véase: vino sabor almendra.

almendra. Nombre vulgar de la planta: *Prunus amygdalus*. **almendra.** (con cáscara) (*Prunus dulcis*) La almendra es el fruto del almedro, un árbol oriundo del sur de Europa. Existen variedades dulces y amargas. Se guardan en un lugar seco, fresco y oscuro, para conservar su sabor, y se consumen como aperitivo. Véase: frutas y frutos secos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Almendra cruda	
Ácido fólico (µg)	70,00
Calcio (mg)	248,00
Carbohidratos (g)	6,20
Cinc (mg)	3,60
Energía (kcal)	589,00
Energía (kJ)	2462,02
Fibra (g)	10,60
Fósforo (mg)	525,00
Grasa (g)	54,20
Grasa moninsaturada (g)	36,04
Grasa poliinsaturada (g)	11,19
Grasa saturada (g)	4,59
Hierro (mg)	3,60
Magnesio (mg)	258,00

Almendra cruda	
Niacina (mg eq. niacina)	3,30
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,11
Porción comestible (%)	39,00
Potasio (mg)	767,00
Proteína bruta (g)	19,10
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,78
Sodio (mg)	10,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,21
Vitamina E (mg)	24,10

almendra amarga. Nombre vulgar del fruto de la planta: *Prunus amygdalus*.

almendra cruda con piel (*Prunus dulcis*) Se guardan en un lugar fresco, seco y oscuro, o en la nevera o el congelador. Se consumen como aperitivo y se emplean en platos salados, sobre todo en platos de Oriente Medio, en repostería y pastelería. Véase: frutas y frutos secos.

almendra de mar. Designación oficial española del molusco: *Glycymeris glycymeris*; *Pectunculus glycymeris*. Sinónimo oficial: Aimeixoas; Ameixas; Ameixon; Arola; Baboso; Berberecho rabioso; Escopinya inglesa; Itsas arbendola; Petxinot; Rabioso; Reloxito de alture.

almendra del Amazonas. Nombre vulgar de la planta: *Bertholletia excelsa*.

almendra del marañón. Nombre vulgar de la planta: *Pachira aquatica*.

almendra dulce. Familia: rosáceas. Es la almendra comestible, contiene agua, proteínas, 50% aproximadamente de un aceite fijo, hidratos de carbono y celulosa; vitaminas B₁, B₂, PP, C, A, D y E; calcio, fósforo, hierro, potasio, sodio, magnesio, azufre, cloro, manganeso, cobre y cinc. Esta almendra contiene el, azúcar, sustancias proteicas y emulsinas.

almendra dulce. Nombre vulgar del fruto de la planta: *Prunus communis*.

almendra fileteada (*Prunus dulcis*) Almendra cruda, pelada y laminada muy fina. Se guardan en la nevera o el congelador y se utilizan para decorar pasteles aún sin hornear o se tuestan y se espolvorean sobre pasteles horneados, verduras o platos de arroz. Véase: frutas y frutos secos.

almendra manchada. Designación oficial española del molusco: *Glycymeris maculata*. Sinónimo oficial: Concha.

almendra marcona (*Prunus dulcis*) Para quitarles la piel marrón, escalde las almendras unos minutos, escúrralas y séquelas; así la piel se desprenderá fácilmente. Se guardan en la nevera y se emplean en repostería o para elaborar mantequilla de almendra. Véase: frutas y frutos secos.

almendra molida (*Prunus dulcis*) Almendras peladas y molidas, utilizadas en repostería, en pastelería, para praliné y mazapán, y en la elaboración de masas y mantequilla de almendras. Se guardan en la nevera. Véase: frutas y frutos secos.

almendra negra. Designación oficial española del molusco: *Glycymeris ovata*. Sinónimo oficial: Concha negra.

almendra pelada. Según el Código Alimentario, 3.22.07.2. Es la almendra tostada a la que previamente se le ha desprovisto del tegumento o piel. Véase: clasificación de frutas secas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Almendra sin cáscara	
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Ácido fólico (µg)	96,00
Calcio (mg)	270,00
Carbohidratos (g)	3,50
Cinc (mg)	7,30
Energía (kcal)	574,63
Energía (kJ)	2401,93
Fibra (g)	14,30
Fósforo (mg)	510,00
Grasa (g)	53,50
Grasa moninsaturada (g)	32,94
Grasa poliinsaturada (g)	9,00

Almendra sin cáscara	
Grasa saturada (g)	3,82
Hierro (mg)	6,30
Magnesio (mg)	258,00
Niacina (mg eq. niacina)	5,30
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,10
Porción comestible (%)	100,00
Potasio (mg)	690,00
Proteína (g)	20,00
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,67
Sodio (mg)	12,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,45
Vitamina E (mg)	20,00
Yodo (mg)	2,00

almendra pelada y salada. Según el Código Alimentario, 3.22.07.4. Es la almendra pelada a la que se ha añadido sal durante la tostación. Véase: clasificación de frutas secas.

almendra peluda. Designación oficial española del molusco: *Glycymeris pilosa*.

almendra rayada. Designación oficial española del molusco: *Glycymeris bimaculata*.

almendra repelada. Según el Código Alimentario, 3.22.07.5. Es la almendra que sin tostación ha sido desprovista del tegumento o piel. Véase: clasificación de frutas secas.

almendra salada. Según el Código Alimentario, 3.22.07.3. Es la almendra tostada con sal. Véase: clasificación de frutas secas.

almendra tostada. Según el Código Alimentario, 3.22.07.1. Es la almendra que ha sido sometida a la acción del calor seco hasta incipiente consistencia vítrea considerando el segmento seminal (o piel) Véase: clasificación de frutas secas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Almendra tostada	
Ácido fólico (µg)	36,00
Calcio (mg)	240,00
Carbohidratos (g)	7,00
Cinc (mg)	3,30
Energía (kcal)	621,35

Almendra tostada	
Energía (kJ)	2597,24
Fibra (g)	7,50
Fósforo (mg)	560,00
Grasa (g)	56,70
Grasa moninsaturada (g)	31,50
Grasa poliinsaturada (g)	13,05
Grasa saturada (g)	4,23
Hierro (mg)	3,10
Magnesio (mg)	270,00
Niacina (mg eq. niacina)	6,10
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,09
Porción comestible (%)	100,00
Potasio (mg)	790,00
Proteína (g)	21,20
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,57
Sodio (mg)	14,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,13
Vitamina E (mg)	24,36
Yodo (mg)	2,00

almendra troceada (*Prunus dulcis*) Son almendras crudas, peladas y troceadas en tiras. Se utilizan en pasteles, ensaladas dulces y saladas, rellenos y platos de pasta o arroz. Se guardan en la nevera o el congelador. Véase: frutas y frutos secos.

Almendrado. Producto de pastelería y repostería de Aragón; protegido por la Denominación de Calidad de Productos de Pastelería y Repostería de Aragón. Se elabora con clara de huevo montada, azúcar y almendras. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Almendrado	
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Ácido fólico (µg)	12,00
Calcio (mg)	69,00
Carbohidratos (g)	57,00
Cinc (mg)	1,00
Energía (kcal)	427,00
Energía (kJ)	1784,86
Fibra (g)	2,00
Fósforo (mg)	204,00

Almendrado	
Grasa (g)	18,10
Grasa moninsaturada (g)	12,40
Grasa poliinsaturada (g)	3,40
Grasa saturada (g)	1,50
Hierro (mg)	1,90
Magnesio (mg)	75,00
Niacina (mg eq. niacina)	0,90
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,02
Porción comestible (%)	100,00
Potasio (mg)	260,00
Proteína (g)	9,00
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,30
Sodio (mg)	75,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,10
Vitamina A (µg eq. retinol)	tr.
Vitamina E (mg)	12,40

almendrado. (Término correspondiente al vocabulario desarrollado por el Consejo Oleícola Internacional para describir la sensación producida en la cata del aceite de oliva virgen) Gusto a almendras que tiene el aceite de oliva; puede aparecer en dos formas: el típico de las almendras frescas o el de las secas pero sanas, que puede ser confundido con un enranciamiento incipiente. Cuando el aceite permanece en contacto con la lengua y el paladar, se aprecia como un regusto; se asocia a los aceites dulces y de olor apagado. Véase: cata del aceite de oliva.

Almendral. Término municipal de la provincia de Badajoz (Extremadura) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Almendral de la Cañada. Término municipal de la provincia de Toledo (Castilla La Mancha) en que se asientan aprovecha-

mientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Almendrajejo. Término municipal de la provincia de Badajoz (Extremadura) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

almendra de las Indias. Nombre vulgar de la planta: *Terminalia catappa*.

almendrón. Nombre vulgar de la planta: *Pachira aquatica*; *Terminalia catappa*.

almíbar. Véase: jarabes.

almidón. Cualquiera de un grupo de carbohidratos o polisacáridos de composición general $(C_6H_{10}O_5)_n$, presentes en muchas células vegetales en forma de gránulos estructurales u organizados de varios tamaños y características. Aunque es común en las plantas, sólo unas cuantas fuentes son lo suficientemente abundantes para hacer rentable la extracción comercial. Esas fuentes son maíz, tapioca, patata, sagún, trigo, sorgo, arroz y arrurruz. Hay dos tipos básicos de moléculas de almidón: el polímero lineal de almidón y el polímero ramificado. Se hidroliza a distintas formas de dextrina y glucosa; su estructura química no es completamente conocida, pero los gránulos consisten en capas concéntricas que contienen por lo menos dos fracciones: una porción interior denominada amilosa, y otra porción externa llamada amilopectina. El tamaño de las moléculas de amilosa fluctúa entre 100 y más de

1000 unidades de glucosa. Las moléculas de amilopectina son 3 o más veces mayores. El tamaño de las moléculas y la cantidad de cada tipo presente en el gránulo de almidón determinan las propiedades específicas de éste. No se disuelve en agua, pero tratado con agua caliente a más de 70 °C sus gránulos se desintegran y forman una solución espesa, homogénea y pegajosa llamada engrudo. En una solución de yodo, el almidón toma color azulado; se utiliza en la confección de dulces y también como adhesivo para pegar y engomar en las industrias textiles y papeleras. Está constituido por amilosa y amilopectina. Los almidones naturales tienen varias aplicaciones como espesantes de alimentos y en los procesos industriales. Sin embargo, aún se procesan aún más para obtener diferencias de viscosidad o textura de aplicación más extensa. Véase: carbohidratos; féculas y almidones; hidratos de carbono.

almidón acetilado. (E-1420) Se extrae de patatas y cereales, sobre todo del maíz. En alimentación se usa en: Conservas vegetales, yogur, helados, salsas, margarina, pasteles, productos cárnicos, nata, alimentos de destete. Véase: almidones modificados.

almidón animal. Sinónimo: glucógeno.

almidón de arroz. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Almidón de arroz	
Calcio (mg)	20,00
Carbohidratos (g)	85,00
Energía (kcal)	321,79
Energía (kJ)	1345,08
Magnesio (mg)	20,00
Porción comestible (%)	100,00
Potasio (mg)	8,00
Proteína (g)	0,76
Sodio (mg)	61,00

almidón de arrurruz. Carbohidrato nutritivo que se obtiene de los tallos baja tierra de las plantas arrurruz, y se utiliza como alimento de los niños e inválidos.

almidón de maíz. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Almidón de maíz	
Carbohidratos (g)	85,90
Energía (kcal)	324,45
Energía (kJ)	1356,18
Fósforo (mg)	30,00
Grasa (g)	0,08
Hierro (mg)	0,50
Magnesio (mg)	2,00
Niacina (mg eq. niacina)	0,03
Porción comestible (%)	100,00
Potasio (mg)	7,00
Proteína (g)	0,40
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,01
Sodio (mg)	3,00
Yodo (mg)	2,50

almidón de maranta. Véase: arrurruz.

almidón de patata La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Almidón de patata	
Agua (g)	15,50
Calcio (mg)	35,00
Carbohidratos (g)	83,10
Energía (kcal)	336,00
Energía (kJ)	1404,48
Fibra (g)	tr.
Flúor (mg)	0,05
Fósforo (mg)	6,00
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Grasas totales (g)	0,10
Hierro (mg)	1,80
Magnesio(mg)	8,00
Piridoxina (B ₆) (mg)	tr.
Potasio (mg)	15,00
Proteína (g)	0,60
Sodio (mg)	7,00

almidón de tapioca La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Almidón de tapioca	
Agua (g)	12,60
Calcio (mg)	12,00
Carbohidratos (g)	84,90
Energía (kcal)	344,00
Energía (kJ)	1437,92
Fibra (g)	tr.
Fósforo (mg)	12,00
Grasa poliinsaturada (g)	tr.
Grasas totales (g)	0,20
Hierro (mg)	1,00
Magnesio(mg)	3,00
Potasio (mg)	20,00
Proteína (g)	0,60
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,10
Sodio (mg)	4,00

almidón de trigo. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Almidón de trigo	
Carbohidratos (g)	86,10
Energía (kcal)	325,74
Energía (kJ)	1361,57
Grasa (g)	0,14
Porción comestible (%)	100,00
Potasio (mg)	16,00
Proteína (g)	0,40
Sodio (mg)	2,00

almidón modificado. Hace referencia a una transformación físico-química sin relación con los transgénicos.

almidón oxidado. (E-1404/H-4.393) Se extrae de patatas y cereales, sobre todo del maíz. En alimentación se usa en: Conservas vegetales, yogur, helados, salsas, margarina, pasteles, productos cárnicos, nata, alimentos de destete. Véase: almidones modificados.

almidón permanente. Emulsión de acetato de polivinilo que se utiliza para almidonar telas y prendas de vestir y no se elimina con lavados.

almidón soluble. Grupo de polímeros solubles en agua y formados a partir del almidón, tales como los almidones derivados del maíz o de la patata, que por acetilación, hidrólisis ácida, cloración o por la acción de enzimas, forman acetatos de almidón, éteres y ésteres; se utilizan como agentes para el apresto de tejidos agentes emulsionantes y para recubrimientos con papel.

almidones blanqueados (H-4.383) No es tóxico. Véase: almidones modificados.

almidones modificados. Almidones preparados para su mejor aplicación en la industria alimentaria. Consideramos. Acetato de almidón (H-4.394); Adipato de dialmidón acetilado (H-4.384); Almidón oxidado (H-4.393); Almidones blanqueados (H-4.383); Almidones tratados por ácidos (H-4.381); Almidones tratados por álcalis (H-4.382); Éter glicérido de dialmidón (H-4.385); Éter glicérido de dialmidón acetilado (H-4.386); Éter glicérido de dialmidón hidroxipropilado (H-4.387); Fosfato de dialmidón (H-4.388); Fosfato de dialmidón acetilado (H-4.389); Fosfato de dialmidón fosfatado (H-4.391); Fosfato de dialmidón hidroxipropilado (H-4.390); Fosfato de monoalmidón (H-4.392) Véase: **aditivos**.

almidones tratados por ácidos (H-4.381) No es tóxico. Véase: almidones modificados.

almidones tratados por álcalis (H-4.382) No es tóxico. Véase: almidones modificados.

almirón. Nombre vulgar de la planta: *Cichorium intybus*.

almoarras. Nombre vulgar, en Las Islas Canarias, del pez: *Diplodus annularis* (Linnaeus). Sinónimo: **raspallón**.

Almodóvar del Campo. Término municipal de la provincia de Ciudad Real (Castilla La Mancha) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada

que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Almodóvar del Río. Término municipal de la provincia de Córdoba (Andalucía) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Almogía. Término municipal de la provincia de Málaga (Andalucía) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

almogrote gomero. Plato típico de la cocina de Canarias. **Ingredientes:** queso duro, mantequilla, pimienta picona, ajo.

Almoharín. Término municipal de la provincia de Cáceres (Extremadura) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Almojábana. Producto de pastelería y repostería de Aragón; protegido por la Denominación de Calidad de Productos de Pastelería y Repostería de Aragón. Es una rosquilla elástica.

borada con harina de trigo, huevos, aceite vegetal, agua, azúcar y sal.

almojarra. Nombre vulgar, en Las Islas Canarias, del pez: *Diplodus annularis* (Linnaeus). Sinónimo: **raspallón**.

almojarra. Nombre vulgar, en Las Islas Canarias, del pez: *Diplodus sargue cadenati* (Bauchot y Daget). Sinónimo: **sargo**.

Almonaster la Real. Término municipal de la provincia de Huelva (Andalucía) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

almondo. Nombre vulgar de la planta: *Terminalia catappa*.

Almonte. Término municipal de la provincia de Huelva (Andalucía) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

almoradijo. Nombre vulgar de la planta: *Origanum majorana*.

almoraduj. Nombre vulgar de la planta *Mentha aquatica*. Familia: labiadas.

almoradux. Nombre vulgar de la planta *Mentha aquatica*. Familia: labiadas.

almoradux. Nombre vulgar de la planta: *Origanum majorana*.

almorau. Nombre vulgar de la planta: *Origanum majorana*.

Almorox. Término municipal de la provincia de Toledo (Castilla La Mancha) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

almorta. Nombre vulgar de la planta: *Lathyrus sativus*.

Almuradiel. Término municipal de la provincia de Ciudad Real (Castilla La Mancha) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Alolithus magdalenae. Pez. Designación oficial: **corvinata azul**.

alón. Designación oficial española del pez: *Cephalacanthus volitans*; *Dactylopterus volitans*. Sinónimo oficial: Murciélago; Pez volador; Poule de mer; Volador de canal.

alón. Nombre vulgar, en (FAO), del pez: *Cephalacanthus spinarella* (Günther). Sinónimo: **chicharra**.

aloo baigan korma. Nombre del plato de la cocina de India. Nombre español: vegetales guisados con yogur.

aloo gosht. Nombre del plato de la cocina de India. Nombre español: curry de carne con patatas.

Alopecias vulpes. Pez. Familia: alópidos. Designación oficial: **pez zorro.**

Alopias caudatus. Pez. Familia: alópidos. Designación oficial: **zorro.**

Alopias macrourus. Pez. Familia: alópidos. Designación oficial: **pez zorro.**

Alopias superdiliosus. Pez. Familia: alópidos. Designación oficial: **zorro ojón.**

Alopias vulpes. Pez. Familia: alópidos. Designación oficial: **pez zorro.**

Alopias vulpinus. Familia: alópidos. Dientes pequeños, triangulares de bordes lisos. Dorso gris azulado o pardusco, llegando a veces al negro; vientre blanco; parte baja del morro y de las aletas escapulares gris. Aparece en el Atlántico Nordeste, y también en el Mediterráneo occidental, llega a medir hasta 6 m de largo, y a pesar hasta 500 kg. La carne del zorro marino es relativamente compacta y en el pasado fue vendida bajo el nombre de "atún blanco". Su valor económico es insignificante y no representa peligro para el hombre. Se pesca accesoriamente con alguna frecuencia. Nombre vulgar: **zorro de mar**, zorro marino. Designación oficial: pez zorro; zorro.

Alopiidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: condrictios. Subclase: elasmobranchios. Orden: escualioformes. Sinónimo: tiburones-trillo. Esta familia se encuentra representada por un género y cuatro o cinco especies en las latitudes tropicales y de todos los mares. Estos tiburones se reconocen por el lóbulo superior de la aleta caudal, que es alargado. Consideramos: zorro de mar (*Alopias vulpinus*).

alópidos. Véase: *Alopiidae*.

aloreña. Variedad española de la planta *Olea europaea*. Difundida por Málaga. En una superficie de 17.000 ha. Destinada a aceite y mesa.

alosa. Nombre vulgar del pez: *Alausa vulgaris* (Valenciennes). Sinónimo: **sábalo.**

alosa. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Alosa fallax* (Poll, Wheeler). Sinónimo: **sa-boga.**

Alosa aestivalis. Pez. Familia: clupeidos. Designación oficial: **sábalo de Canadá.**

Alosa alabamae. Pez. Familia: clupeidos. Designación oficial: **sábalo de Alabama.**

Alosa alosa. Familia: clupeidos. Tiene forma de arenque pero es de constitución un poco mayor. Detrás del opérculo tiene una gran mancha negra y 1-2 pequeñas. Para desovar parte de las aguas costeras y remonta los ríos hasta su curso alto. Cuando los peces jóvenes alcanzan los 12 cm de longitud emigran al mar. Común en el Atlántico, poco abundante en el Mediterráneo. Talla hasta 70 cm. Peso hasta 3 kg. Carne tierna y sabrosa aunque con muchas espinas. Debido a la contaminación de las aguas fluviales y costeras, la alosa está amenazada de extinción. Nombre vulgar: **sábalo trisa**, arencón. Designación oficial: **sábalo.** Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleosteo, clupeiforme. *Alosa alosa*, Linneo. Véase pescado. Según el Real Decreto 560/1995, de 7 de Abril, por el que se establecen las tallas mínimas de determinadas especies pesqueras, y posteriores correcciones; la talla biológica de este pez, en el Atlántico de 30 cm.

alosa americana. Designación oficial española del pez: *Dorosoma petenense*.

alosa americana. Nombre vulgar del pez: *Alosa mediocris*. Sinónimo: **alosa nogalina.**

Alosa caspia. Familia: clupeidos. Otro nombre del pez: *Caspialosa caspia*.

Alosa chrysochloris. Pez. Familia: clupeidos.
Designación oficial: **sábalo del Golfo**.

Alosa cuvierii. Pez. Familia: clupeidos. Designación oficial: **sábalo**.

alosa de Kessler. Nombre vulgar del pez: *Alosa kessleri*

Alosa fallax. Familia: clupeidos. Su cuerpo, con forma de arenque de cuerpo alto y cabeza pesada, lateralmente comprimido y con carencia ventral aserrada. La mandíbula superior es prominente y hendida en su línea media. La hendidura bucal sobrepasa la mitad del ojo. Opérculo estriado. El dorso es azul brillante, verde azulado o gris verdoso, haciéndose amarillo dorado en los flancos y plateado en el vientre, mancha del opérculo habitualmente seguida de 6-10 manchas oscuras, redondas que forman una línea bien marcada en los flancos y disminuyen de tamaño hacia la cola. Longitud hasta 55 cm, con un peso de alrededor de 2 kg. La principal característica para la identificación de esta especie es el número de radios del 1º arco branquial (40-60) Aparece en todas las costas europeas, en los mares Norte, Báltico y Mediterráneo. Remonta los ríos, para desovar en ellos en primavera; las crías vuelven al mar. Carne seca y espinosa. Este pez migratorio está amenazado de extinción por la creciente contaminación de las aguas fluviales. Nombre vulgar y designación oficial: **saboga**. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, clupeiforme. *Alosa fallax*, Lac. Véase pescado.

Alosa fallax fallax. Pez. Familia: clupeidos.
Designación oficial: **saboga**.

Alosa fallax nilotica. Pez. Familia: clupeidos.
Designación oficial: **saboga**.

Alosa finta. Pez. Familia: clupeidos. Designación oficial: **saboga**.

Alosa finta algeriensis. Pez. Familia: clupeidos. Designación oficial: **saboga**.

Alosa finta rhodanensis. Pez. Familia: clupeidos. Designación oficial: **saboga**.

Alosa kessleri. Familia: clupeidos. En ocasiones se separa del género *Alosa* para convertirla en un género independiente *Caspialosa*, el cual incluye 7 especies de arenques que viven en el mar Negro, mar Caspio y mar de Azov. A pesar del descenso de las capturas, la alosa de Kessler conserva su importancia económica. Es pescada, principalmente, durante las migraciones de desove en el delta del Volga. Es el mejor de los arenques del Caspio por la calidad de su carne. Nombre vulgar: **alosa de Kessler**. Sinónimo: *Caspialosa kessleri*.

Alosa mediocris. Pez. Familia: clupeidos.
Designación oficial: **alosa nogalina**.

alosa nogalina. Designación oficial española del pez: *Alosa mediocris*; *Pomolobus mediocris*. Sinónimo oficial: *Alosa americana*; *Alosa norteamericana*, Hickory herring.

alosa norteamericana. Nombre vulgar del pez: *Alosa mediocris*. Sinónimo: **alosa nogalina**.

Alosa pilchardus. Pez. Familia: clupeidos.
Designación oficial: **sardina**.

Alosa pontica. Familia: clupeidos. Otro nombre del pez: *Caspialosa pontica*.

Alosa pseudoharengus. Pez. Familia: clupeidos. Designación oficial: **sábalo de Canadá**.

Alosa sapidissima. Familia: clupeidos. Un sábalo de la costa oriental americana que remonta los ríos de Nueva Inglaterra para desovar. Sus reservas sufren también la creciente contaminación de las aguas, como les ocu-

re a sus parientes europeos. El sábalo americano es un pescado de mesa altamente apreciado, sobre todo sus huevas son muy solicitadas. Nombre vulgar y Designación oficial: **sábalo americano**.

Alosa vulgaris. Pez. Familia: clupeidos. Designación oficial: **sábalo**.

Alosno. Término municipal de la provincia de Huelva (Andalucía) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

alot. Nombre vulgar, en el País Vasco, del pez: *Germo alalunga* (Bonnaterre). Sinónimo: **albacora (atún blanco)**.

alpabarda. Nombre vulgar, en Asturias, del pez: *Belone acus* (Moreau, Riso, Nybelin). Sinónimo: **aguja**.

alpabarda. Nombre vulgar, en Asturias, del pez: *Esox saurus* (Walbaum). Sinónimo: **paparda**.

alpabarda. Nombre vulgar, en Cantabria, del pez: *Belone acus* (Moreau, Riso, Nybelin). Sinónimo: **aguja**.

alpabarda. Nombre vulgar, en Galicia, del pez: *Belone acus* (Moreau, Riso, Nybelin). Sinónimo: **aguja**.

alpabarda. Nombre vulgar, en Galicia, del pez: *Esox saurus* (Walbaum). Sinónimo: **paparda**.

Alpandei. Término municipal de la provincia de Málaga (Andalucía) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden conside-

rarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Alpanseque. Término municipal de la provincia de Soria (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

alpargata. Nombre vulgar, en Chile, del pez: *Cheilodactylus antonii* (Valenciennes). Sinónimo: **pintadilla bocadulce**.

alpechines. (Término correspondiente al vocabulario desarrollado por el Consejo Oleícola Internacional para describir la sensación producida en la cata del aceite de oliva virgen) Sabor característico que adquiere el aceite de oliva como resultado de una mala decantación y prolongado contacto con los alpechines. Véase: cata del aceite de oliva. Sinónimo: aguas de vegetación.

Alpedrete. Término municipal de la provincia de Madrid en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Alphaeus sublucanus. Crustáceo. Designación oficial: **camarón de coral**.

Alpheste immaculatus. Pez. Designación oficial: **guaseta cherne**.

Alphestes afer. Pez. Designación oficial: **guaseta**.

Alphestes fasciatus. Pez. Designación oficial: **guaseta cherne**.

Alphestes multiguttatus. Pez. Designación oficial: **guaseta guato**.

Alphestes scholanderi. Pez. Designación oficial: **cherna pintada**.

Alpheus glaber. Crustáceo. Designación oficial: **quisquilla de pinzas**.

Alpheus heterochaelis. Molusco. Designación oficial: **camarón tamarú**.

Alpinia galanga. Familia: zingiberáceas. Originaria de China. Planta exótica de hojas envainadoras, flores blanquecinas en espiga sobre un bohordo central y raíz aromática, amarga y picante. Proviene de una planta que puede llegar a los 3 m de altura y cuyas raíces pueden alcanzar 1 m de longitud. Se cultiva en Indonesia y Malasia, donde se usa para proporcionar un sabor parecido al del jengibre a los currys y a los platos de carne. Puede añadir la raíz en polvo a guisos y currys. Su sabor es más sutil y delicado que el de la galanga menor (*Alpinia officinarum*) por lo que resulta muy adecuado para quienes prefieren un curry suave. El aroma de la galanga mayor se parece a la mezcla de jengibre y pimienta, con un acre nota a limón. También se emplea para condimentar embutidos. Se puede extraer su aceite y usarlo para proporcionar sabor a bebidas sin alcohol, licores o biteres. La raíz en polvo es buen sustituto del jengibre fresco. Esta raíz se vende en las tiendas orientales, fresca, cortada en láminas o en salmuera. Nombre vulgar: **galanga mayor**, jengibre tailandés; en Indonesia, *laos*; en Tailandia *khaa*. Véase: especialidades; *Languas galanga*; *Alpinia galanga*; *Alpinia officinarum*.

Alpinia officinarum. Familia: zingiberáceas. Planta herbácea perenne, con tallo erecto de 50 a 120 cm de alto. El rizoma recuerda al jengibre porque emite un olor aromático y posee un sabor picante similar al de éste; es

cilíndrico, de color marrón rojizo y está cubierto de escamas. Las hojas tienen nerviaciones longitudinales y paralelas, son cartilaginosas, alternas, lanceoladas, enteras, agudamente acuminadas. Las flores nacen en un denso panículo terminal. El fruto es una cápsula globular u ovoide, con tres valvas. Es la variedad China de la galanga mayor (*Alpinia galanga*). Es más fuerte, su sabor y efecto son menos sutiles, y la planta es más pequeña. Nombre vulgar: **galanga menor**, raíz china. En China: *leung geung*; y en el sudeste asiático: *kencur*. Véase: *Languas galanga*. Nombre vulgar: **galanga**. Según el Código Alimentario, 3.24.53. Rizoma sano de la *Alpinia officinarum*, Hange y otras especies del mismo género. El producto no sobrepasará las cifras siguientes: Humedad, 15%; cenizas, máximo, 6%, fibra bruta, máximo 17%. Véase: clasificación de especias.

Alpinia oxyphylla. Familia: zingiberáceas. Es una planta herbácea que puede alcanzar hasta 3 m de altura. El fruto es una cápsula oval o casi esférica. Nombre vulgar: galanga de hojas estrechas.

alpiste. Nombre vulgar de la planta: *Phalaris canariensis*.

alpisto. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido Melilla y Ceuta), del pez: *Pegusa kleini* (Chabanaud). Sinónimo: **lenguado**.

alquequenje. Nombre vulgar de la planta: *Physalis alquequengi*.

alquitrán. Véase: vino aroma alquitrán.

alsace. Salchicha al estilo europeo tradicional, elaborada con carne de cerdo y/o vacuno. Sabor intenso. Véase: salchichas europeas.

alteraciones del peso en algunos alimentos durante su preparación y cocción. El valor promedio porcentual se da en la siguiente tabla:

Alimento	Desperdicios en la cocina	Pérdidas al cocer
Arroz	0	+180
Bacalao	25	-10
Caza	20	-35
Cerdo	16	-33
Coliflor	38	-4
Copos de avena	0	+305
Cordero	15	-37
Espinaca	26	-12
Filete de salmón	0	-20
Ganso	10	-40
Guisante seco	0	+80
Guisante tierno	60	-13
Judía verde	6	-8
Judías	0	+120
Leche	22	-27
Lentejas	0	+150
Mariscos	43	-18
Pasta	0	+145
Patata	20	-3
Pato	20	-47
Pavo	21	-33
Pollo	26	-30
Sémola	0	+830
Ternera	18	-37
Zabajoria	19	.7

Althaea officinalis. Familia: malváceas. Planta de tallos con 1 m o más de altura, blanquecinos, lo mismo que las hojas, por el mucho vello o tomento del que están cubiertos. Los tallos se renuevan todos los años, porque la planta es vivaz, con prolongadas y gruesas raíces. Las flores tienen color de rosa muy pálido, casi blanco. Fue cultivada ampliamente alguna vez por sus propiedades medicinales y culinarias, sin embargo, el malva-visco ahora no es muy popular. Es una atractiva planta perenne de suave perfume almizclado y sabor dulce. Nombre vulgar: **malva-visco**.

altramuz. Nombre vulgar de la planta: *Lupinus sativus*.

altramuz amarillo. Nombre vulgar de la planta: *Lupinus luteus*. La cantidad de nutrientes

contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Altramuz sin pelar	
Agua (g)	6,20
Calcio (mg)	180,00
Carbohidratos (g)	25,60
Energía (kcal)	428,00
Energía (kJ)	1789,04
Fibra (g)	6,00
Fósforo (mg)	880,00
Grasa poliinsaturada (g)	7,00
Grasas totales (g)	18,90
Hierro (mg)	7,60
Magnesio(mg)	430,00
Niacina. (B ₃)(mg eq. niacina)	4,10
Potasio (mg)	1630,00
Proteína (g)	38,80
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,41
Sodio (mg)	1210,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,51
Vitamina A (µg eq. retinol)	15,00
Vitamina E (mg)	4,50

altramuz azul. Nombre vulgar de la planta: *Lupinus angustifolius*.

altramuz blanco. Nombre vulgar de la planta: *Lupinus albus*.

altza-sagarra. Nombre vulgar vasco de variedad de manzana.

alu. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Deltaraiia naevus* (Leigh-Sharpe). Sinónimo: **raya santiaguesa**.

alu. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Raia biocularis* (Geoffroy). Sinónimo: **raya de espejos**.

alu. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Raja fenestrata* (Raphinesque). Sinónimo: **raya mosaica**.

alu gauranga. Nombre hindú del plato de verduras de la cocina védica: patatas al gratén.

alu ki tikki. Nombre hindú del plato de entremeses de la cocina védica: pastelitos de patata fritos

alu kofta. Nombre hindú del plato de verduras de la cocina védica: albóndigas de hortalizas fritas.

alu narial raita. Nombre hindú de raita de la cocina védica: ensalada de patatas y coco.

alu paratha. Nombre hindú de: torta rellena de patata y especias.

alu patra. Nombre hindú del plato de entremeses de la cocina védica: buñuelos de patata y especias

alu phul gobbi ki bhaji. Nombre hindú del plato de verduras de la cocina védica: coliflor y patatas en salsa de yogur.

alu phul gobbi panir sabji. Nombre hindú del plato de verduras de la cocina védica: coliflor frita, patatas y queso fresco.

alu tikkia tamatar sahit. Nombre hindú del plato de verduras de la cocina védica: tomates rellenos fritos.

alubia (seca) Nombre vulgar de la planta: *Phaseolus vulgaris*.

alubia (verde) Nombre vulgar de la planta: *Phaseolus vulgaris*.

alubia blanca. Nombre vulgar de la planta: *Phaseolus sp.* Las alubias blancas tienen una forma arriñonada, con los extremos bastante gruesos y cuadrados. Su sabor es menos pronunciado que el de las judías rojas y absorbe el sabor de los platos con los que se cuecen. Existe una gran variedad de alubias blancas, como la judía cannellino, muy apreciada en Italia. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Alubia blanca	Cruda	Conserva
Ácido ascórbico (C) (mg)	2,00	
Ácido fólico (µg)	308,00	60,00
Calcio (mg)	139,00	71,00
Carbohidratos (g)	41,60	15,70

Alubia blanca	Cruda	Conserva
Cinc (mg)	3,70	2,30
Energía (kcal)	268,00	92,00
Energía (kJ)	1120,24	384,56
Fibra (g)	19,70	4,40
Fósforo (mg)	470,00	84,00
Grasa (g)	1,30	0,20
Grasa moninsaturada (g)	0,10	tr.
Grasa poliinsaturada (g)	0,70	0,12
Grasa saturada (g)	0,28	0,07
Hierro (mg)	5,20	2,80
Magnesio (mg)	135,00	39,00
Niacina (mg eq. niacina)	2,20	0,10
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,46	0,07
Porción comestible (%)	100,00	100,00
Potasio (mg)	1718,00	362,00
Proteína (g)	22,20	6,70
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,16	0,04
Sodio (mg)	14,00	4,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,50	0,10
Vitamina A (µg eq. Retinol)	1,00	tr.
Vitamina E (mg)	1,12	0,05

alubia de ojo. Nombre vulgar de la planta: *Vigna unguiculata*.

alubia pinta. Nombre vulgar de la planta: *Phaseolus sp.* Judía de tamaño mediano, más bien plana y de forma arriñonada, beige con manchas de color marrón claro. Durante la cocción adquieren un tono rosado y una textura cremosa. Es un buen sustitutivo de la judía roja. Está deliciosa triturada en forma de puré.

alubia pocha. Nombre vulgar de la planta: *Phaseolus vulgaris*. Véase: judía pocha.

alubias a la tolosana. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 2 horas. **Ingredientes:** alubias rojas, patata, tomate, pimiento verde, cebolla, morcillo de vaca, morcillas, rodajas de chorizo, harina, sal. Véase: potajes y legumbres en la cocina clásica.

alubias blancas con atún. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 20 minutos, más el reposo. Esta es una ensalada, de la región toscana. Inclúya-

la en un menú de verano. Es refrescante y nutritiva. **Ingredientes:** alubias blancas, migas de atún en aceite, cebolla, perejil picado, limón, salsa vinagreta, sal. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

alubias blancas con butifarra. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 35 minutos, más remojo. **Ingredientes:** alubias blancas, patata, butifarra negra, cebolla, cpl, ajo, aceite, concentrado de carne, azafrán, pimienta blanca molida, sal. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

alubias blancas con chorizo. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “legumbres”. Cocina de Castilla y de la cocina de Cantabria “Ramales de la Victoria” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”; donde la calidad y variedad de las alubias les permite una gran versatilidad en nuestra cocina de siempre. Cada localidad tiene la suya propia. **Ingredientes:** alubias blancas, chorizo casero, cebolla, toamtes, ajo, laurel, aceite, sal. Véase: cocina de Cantabria; cocina de España.

alubias blancas de Liendo. Plato de la cocina de Cantabria “Liendo” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** alubias blancas, tocino fresco, morcilla de año, chorizo, cebolla, ajo, laurel, aceite, sal. Véase: cocina de Cantabria.

alubias blancas guisadas. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 2 horas y 30 minutos. **Ingredientes:** alubias blancas, cebolla, punta de jamón, aceite, harina, pimentón, sal. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

alubias con almejas. Plato de la cocina de Cantabria (Argoños) perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** alubias, almejas, pimiento, guindilla, perejil, vino blanco, aceite, sal. Véase: cocina de Cantabria.

alubias con jabalí. Plato de la cocina de Cantabria “Mazcuerras” perteneciente al

grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** alubias blancas, carne magra de jabalí, cebolla, pimiento rojo, puerro, tomate, vino blanco, aceite de oliva, sal. Véase: cocina de Cantabria.

alubias con jibia. Plato de la cocina de Cantabria “Ribamontán al Monte” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** alubias rojas, jibia, cebolla, puerro, zanahoria, ajo, aceite de oliva, pimienta negra, sal. Véase: cocina de Cantabria.

alubias estofadas con pie y oreja de cerdo. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “legumbres”. Cocina de Castilla. **Ingredientes:** alubias del Barco, cerdo adobado, oreja de cerdo adobada, torrezno, chorizo, cebolla, puerro, laurel, ajo, tomate, hueso de jamón, perejil, aceite, sal. Véase: cocina de España; cocina de Castilla.

alubias pochadas con almejas. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 20 minutos, más el remojo. **Ingredientes:** pochadas (alubias blancas frescas), almejas, zanahoria, cebolla, rama de apio, ajo, aceite, perejil, sal. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

alubias pochadas con morro y chorizo. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “legumbres”. Cocina de Castilla. **Ingredientes:** alubias pochadas, morro de cerdo, tocino vetado, morcilla, chorizo, cebolla, ajo, pimiento seco, toamtes maduros, aceite, sal. Véase: cocina de España; cocina de Castilla.

alubias rojas a la montañesa. Plato de la cocina de Cantabria “Miera” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** alubias rojas, cebolla, ajo, laurel, harina, pimentón, aceite de oliva, sal. Véase: cocina de Cantabria.

alubias rojas “carico” de solares. Plato de la cocina de Cantabria “Medio Cudeyo” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** alubia roja, cebolla,

pimiento verde, ajo, pimentón, aceite de oliva, sal. Véase: cocina de Cantabria.

alubias rojas con chorizo de Guriezo. Plato de la cocina de Cantabria “Guriezo” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** alubias rojas, chorizo, zanahoria, patata, aceite, sal. Véase: cocina de Cantabria.

alubias rojas con panceta. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 2 horas y 30 minutos. **Ingredientes:** alubias, panceta, cebolla, aceite, hoja de laurel, romero, sal, pimienta. Véase: verduras y setas en la cocina clásica.

alubias rojas estofadas. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “legumbres”. Cocina de Cantabria. **Ingredientes:** alubias rojas, cebolla, ajo, laurel, pimentón, harina; aceite de oliva; sal. Véase: cocina de Cantabria; cocina de España.

alucinógenos. Véase: *Amanita muscaria*; *Clitocybe hydragramma*; envenenamiento por setas; *Gymnopilus spectabilis*; *Lepiota rha-codes* var. *hortensis*; naucariaceae; *Panaeolina foenicicii* (*Panaeolus foenicicii*); *Panaeolus campanulatus*; *Panaeolus phoenisecii*; *Panaeolus sphinctrinus*; *Panaeolus subbalteatus*; *Psilocybe semilanceata*; síndrome alucinógeno.

aluda. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido Melilla y Ceuta), del molusco: *Sepia filliouxi* (Lafont). Sinónimo: **jibia**.

aluda. Nombre vulgar del pez: *Todarodes sagittatus*.

alumbrado. Relacionado con alcoholismo. Véase: alcohólico; síndrome coprínico; eretismo cardiovascular.

aluminio. (E-173) Elemento metálico, blanquecino, lustroso, maleable, dúctil y muy ligero; símbolo Al. Número atómico 12, masa

atómica: 26,98154. Forma cristales metálicos de estructura cúbica compacta. Se emplea en la fabricación de instrumentos y también como base para dentaduras artificiales. Como aditivo para alimentos es un colorante, **gris o plateado**, de superficie. Inocuidad controvertida. En cantidades importantes o con muchas impurezas puede resultar peligroso. Se utiliza para dar color plateado a grageas, píldoras, tabletas y productos de pastelería. En España sólo se autoriza en cobertura de bizcochos y pastas. A evitar. Véase: modificadores del color.

alura. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Illex coindetii* (Verano y Steenstrup). Sinónimo: **volador**.

Alutera schoepfi. Pez, Designación oficial: **cachúa perra**.

Alutera schoepfi. Pez. Designación oficial: **cachúa perra**.

Alutera ventralis. Pez. Designación oficial: **ballesta dotter**.

Aluterna punctata. Pez. Designación oficial: **pereza**.

alvarinho. Sinónimo de la uva albariño.

alvarello. Véase: uva alvarello,

alvellanina. Véase: aceituna alvellanina.

alvocat. Nombre vulgar catalán de la planta: *Persea americana*. Sinónimo: **aguacate**

alzinoi. Nombre vulgar catalán de la seta: *Armillariella mellea*.

alzinoia. Nombre vulgar catalán de la seta: *Pleurotus cornucopioides*.

Amanita alba. Familia: amanitáceas. Subfamilia: agaricaceae. Nombre vulgar: **cogomat**. Según el Código Alimentario, 3.21.19. Hongo comestible de consumo,

espontánea o cultivada, en Cataluña y Navarra. *Amanita alba*, Lam. Véase: setas comestibles.

Amanita ampla. Otro nombre de la seta: *Amanita spissa*.

Amanita aspera. Familia: amanitáceas. Género: amanita. Sub-género: ampliarella. Características: La carne no cambia de color por el aire, pero la del bulbo toma color marrón con los insectos. Sub-características: sombrero marrón o amarillento con placas amarillas. Escamas amarillas en pie, anillo y bulbo. Seta de carne blanca, pero si está deteriorada por la acción de larvas de insectos adquiere un característico color rosado. Es muy rara y no es comestible. Se confunde fácilmente con la *Amanita pantherina*. En vascuence: **lanperna ezkatahori**. Sinónimo: *Amplariella aspera*

Amanita boudieri. Familia: amanitáceas. Género: amanita. Sub-género: aspidella. Características: sombrero con placas más o menos puntiagudas. Sub-características: pie con bulbo alargado y con líneas de escamas a todo lo largo. Carne blanca e inmutable en la especie tipo. Es de olor suave y agradable que recuerda al del champiñón de cueva, pero algo insípida. Es comestible poco apreciada y además se podría confundir con la *Amanita verna* o la *Amanita virosa*; ambas tóxicas. Sinónimo: *Aspidella boudieri*.

Amanita caesarea. Familia: amanitáceas. Género: amanita. Sub-género: amanita. Es la única de este Sub-género. Seta comestible. Aparte los caracteres genéricos, se distingue por el color anaranjado de la parte superior del píleo y por las laminillas de un amarillo de huevo. En la fase inicial de desarrollo parece un pequeño huevo, debido a la volva membranosa y elástica que lo recubre completamente. Conocida como la seta de los reyes y los emperadores, es considerada una de las setas más exquisitas. Cuando es joven, aún completamente envuelta en la volva y parecida a un huevo, se presta a ser consumida cruda en ensalada, aliñada con un poco de aceite, limón. Sal y pimienta al gusto,

y acompañada con abundante queso seco rallado (como el parmesano) Cuando está madura y totalmente abierta puede cocinarse a la parrilla o frita. Nombre vulgar: **oronja**, amanita de los césares. En catalán: bolet d'or; cocou; cogoma; monjola; ou de reïg; reig. En vascuence: anboto; arraultzeko; arraulzaperretxiko; gorringo; gorrintxa; kuleto; kuletro; kurrinto; xuringo. Sinónimo: *Agaricus caesareus*, *Agaricus aurantium*. Según el Código Alimentario, 3.21.19. Hongo comestible de consumo, espontánea o cultivada, en el Norte, Este y Centro de España. *Amanita caesares*, P. Nombre vulgar: **auriola**. Véase: setas comestibles.

Amanita cinerea. Otro nombre de la seta: *Amanita spissa*.

Amanita citrina var. *alba*. Familia: amanitáceas. Género: amanita. Sub-género: amanitina. Características: Volva corta y circuncisa. La carne tiene olor a patata cruda o a rábano. Sub-características: Sombrero blanquecino. En vascuence: **lanperna zuri**. Sinónimo: *Amanitina citrina* var. *alba*

Amanita citrina, Familia: amanitáceas. Género: amanita. Sub-género: amanitina. Características: Volva corta y circuncisa. La carne tiene olor a patata cruda o a rábano. Sub-características: Sombrero amarillo limón. especie comestible de escaso valor cuya recolección se desaconseja por lo fácil que resulta confundirla con especies mortales. Nombre vulgar: **oronja limón**, amanita limón. En catalán: **reig bord groc**; **kuleto horiska**; **lanperna limoia**. Véase: setas venenosas. Sinónimo: *Agaricus citrina*, *Amanita mappa*, *Amanitina citrina*.

Amanita codinae. Otro nombre de la seta: *Amanita vitadinii*.

Amanita crocea. Familia: amanitáceas. Género: amanita. Sub-género: amanitopsis. Características: volva que no es grisácea, ni harinosa. Sombrero sin escamas grises. En catalán: **pentinella**. En vascuence: **kukumelo laranja**. Sinónimo: *Amanitopsis crocea*.

Amanita curtipes. Familia: amanitáceas. Género: *amanita*. Sub-género: amidella. Véase: *Amanita ovoidea*.

amanita de Codina. Nombre vulgar de la seta: *Amanita vittadinii*.

amanita de los césares. Nombre vulgar de la seta: *Amanita caesarea*

amanita de pie grueso. Nombre vulgar de la seta: *Amanita sipissa*.

amanita de primavera. Nombre vulgar de la seta: *Amanita verna*.

amanita de Vittadini. Nombre vulgar de la seta: *Amanita vittadinii*.

Amanita echinocephala. Familia: amanitáceas. Es comestible, pero de muy escasa calidad.

Amanita eliae. Familia: amanitáceas. Género: *amanita*. Sub-género: amanitaria. Características: Volva sin restos muy señalados en el pie. Anillo muy frágil, blanco, luego rojizo. Bulbo poco manifiesto. Sub-características: sombrero crema rosado. Seta de carne blanca, compacta y frágil. Es poco frecuente y vive en verano en los encinares. Es comestible pero poco apreciado. Sinónimo: *Amanitaria eliae*.

amanita enfundada. Nombre vulgar de la seta: *Amanita vaginata*.

Amanita equinocephala. Familia: amanitáceas. Género: *amanita*. Sub-género: aspide-lla. Características: Sombrero con placas más o menos puntiagudas. Sub-características: Pie con bulbo ancho y con líneas de escamas sólo en la parte inferior. Sinónimo: *Aspidella equinocephala*.

Amanita excelsa. Familia: amanitáceas. Género: *amanita*. Sub-género: ampliarella. Características: La carne no cambia de color por el aire ni la del bulbo por la picadura de los

insectos. Sub-características: sombrero grisáceo, algo estriado de viejo. Pie largo y enterrado. Olor a manzanas o parecido, no a rábano. Seta cuyo uso se desaconseja porque puede confundirse fácilmente con especies tóxicas, por ejemplo: *Amanita pantherina*. Sinónimo: *Amplariella excelsa*.

amanita gemada. Nombre vulgar de la seta: *Amanita gemmata*.

Amanita gemmata. Familia: amanitáceas. Género: *amanita*. Sub-género: amanitaria. Características: Volva adherida con reborde marginal. Anillo no persistente. Bulbo bien manifiesto. Sub-características: Sombrero amarillento con tonos crema, limón o naranja. Especie, de buena calidad, ligeramente tóxica, de tipo alérgico, dando lugar a sudores fríos acompañados de vómitos que pronto cesan. No obstante, en la intoxicación con esta seta se pueden dar casos extremos que van desde complicaciones graves hasta pasar prácticamente desapercibidas. Sin síntomas de envenenamiento. De todas formas, una cocción prolongada hace desaparecer prácticamente la peligrosidad. Nombre vulgar: **amanita gemada**. En vascuence: **lanperna hori; lanperna orixa**. Sinónimo: *Amanita junquillea*. *Amanitaria junquillea*.

Amanita gilberti. Familia: amanitáceas. Género: *amanita*. Sub-género: amidella. Características: Volva adherida con reborde circular. Bulbo ovoide. Sub-características: El anillo más persistente en Amidella. Sinónimo: *Amidella gilberti*.

Amanita inaurata. Otro nombre de la seta: *Amanitopsis strangulata*.

Amanita junquillea. Otro nombre de la seta: *Amanita gemmata*.

Amanita lepidella. Otro nombre de la seta: *Amanita codinae*.

Amanita lepiotoides. Familia: amanitáceas. Género: amanita. Sub-género: amidella. Características: Volva normalmente despegada sin reborde circular. Bulbo normal. Sub-características: Carne blanca que tiende a rojo, rosa o salmón. Cortas estrías en sombreros viejos. Sinónimo: *Amidella lepiotoides*.

amanita limón. Nombre vulgar de la seta: *Amanita citrina*.

Amanita lividopallescens. Familia: amanitáceas. Género: amanita. Sub-género: amanitopsis. Característica: Volva que no es grisácea, ni harinosa. Sombrero sin escamas grises. En vascuence: **kukumelo luzea**. Sinónimo: *Amanitopsis lividopallescens*.

Amanita mappa. Otro nombre de la seta: *Amanita citrina*.

amanita mortal. Nombre vulgar de la seta: *Amanita phalloides*.

Amanita muscaria. Familia: amanitáceas. Género: amanita. Sub-género: amanitaria. Características: Volva desgarrable. Anillo persistente. Bulbo bien manifiesto. Sub-características: Sombrero rojizo con placas blancas. Es venenosa, pero no mortal. Contrariamente a lo que se creía en el pasado, su contenido en “**muscarina**” es muy escaso, siendo su veneno más peligroso la “**micoatropina**”, de aquí que no sea útil el administrar sulfato de atropina para inactivar la muscarina, pues con ello se agravan los síntomas. Esta seta viene a ser un cóctel de toxinas: muscarina, micoatropina, ácido iboténico, muscimol, muscazona, bufotenina, etc. Envenena más bien por la micoatropina, porque de muscarina, a pesar de su nombre, tiene poca cantidad. El ácido isoténico que se destruye por la ebullición, es alucinógeno y hace ver figuras geométricas diversas, el muscimol da lugar a alucinaciones coloreadas y trastornos, la muscazona es la que aturde a las moscas de donde le viene el nombre de muscaria a esta seta y la bufotenina es un alucinógeno que combina una combinación de delirio y borrachera. El en-

venenamiento se combate bien con purgantes salinos y practicando al enfermo un lavado de estómago. Cuidado de no confundir la *Amanita muscaria* decolorada con la *Amanita caesarea*; confusión que se evitará recordando el color amarillo de las láminas y pie en esta última. A título de anécdota recordemos que en tiempos pasados, especialmente en los países centroeuropeos, la *Amanita muscaria* se trituraba y se maceraba con sustancias azucaradas. Esta mezcla era de gran eficacia, atraía a las numerosas moscas que invadían habitaciones y establos y las mataba irremisiblemente. La amanita muscaria, además posee propiedades alucinógenas debidas a la presencia en su composición de los compuestos: *Ácido ibotémico*, *Muscazona* y *Muscimol*, siendo el más activo este último. Estas sustancias se comportan como psicomiméticas, dando lugar a alteraciones visuales y auditivas con eliminación de todas las sensaciones de dolor, miedo, angustia, etc., que sitúan al individuo en un estado psíquico de sumo placer y relajación completa. De aquí que la *Amanita muscaria* se venga utilizando por el hombre con estos fines desde tiempos inmemoriales. Tiene la ventaja de no producir efectos nocivos, tales como hábito, desequilibrios físicos o mentales, etc. y se elimina por la orina sin pérdida de su actividad alucinógena. Nombre vulgar: falsa oronja, oronja pintada, **matamoscas**. En catalán: **oriol foll; reig bord; reig de fageda; reig foll; reig vermell**. En gallego: **reventa bois**. En vascuence: **kuleto faltsu; lergorringo**. Sinónimo: *Agaricus muscarius*, *Agaricus aurantiacus*, *Amanitaria muscaria*.

Amanita muscaria* var. *aureola. Familia: amanitáceas. Género: amanita. Sub-género: amanitaria. Características: Volva desgarrable. Anillo persistente. Bulbo bien manifiesto. Sub-características: sombrero amarillo naranja sin placas.

Amanita muscaria* var. *formosa. Familia: amanitáceas. Género: amanita. Sub-género: amanitaria. Características: Volva desgarrable. Anillo persistente. Bulbo bien mani-

fiesto. Sub-características: sombrero amarillo naranja con placas amarillas.

Amanita ovoidea. Familia: amanitáceas. Género: amanita. Sub-género: amidella. Características: Volva normalmente despegada sin reborde circular. Bulbo normal. Sub-características: Carne blanca inmutable, única de Amidella. Es un comestible excelente, que se diferencia bien por su gran tamaño, robustez y color blanco generalizado. De todas formas, hay que considerarla como peligrosa por su posible confusión con las amanitas mortales blancas, *Amanita Verna* y *Amanita virosa*, que si bien es cierto que éstas presentan un menor tamaño, también lo es que alguna amanita ovoidea pequeña tiene un enorme parecido con ellas. El que se confunda con las blancas del grupo de la *Amanita valens*, *Amanita curtipes* y *Amanita ponderosa* no reviste ningún peligro, puesto que las tres son comestibles. Nombre vulgar: amanita ovoidea, oronja blanca, **farinera**. En catalán: **cogoma; cogomella; cul-blanc; culgros; fariner; farinera; forner**. En vascuence: **astopitxa; astoputza; kukuma**. Sinónimo: *Amidella ovoidea*

amanita pantera. Nombre vulgar de la seta: *Amanita pantherina*.

Amanita pantherina. Familia: amanitáceas. Género: amanita. Sub-género: amanitaria. Características: Volva desgarrable. Anillo persistente. Bulbo bien manifiesto. Sub-características: sombrero marrón con placas pequeñas blanquísimas. Seta venenosa pero no mortal, con síntomas parecidos a los ocasionados por la *Amanita muscaria*, con fiebre, nervios alterados y trastornos intestinales fuertes. El tratamiento se realiza de forma idéntica al de la falsa oronja. Nombre vulgar: amanita pantera, **galipierno**. En catalán: **pixacá pigat bord**. En vascuence: **lanperna txarra; zapoziza**. Sinónimo: *Agaricus pantherinus*, *Agaricus maculatus*.

Amanita phalloides. Familia: amanitáceas. Género: amanita. Sub-género: amanitina. Características: Volva amplia y despegada. La carne no tiene olor a patata cruda o a rábano. Sub-características: Sombrero con tintes verdosos y fibrillas oscuras, Pie frecuentemente con manchas verdes. Con ácido sulfúrico la carne y las láminas toman coloración rosa violeta. **Seta venenosa mortal**, causante de la muerte del 90% de los casos de envenenamiento por setas. Tiene el píleo de color verdoso pálido. Los envenenamientos se producen al ser confundida con especies de apariencia similar, tales como la *Russula virescens*, *Russula olivacea*, *Amanita citrina*, etc. Existe una forma blanca de la *Amanita phalloides* tan peligrosa como la típica y que se puede confundir con especies comestibles blancas, tales como el *Psalliota arvensis*, *Psalliota silvicola*, etc. Nombre vulgar: oronja verde, **amanita mortal**. En catalán: **cogomella borda; farinera bord; pentinella borda**. En vascuence: **hiltzaile; hiltzaileberde; ilkor; txapel biribil; kuleto berde**. Sinónimo: *Amanitina phalloides*.

Amanita ponderosa. Familia: amanitáceas. Género: amanita. Sub-género: amidella. Seta comestible de buena calidad y muy apreciada en las zonas donde se cría, se diferencia bien por su robustez y por el cambio de coloración de la cutícula y volva, pasando del blanco al rosado. Nombre vulgar: **gurumelo**, patata falsa. Véase: *Amanita ovoidea*.

Amanita porphyria. Familia: amanitáceas. Género: amanita. Sub-género: amanitina. Características: Volva corta y circuncisa. La carne tiene olor a patata cruda o a rábano. Sub-características: Sombrero gris marrón manchado de violeta o de púrpura. Seta con carne blanquecina, dura y frágil, con un leve olor a rábano. Es poco abundante e incomedible; vive en bosques mixtos o de coníferas. Sinónimo: *Amanitina porphyria*.

amanita primaveral. Nombre vulgar de la seta: *Amanita verna*.

Amanita rubens. Otro nombre de la seta: *Amanita rubescens*.

Amanita rubescens. Familia: amanitáceas. Género: amanita. Sub-género: ampliarella. Seta comestible, aún cuando para algunas personas es de difícil digestión. Se aconseja una cocción prolongada, necesaria para eliminar las sustancias tóxicas termolábiles que contiene. Características: La carne toma color rojizo al aire o por los insectos, especialmente en la zona del bulbo. Sub-características: sombrero color rojizo. Anillo blanquecino rosado. Nombre vulgar: **amanita vinosa**. En vascuence: **ardotsu; cua de cavall; galdakao lanperna; kuleto ardot-su; lanperna gorri; vinosa**. Sinónimo: *Agaricus rubens, Amanita rubens, Amplariella rubescens*.

Amanita rubescens* var. *annulosulfunea. Familia: amanitáceas. Género: amanita. Sub-género: ampliarella. Características: La carne toma color rojizo al aire o por los insectos, especialmente en la zona del bulbo. Sub-características: sombrero color rojizo. Anillo amarillo.

Amanita solitaria. Familia: amanitáceas. Género: amanita. Sub-género: aspidella. Características: Sombrero con placas más o menos puntiagudas. Sub-características: Pie con bulbo alargado y con líneas de escamas a todo lo largo. Fácil de identificar por su gran tamaño y por la presencia en el sombrero de escamas piramidales. Tiene buen sabor. Sin embargo, se debe eliminar la cutícula del sombrero que tiene un fuerte sabor terroso. En catalán: **farinera d'escames. lanperna irintsu**. Sinónimo: *Agaricus solitario, Hypophyllum pellitum, Aspidella solitaria*.

Amanita spissa. Familia: amanitáceas. Género: amanita. Sub-género: ampliarella. Características: La carne no cambia de color por el aire ni la del bulbo por la picadura de los insectos. Sub-características: sombrero ma-

rrón gris oscuro. Pie tamaño normal, no enterrado. Olor a rábanos. Seta comestible de baja calidad, que es preferible rechazar debido a su gran parecido con la *Amanita pantherina*. Para distinguirla de ésta, no hay más que tener en cuenta el pie napiforme y sin volva, así como el anillo estriado de la *Amanita spissa*; cosas que no aparecen en la *Amanita pantherina*. Por otro lado, en esta última las esporas no son amiloides, mientras que en la *Amanita spissa* sí. Nombre vulgar: **amanita de pie grueso**. En vascuence: **lanperna ilun**. Sinónimo: *Agaricus spissus, Amanita cinerea, Amanita ampla Amplariella spissa*. Según el Código Alimentario, 3.21.19. Hongo comestible de consumo, espontánea o cultivada, en el Centro y Oeste de España. *Amanita spissa*, P. Véase: setas comestibles.

Amanita strangulata. Familia: amanitáceas. Género: amanita. Sub-género: amanitopsis. Características: volva grisácea, harinosa, poco persistente. Sombrero con placas escamosas. En vascuence: **kukumelo ezkatagrisa**. Sinónimo: *Amanitopsis strangulata, Amanita inaurata, Amanitopsis inaurata*

Amanita umbrina. Familia: amanitáceas. Sub-familia: agaricaceae. Véase: setas venenosas.

Amanita umbrinolutea. Familia: amanitáceas. Género: amanita. Sub-género: amanitopsis. Características: Volva que no es grisácea, ni harinosa. Sombrero sin escamas grises. En vascuence: **kukumelo ilun-hori**. Sinónimo: *Amanitopsis umbrinolutea*

Amanita vaginata. Familia: amanitáceas. Género: amanita. Sub-género: amanitopsis. Seta comestible de buena calidad, aunque al ser poco carnosa se requiere una gran cantidad para conseguir un buen plato. Además de la forma gris, que es la más corriente y la que se considera como tipo, existen otras como la forma **nivea**, blanca totalmente; La variedad **fulva**, con sombrero amarillo anaranjado, y pie desprovisto de escamitas en círculos irregulares, hecho que

la separa de la variedad *crocea*, que sí presenta dichas escamas. La variedad ***umbrinolutea*** es la más robusta, con el sombrero marrón grisáceo y placas grandes sobre él, vive en zonas montañosas, siendo muy común bajo *Pinus sylvestris*. Nombre vulgar: amanita enfundada, cucumela, **pantinella**. En catalán: **candela; pampinella; pentinella rogenca; pentinella**. En vascuence: **kukumelo grisa; kukumelo marroiska; kukumelo zuria; kuleto xorrodun**. Sinónimo: *Amanitopsis vaginata*. Según el Código Alimentario, 3.21.19. Hongo comestible de consumo, espontánea o cultivada, en el Norte, Este y Centro de España. *Amanita vaginata*, Lam. Véase: hongo.

Amanita valens. Familia: amanitáceas. Género: *amanita*. Sub-género: amidella. Véase: *Amanita ovoidea*.

Amanita valida. Familia: amanitáceas. Género: *amanita*. Sub-género: ampliarella. Grupo: La carne no cambia de color por el aire ni la del bulbo por la picadura de los insectos. Subgrupo: sombrero marrón gris más o menos oscuro con placas como agujas oscuras. Tintes oscuros en láminas, bulbo y anillo al frotarlos. Sinónimo: *Amplariella valida*.

Amanita venenata. Familia: amanitáceas. Véase: setas venenosas.

Amanita verna. Familia: amanitáceas. Género: *amanita*. Sub-género: amanitina. Características: Volva amplia y despegada. La carne no tiene olor a patata cruda o a rábano. Subcaracterísticas: Sombrero no cónico ni abombado. Pie liso, sin escamas, anillo no algodonoso. Con la sosa o potasa reacción débil amarillenta. **Seta venenosa mortal**, tan peligrosa como la *Amanita phalloides* y *Amanita virosa*, pero que causa menos envenenamientos por ser mucho más rara. Se distingue de las otras amanitas por su color blanco níveo uniforme, su pie esbelto, carente de escamas y por ser típicamente me-

ridional. La *Amanita phalloides* presenta a veces formas blancas, muy parecidas a la *Amanita verna*; pero ésta reacciona con la sosa y la potasa, coloreándose de amarillo azufre y permanece indiferente frente al ácido sulfúrico concentrado, a diferencia con la *Amanita phalloides*, que no se colorea con las bases fuertes y sí con el sulfúrico concentrado, dando color lila. **No confundir la amanita verna con los agaricus y lepiotas blancas**. Nombre vulgar: **oronja blanca**, amanita de primavera. En catalán: **cogomat; gogomasa**. En vascuence: **hiltzaile goiztiarra; ilkor zuri; kuleto zuri**. Sinónimo: *Agaricus bulbosus vernus*, *Amanitina verna*.

amanita vinosa. Nombre vulgar de la seta: *Amanita rubescens*.

Amanita virosa, Fr. Familia: amanitáceas. Género: *amanita*. Sub-género: amanitina. Grupo: Volva amplia y despegada. La carne no tiene olor a patata cruda o a rábano. Subgrupo: Sombrero cónico o abombado. Pie escamoso y anillo algodonoso. Con la sosa o potasa reacción viva amarillo azufre característica. Seta con carne fibrosa, blanca y de olor desagradable. Se encuentra en los bosques mixtos de caducifolios, en verano y en otoño. Es mortal. Véase: setas venenosas. Nombre vulgar: **oronja fétida**, oronja cheposa. En catalán: **farinera pudent**. En vascuence: **hiltzaile kokordun; ilkor zuri**. Sinónimo: *Amanitina virosa*.

Amanita vittadinii. Familia: amanitáceas. Género: *amanita*. Sub-género: aspidella. Grupo: Sombrero con placas más o menos puntiagudas. Subgrupo: Pie radicante, sin bulbo y con líneas de escamas a todo lo largo. Comestible excelente, fácil de identificar por su esbelta figura y capa de escamas que la recubren casi totalmente. Nombre vulgar: **amanita de Vittadini**, amanita de Codina. Sinónimo: *Aspidella vittadinii*. *Amanita codinae*

Amanitaceae. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: thallobionta (talofitas) División: eumycetes (fungi) Clase: basidiomycetes. Subclase: autobasidiomycetes o holobasidiomycetes (basidios no tabicados normales) Orden: agaricales. Consta de dos géneros: a) **género amanita**; Pie con anillo y volva más o menos persistentes; placas con frecuencia en el sombrero. b) **género limacella**; Pie con anillo persistente y sin volva; nunca con placas en el sombrero. Comprende numerosas especies, generalmente micorrízicas y de sombrero amplio, que en muchos casos conserva residuos del velo en forma de escamas blanquecinas. Las láminas, casi siempre blancas, no están adheridas al pie que es cilíndrico y esbelto, de base a menudo bulbosa y envuelta en una volva más o menos vistosa, y con un anillo a veces caduco. Estas setas producen esporas blancas, lisas y elípticas. Algunas especies, como la *Amanita phalloides*, *Amanita verna* y la *Amanita virosa*, son muy venenosas e incluso mortales aún consumidas en dosis mínimas. Consideramos: **GÉNERO AMANITA.** **Sub-género amanitopsis:** *Amanita crocea*, *Amanita lividopallescens*, *Amanita strangulata*, *Amanita umbrinolutea*, *Amanita vaginata (fulva)*, *Amanita vaginata (grisea)*, *Amanita vaginata (nivea)*, *Amanita vaginata (plumbea)*. **Sub-género amanita:** *Amanita caesarea*. **Sub-género amanitaria:** *Amanita eliae*, *Amanita gemmata*, *Amanita muscaria* var. *aureola*, *Amanita muscaria* var. *formosa*, *Amanita muscaria*, *Amanita pantherina*. **Sub-género amplariella;** *Amanita aspera*, *Amanita excelsa*, *Amanita rubescens* var. *annulosulfurea*, *Amanita rubescens*, *Amanita rubescens* var. *annulosulfurea*. *Amanita spissa*, *Amanita valida*. **Sub-género aspidella;** *Amanita boudieri*, *Amanita equinocephala*, *Amanita solitaria*, *Amanita vittadinii*. **Sub-género amanitina;** *Amanita citrina* var. *alba*, *Amanita citrina*, *Amanita muscaria* var. *Aureola*, *Amanita phalloides*, *Amanita porphyria*, *Amanita verna*, *Amanita virosa*. **Sub-género amidella;** *Amanita curtipes*, *Amanita gilberti*, *Amanita lepiotoides*, *Amanita ovoidea*, *Amanita ponderosa*, *Amanita valens*. **Género limacella.**

Limacella lenticularis. Nombre vulgar: **amanitáceas.**

amanitáceas. Familia de hongo. Véase: *Amanitaceae*.

Amanitaria eliae. Otro nombre de la seta: *Amanita eliae*.

Amanitaria gemmata. Otro nombre de la seta: *Amanita gemmata*.

Amanitaria junquillea. Otro nombre de la seta: *Amanita gemmata*.

Amanitaria muscaria. Otro nombre de la seta: *Amanita muscaria*.

Amanitaria pantherina. Otro nombre de la seta: *Amanita pantherina*.

amanitina. En 1862 Strecker encontró esta sustancia en la bilis y le dio el nombre de colina; más tarde se conoció como el producto de descomposición de la lecitina existente en el cerebro, en la médula de los nervios, en la yema de huevo y en distintas plantas. Se encuentra además, recibiendo entonces el nombre de amanitina, en el *Amanita muscaria*, y resulta como producto de desdoblamiento de la sinapina, contenida en la mostaza blanca, por lo cual se le llama sincalina. Sinónimo: bilineurina; sincalina, hidróxido de trimetiletilenhidratamónio, hidróxido trimetiloxetilamonio.

Amanitina citrina. Otro nombre de la seta: *Amanita citrina*.

Amanitina citrina var. *alba*. Otro nombre de la seta: *Amanita citrina* var. *alba*

Amanitina phalloides. Otro nombre de la seta: *Amanita phalloides*.

Amanitina porphyria. Otro nombre de la seta: *Amanita porphyria*.

Amanitina verna. Otro nombre de la seta: *Amanita verna*.

Amanitina virosa. Otro nombre de la seta:
Amanita virosa.

amanitinas. Véase: síndrome faloide.

Amanitopsis crocea. Otro nombre de la seta:
Amanita crocea.

Amanitopsis inaurata. Otro nombre de la seta:
Amanita stragulata.

Amanitopsis lividopallescens. Otro nombre de la seta: *Amanita lividopallescens*.

Amanitopsis strangulata. Otro nombre de la seta: *Amanita strangulata*.

Amanitopsis umbrinolutea. Otro nombre de la seta: *Amanita umbrinolutea*.

Amanitopsis vaginata* var. *alba. Otro nombre de la seta: *Amanita vaginata* var. *alba*.

Amanitopsis vaginata* var. *fulva. Otro nombre de la seta: *Amanita vaginata* var. *fulva*.

Amanitopsis vaginata* var. *grisea. Otro nombre de la seta: *Amanita vaginata* var. *grisea*.

Amanitopsis vaginata* var. *plumbea. Otro nombre de la seta: *Amanita vaginata* var. *plumbea*.

amankaki. Véase: Diospyros kaki.

amapola. Nombre vulgar de la planta: *Papaver rhoeas*.

amapola silvestre. Nombre vulgar de la planta: *Anemone nemorosa*.

amáraco. Nombre vulgar de la planta: *Origanum majorana*.

Amaranthus retroflexus. Véase; *Amaranthus viridis*; *Amaranthus retroflexus*.

Amaranthus viridis*; *Amaranthus retroflexus. Familia: marantáceas. El amaranto no es

realmente un cereal pero se utiliza de la misma manera. Tiene un sabor algo picante. La harina de amaranto humedece y endulza los productos de repostería y se utiliza para preparar galletas, crepés y *gaufres*. Se combina con la harina de trigo para elaborar panes y pasteles. El amaranto acompaña los cereales, las legumbres, los frutos secos y las semillas. Contiene el doble de hierro que el trigo duro y una cantidad de calcio cuatro veces superior. Nombre vulgar: **amaranto**. Véase: cereales.

amaranto. (E-123) IDA (ingestión diaria admisible)=0-0,75 mg/kg. Colorante rojo artificial del grupo de los colorantes azoicos. Prohibido en Rusia y EEUU, provoca alergias si es mezclado con analgésicos tipo aspirina. Presenta potencialidades cancerígenas. Se encuentra en: Helados, salsas, conservas vegetales, mermeladas, conservas de pescado, yogur, caramelos y productos de pastelería. En España sólo se autoriza para vinos, bebidas alcohólicas y huevas de pescado. Toxicidad sospechosa. La cantidad autorizada de este aditivo es: Camarones en lata, 30 mg/kg. Guisantes en lata 100 mg/kg. Peras en lata 100 mg/kg. Mermeladas 100 mg/kg. Pepinos en escabeche 300 mg/kg. Chiclos y caramelos 300 mg/kg. Chorizos y longanizas 300 mg/kg. Productos cárnicos tratados por el calor 300 mg/kg. Véase: modificadores del color.

amaranto. Nombre vulgar de la planta: *Amaranthus viridis*; *Amaranthus retroflexus*.

amargo. (Término correspondiente al vocabulario desarrollado por el Consejo Oleícola Internacional para describir la sensación producida en la cata del aceite de oliva virgen) Sabor característico de los aceites de oliva obtenidos de aceitunas todavía verdes o en envero. Puede ser más o menos agradable dependiendo de la intensidad. Véase: cata del aceite de oliva.

amargo. Véase: vino amargo.

amargón. Nombre vulgar de la planta: *Cichorium intybus*.

amargor. Véase: vino con amargor.

amargos no vínicos. Véase: aperitivos y amargos no vínicos.

amarilla. Raza de vaca criada para carne y leche. Animal monocromo de piel amarilla con brillos verdosos o rojizos y pezuñas oscuras. Es una raza regional, localizada sólo en el Norte de Baviera y en Hesse (Alemania) Tiene fama por su elevada producción de carne, siendo especialmente selecta la pierna, la riñonada y el lomo alto. La carne tiene fibras suaves y está bien veteada de grasa. Véase: razas mixtas y de leche.

amarilla de Padua. Nombre vulgar de un cultivar de la nectarina (*Prunus persica laevis*).

amarillo. Véase: toro amarillo.

amarillo. Nombre vulgar, en Cuba, del pez: *Apsilus dentatus* (Guichenot). Sinónimo: **pargo mulato**.

amarillo. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Hypoplectrus lamprusus* (Jordan y Gilbert). Sinónimo: **mero amarillo**.

amarillo. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Polydactylus opercularis* (Gill). Sinónimo: **barbudo nueve barbas**.

amarillo anaranjado S. (E-110) Colorante **anaranjado** artificial, del grupo de los colorantes azoicos. Puede provocar alergias; si se mezcla con analgésicos tipo aspirina, puede causar urticaria y asma. Se encuentra en: conservas vegetales, frutas, salmón, cangrejo, refrescos de naranja, helados, caramelos, galletas y productos de pastelería. La cantidad autorizada de este aditivo es. Chorizo fresco 150 mg/kg. Embutidos crudos curados 300 mg/kg. Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. 300 mg/kg. Fiambre de lomo 300 mg/kg.

Productos cárnicos tratados por el calor 300 mg/kg. Peligroso. Véase: modificadores del color.

amarillo arenero. Nombre vulgar, en Cuba, del pez: *Carcharhinus obscurus* (LeSueur). Sinónimo: **tiburón arenero**.

amarillo de Octubre. Véase: melocotón amarillo de Octubre.

amarillo de quinoleína. (E-104) IDA (ingestión diaria admisible) = 0-0,5 mg/kg. Colorante **amarillo** artificial. Inocuidad controvertida. Se encuentra en: pastelería, galletas, helados, refrescos, bebidas alcohólicas, conservas vegetales y derivados cárnicos. Toxicidad sospechosa. La cantidad autorizada de este aditivo es: Helados 50 mg/kg. Chiclos y caramelos 300 mg/kg. Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. 300 mg/kg. Fiambre de lomo 300 mg/kg. Productos cárnicos tratados por el calor 300 mg/kg. Véase: modificadores del color.

amarillo de San Miquel. Véase: melocotón amarillo de San Miquel.

amarillo de Septiembre. Véase: melocotón amarillo de Septiembre.

amarrate. Nombre vulgar, en El País Vasco, del crustáceo: *Cancer pagurus* (Linnaeus). Sinónimo: **buey**.

amarrate. Nombre vulgar, en El País Vasco, del molusco: *Octopus brevitentaculatus* (Blainville). Sinónimo: **pulpo**.

amarratz. Nombre vulgar, en El País Vasco, del crustáceo: *Cancer pagurus* (Linnaeus). Sinónimo: **buey**.

amarre. Nombre vulgar, en El País Vasco, del crustáceo: *Cancer pagurus* (Linnaeus). Sinónimo: **buey**.

amarte arantza. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Dentex erythrostoma* (Risso). Sinónimo: **cachucho**.

amasuela. Nombre vulgar, en Asturias, del molusco: *Ruditapes decussatus* (Linnaeus). Sinónimo: **almeja fina**.

amaurraín arktikoa. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Salmo alpinus* (Linnaeus). Sinónimo: **trucha alpina**.

Amavida. Término municipal de la provincia de Ávila (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

amayuela. Nombre vulgar, en Cantabria, del molusco: *Ruditapes decussatus* (Linnaeus). Sinónimo: **almeja fina**.

amayuelas a la marinera. **Ingredientes:** Amayuelas (almejas), cebolla, ajo, vino blanco, perejil, pan molido, aceite, sal. Véase: cocina de Cantabria.

ámbar gris. Véase: cachalote.

ambassador. Cultivar americano de la planta: *Cucurbita pepo*.

ambiente palustre. Perteneciente o relativo a una zona lagunar o pantanosa.

Ambite. Término municipal de la provincia de Madrid en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

ambliopsiformes. Véase: *Percopsiformes*. Sinónimo: percopsiformes.

Ambloplites rupestris. Familia: centrárquidos. Es un pescado de mesa especialmente apreciado y delicioso, ya que se alimenta principalmente de moluscos. Procede de las aguas del Sur de Canadá, pero que ya se ha aclimatado prácticamente en todas partes, al igual que reदार sunfish (*Lepomis microlophus*). Nombre vulgar: **robalo de roca**. Designación oficial: **lubina de roca**.

Amblyraia radiata. Pez. Familia: ráyidos, Designación oficial: **raya radiada**.

Amblyraja circularis. Pez. Familia: ráyidos, Designación oficial: **raya falsavela**.

Amblyscion argenteus. Pez. Designación oficial: **bombache boquituerta**.

ambo. Véase: patata ambo.

ambrosia. Véase: queso ambrosia.

ambulú. Nombre vulgar, en Colombia, del pez: *Cephalopholis acanthistius* (Gilbert). Sinónimo: **mero ambulú**.

amchoor. Véase: amchur.

amchur. La especia amchur se hace con los mangos (*Mangifera indica*) inmaduros todavía agrios, los cuales se parte en rodajas y se ponen a secar al sol, para luego molerlos y utilizarlos como agente ácido. Se utiliza con más frecuencia en la cocina vegetariana del Norte de la India y da un fuerte y agrio sabor a las verduras rehogadas a los rellenos para panes y pasteles y a las sopas. En Occidente, se puede comprar el polvo en la mayoría de las tiendas indias. Se puede sustituir por zumo de limón recién exprimido. Sinónimo: polvo de mango. Véase: mango, especia.

Ameghinomya antiqua. Molusco. Designación oficial: **almeja chilena**.

Ameiurus nebulosus. Pez. Designación oficial: **pez gato**.

ameixa babosa. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Tapes polastra* (de Costa, Lamark). Sinónimo: **almeja babosa**.

ameixa bicuda. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Tapes aureus* (Gmelin). Sinónimo: **almeja margarita**.

ameixa blanca. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Ruditapes decussatus* (Linnaeus). Sinónimo: **almeja fina**.

ameixa boa. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Ruditapes decussatus* (Linnaeus). Sinónimo: **almeja fina**.

ameixa branca. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Spisula solida* (Linnaeus). Sinónimo: **clica**.

ameixa brava. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Tapes aureus* (Gmelin). Sinónimo: **almeja margarita**.

ameixa da lama. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Glycymeris gaditanus* (Gmelin). Sinónimo: **almeja tonta**.

ameixa de can. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Scrobicularia plana* (Da Costa). Sinónimo: **almeja perro**.

ameixa de casta. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Ruditapes decussatus* (Linnaeus). Sinónimo: **almeja fina**.

ameixa de ley. Nombre vulgar, en Asturias, del molusco: *Ruditapes decussatus* (Linnaeus). Sinónimo: **almeja fina**.

ameixa de sal. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Ruditapes decussatus* (Linnaeus). Sinónimo: **almeja fina**.

ameixa encarnada. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Tapes rhomboides* (Pennant). Sinónimo: **almeja chocha**.

ameixa femia. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Ruditapes decussatus* (Linnaeus). Sinónimo: **almeja fina**.

ameixa fina. Nombre vulgar, en Asturias, del molusco: *Ruditapes decussatus* (Linnaeus). Sinónimo: **almeja fina**.

ameixa fina. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Ruditapes decussatus* (Linnaeus). Sinónimo: **almeja fina**.

ameixa gallega. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Tapes aureus* (Gmelin). Sinónimo: **almeja margarita**.

ameixa jalleja. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Ruditapes decussatus* (Linnaeus). Sinónimo: **almeja fina**.

ameixa macha. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Cytherea chisme* (Lamarck). Sinónimo: **almejón**.

ameixa macho. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Tapes polastra* (de Costa, Lamark). Sinónimo: **almeja babosa**.

ameixa negra. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Donax trunculus* (Linnaeus). Sinónimo: **coquina**.

ameixa rosada. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Tapes rhomboides* (Pennant). Sinónimo: **almeja chocha**.

ameixa roxa. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Tapes rhomboides* (Pennant). Sinónimo: **almeja chocha**.

ameixa rubia. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Tapes rhomboides* (Pennant). Sinónimo: **almeja chocha**.

ameixa sana. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Ruditapes decussatus* (Linnaeus). Sinónimo: **almeja fina**.

ameixas. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Glycymeris glycymeris* (Linnaeus). Sinónimo: **almendra de mar**.

ameixoa fina. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Chamelea gallin* (Linnaeus). Sinónimo: **chirla**.

ameixola. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Tapes pollastra* (de Costa, Lamark). Sinónimo: **almeja babosa**.

ameixola de arena. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Maetra corallina stultorum* (Linnaeus). Sinónimo: **almeja lisa**.

ameixola de loma. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Lutraria elliptica* (Lamarck). Sinónimo: **arola**.

ameixola fina. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Chamelea gallin* (Linnaeus). Sinónimo: **chirla**.

ameixón. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Cytherea chisme* (Lamarck). Sinónimo: **almejón**.

ameixón. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Glycymeris glycymeris* (Linnaeus). Sinónimo: **almendra de mar**.

amenta. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Littorina littorea* (Linnaeus). Sinónimo: **bígaro**.

american green. Variedad de la planta: *Apium graveolens*.

ametlla. Nombre vulgar catalán de la planta: *Prunus amygdalus*. Sinónimo: **almendra**

amexola. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Ruditapes decussatus* (Linnaeus). Sinónimo: **almeja fina**.

ami. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Euthynnus alleteratus aurolitoralis* (Fraser-Brunner). Sinónimo: **bacoreta**.

Prof. Dr. Dr. Felicísimo Ramos Fernández (D.I.C.).

ami. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Euthynnus pelamos* (Linnaeus). Sinónimo: **listado**.

ami du chambertin. Véase: queso ami du chambertin.

amia. Nombre vulgar del pez: *Carcharodon carcharias* (Linnaeus). Sinónimo: **jaquetón**.

Amia imberbe. Pez. Designación oficial: **salmonete real**.

Amiantis purpurata. Molusco. Designación oficial: **venus purpúrea atlántica**.

amiarma. Nombre vulgar, en El País Vasco, del crustáceo: *Maia squinado* (Herbst, Rondelet). Sinónimo: **centolla**.

Amidella gilberti. Otro nombre de la seta: *Amanita gilberti*.

Amidella lepiotoides. Otro nombre de la seta: *Amanita lepiotoides*.

Amidella ovoidea. Otro nombre de la seta: *Amanita ovoidea*.

amigdalina. Glucósido de las almendras amargas y de las hojas de laurel cerezo. Véase: *Prunus amygdalus*

amilopectina. Carbohidrato polímero de elevado peso molecular y muy ramificado que compone el 80% del almidón de maíz. Véase: almidón.

amilosa. Polímero lineal del almidón. Véase: almidón.

aminoácidos. Compuestos orgánicos que tienen uno o más grupos amino básicos y uno o más grupos carboxílicos. De los 80 o más encontrados en los organismos vivos, cerca de 20 sirven como unidades para la formación de las proteínas. Los aminoácidos se caracterizan físicamente por: 1) el pK₁, o

constante de disociación de los diferentes grupos titulables; 2) el punto isoeléctrico o pH al cual un ión bipolar no emigra en un campo eléctrico; 3) la rotación óptica o la rotación impartida a un rayo de luz polarizada (frecuentemente la línea D del espectro de sodio), que pasa a través de 10 cm de una solución de 100 g en 100 ml y 4) la solubilidad. Todos los aminoácidos de las proteínas, y la mayor parte de los existentes en la naturaleza, son. α -aminoácidos, esto significa que un grupo amino ($-\text{NH}_2$) y un grupo carboxilo ($-\text{COOH}$) están unidos al mismo átomo de carbono. Este carbono (el carbono α , adyacente al grupo carboxilo) también lleva un átomo de hidrógeno, su cuarta valencia se completa con una amplia variedad de grupos sustituyentes. En el aminoácido más simple, la glicina, el grupo sustituyente es un átomo de hidrógeno. Químicamente los aminoácidos se catalogan en nueve categorías en base a la naturaleza del grupo (R) sustituyente.

Aminoácidos de las proteínas, agrupadas según la naturaleza del grupo sustituyente.	
Aminoácidos	R
Glicina	Hidrógeno
Alanina, valina, leucina, isoleucina	Cadena alifática no sustituida
Serina, treonina	Cadena alifática con un grupo hidroxilo
Ácido aspártico, ácido glutámico	Cadena alifática que termina en un grupo carboxilo ácido
Asparagina, glutamina	Cadena alifática que termina en un grupo amida
Arginina, lisina	Cadena alifática que termina en un grupo amino básico
Cisteína, cistina, metionina	Cadena alifática que contiene azufre
Fenilalanina, tirosina	Termina en un anillo aromático
Aminoácidos de las proteínas, agrupadas	

según la naturaleza del grupo sustituyente.	
Aminoácidos	R
Triptófano, prolina, histidina	Termina en un anillo heterocíclico

amistelado. Término empleado por los cataadores de vino. Con apariencia o sabor a mistela (vino dulce) Véase: cata del vino.

Ammi visnaga. Familia: umbelíferas. Es una hierba que sólo vive un año, pero echa tallos que pueden alcanzar cerca de 1 m de altura. Se cría en los campos incultos, en los barbechos y rastros de casi toda la península, mayormente en Andalucía y el Algarbe. Florece de Junio en adelante, y madura su fruto en verano. Se emplea como condimento, como en el acitrón y, en medicina. Nombre vulgar: biznaga, bisnaga.

Ammocoetes aureus. Ciclóstomo. Designación oficial: **lamprea ártica.**

ammodítidos. Véase: *Ammodytidae*.

Ammodytes alliciens. Pez. Familia: ammodítidos. Designación oficial: **aguacioso.**

Ammodytes americanus. Pez. Familia: ammodítidos. Designación oficial: **lanzón americano.**

Ammodytes argenteus. Pez. Familia: ammodítidos. Designación oficial: **barrinaire.**

Ammodytes cicerellus. Pez. Familia: ammodítidos. Designación oficial: **aguacioso.**

Ammodytes cicerelus. Pez. Familia: ammodítidos. Designación oficial: **barrinaire.**

Ammodytes dubius. Pez. Familia: ammodítidos. Designación oficial: **aguacioso.**

Ammodytes hexapterus. Pez. Familia: ammodítidos. Designación oficial: **aguacioso; piñón pacífico.**

Ammodytes immaculatus. Pez. Familia: ammodítidos. Designación oficial: **pión**.

Ammodytes lancea. Pez. Familia: ammodítidos. Designación oficial: **aguacioso**.

Ammodytes lanceolatus. Pez. Familia: ammodítidos. Designación oficial: **pión**.

Ammodytes marinus. Pez. Familia: ammodítidos. Designación oficial: **aguacioso**.

Ammodytes personatus. Pez. Familia: ammodítidos. Designación oficial: **lanzón japonés**.

Ammodytes semiescamatus. Pez. Familia: ammodítidos. Designación oficial: **barrinaire**.

Ammodytes semisquamatus. Pez. Familia: ammodítidos. Designación oficial: **aguacioso**.

Ammodytes sculus. Pez. Familia: ammodítidos. Designación oficial: **barrinaire**.

Ammodytes terebrans. Pez. Familia: ammodítidos. Designación oficial: **barrinaire**.

Ammodytes tobianus. Familia: ammodítidos. Tiene el cuerpo alargado, con una dorsal larga y una anal no menos desarrollada. Las ventrales están ausentes. La mandíbula superior es móvil y protáctil. El dorso es amarillo a azul grisáceo, los flancos y el vientre plateados. El aguacioso constituye una parte importante de la alimentación de caballas, arenques, *Gádidae* y peces marinos ictiófagos. Como otras especies, ésta es pescada masivamente cerca de las costas occidentales de Europa, así como de Japón, Corea y china, donde se emplea fundamentalmente en la fabricación de harina de pescado- longitud: 13-18 cm, máximo: 20 cm. Designación oficial: **aguacioso**; barrinaire; pión.

Ammodytes tobianus. Pez. Familia: ammodítidos.

Ammodytidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinopterigios. Superorden: teleósteos. Orden: perciformes. Suborden: amoditoides. Su cuerpo alargado está recubierto de pequeñas escamas cicloideas y generalmente carecen de aletas pelvianas. La vejiga natatoria está también ausente. La familia comprende alrededor de seis géneros que viven en el Atlántico, el Pacífico y el océano Índico. Los lanzones son peces migratorios plateados y parecidos a la anguila, viven como peces de fondo en las costas arenosas de los mares del Norte y del océano Índico. Cuando son perseguidos desaparecen bajo la arena. Nombre vulgar: **ammodítidos**. Consideramos: aguacioso (*Ammodytes tobianus*), Lanzón (*Hyperoplus lanceolatus*), Lanzón liso (*Gymnammodytes semisquamatus*).

Ammopleurops lacteus. Pez. Designación oficial: **pelada**.

amnarrain. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Salmo Carpio* (Linnaeus). Sinónimo: **trucha marisca**.

amnarrain kanadiarra. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Salmo fontinalis* (Mitchill). Sinónimo: **salvelino**.

amomo. Nombre vulgar de la planta: *Amomum cardamomum*.

amomo de Ceilán. Nombre vulgar de la planta: *Elettaria cardamomum*.

amomo de Siam. Nombre vulgar de la planta: *Amomum cardamomum*.

Amomum cardamomum. Familia: zingiberáceas. Nombre vulgar: **amomo de Siam**.

Amomum globosum. Véase: *Elettaria cardamomum*.

Amomum subulatum. Véase: *Elettaria cardamomum*.

amonarse. Relacionado con alcoholismo. Véase: alcohólico; síndrome coprínico; eretismo cardiovascular.

amontillado. Véase: vino amontillado.

amoradux. Nombre vulgar de la planta: *Origanum majorana*.

amorai. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Salmo Carpio* (Linnaeus). Sinónimo: **trucha marisca**.

amorgiano. Véase: uva mandilaria.

Amorphocephalus granulatus. Pez. Familia: lábridos. Designación oficial: **raor**.

Amosium japonicum. Familia: pectínidos. Esta pechina de forma proporcionada y con pequeñas orejas debe su nombre a la diferente coloración de las valvas; la izquierda es de color marrón rojizo y simboliza para los japoneses el sol; la derecha de un tono marfil, a la luna. Estos moluscos alcanzan un diámetro de 10 a 12 cm. Nombre vulgar: **concha Sol y Luna**, concha de abanico japonés.

Amphichthys cryptocentrus. Pez. Designación oficial: **sapo bocón**.

Amphiprion americanus. Pez. Designación oficial: **cherna**.

Amphiprion australe. Pez. Designación oficial: **cherna**.

Amplariella aspera. Otro nombre de la seta: *Amanita aspera*.

Amplariella excelsa. Otro nombre de la seta: *Amanita excelsa*.

Amplariella rubescens. Otro nombre de la seta: *Amanita rubescens*.

Amplariella spissa. Otro nombre de la seta: *Amanita spissa*.

Amplariella valida. Nombre vulgar de la seta: *Amanita valida*.

amplóa. Nombre vulgar, en Las Islas Baleares, del pez: *Clupanodon phalerico* (Risso). Sinónimo: **espadín**.

amplóa. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Alausa platycephala* (Bleeker). Sinónimo: **machuelo**.

amplóa. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Clupanodon phalerico* (Risso). Sinónimo: **espadín**.

amplóa. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Clupanodon phalerico* (Risso). Sinónimo: **espadín**.

amplóya (joven). Nombre vulgar del pez: *Alausa pilchardus* (Valenciennes). Sinónimo: **sardina**.

amplóya. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Clupanodon phalerico* (Risso). Sinónimo: **espadín**.

amprea. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Bathymyzon bairdii* (Gill). Sinónimo: **lamprea de mar**.

amprea. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Bathymyzon bairdii* (Gill). Sinónimo: **lamprea de mar**.

ampresa. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Bathymyzon bairdii* (Gill). Sinónimo: **lamprea de mar**.

amproi. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Bathymyzon bairdii* (Gill). Sinónimo: **lamprea de mar**.

Ampudia. Término municipal de la provincia de Palencia (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la desig-

nación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

amrock. Véase: gallina Amrock.

amuarra iuztargi. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Salmo gairdnerii* (Richardson). Sinónimo: **trucha arco iris.**

amuarrain. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Salmo fario* (Linnaeus). Sinónimo: **trucha de río.**

amurrain ortzadarra. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Salmo gairdnerii* (Richardson). Sinónimo: **trucha arco iris.**

Amusco. Término municipal de la provincia de Palencia (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Amusium balloti. Molusco. Designación oficial: **vieira austral.**

Amusium laurenti. Molusco. Designación oficial: **peine lorenzo.**

Amusium pleuronectes. Molusco. Designación oficial: **vieira luna.**

Amusquillo. Término municipal de la provincia de Valladolid (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo

racial de machos de raza Duroc.

Amygdala semidecussata. Molusco. Designación oficial: almeja japonesa.

Anacardiaceae. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: archichlamydeae (Apetalae, Choripetalae o Dyalypetalae) Orden: terebinthales. Reúnen hasta 500 especies de los países cálidos y templados, plantas leñosas con abundantes materiales tánicos y siempre provistas de canales resiníferos esquizógenas. Algunas de sus especies son alergógenas para el hombre. Nombre vulgar: anacardiáceas. Consideramos: anacardo (*Anacardium occidentale*), hobo (*Spondias mombin*), ciruelo de huesito (*Spondias purpurea*), lentisco (*Pistacia lentiscus*), mango (*Mangifera indica*), pistacho (*Pistacia vera*), zumaque (*Rhus coriaria*), zumaque norteamericano (*Rhus aromatica*), zumaque chino (*Rhus chinensis*).

anacardiáceas. Véase: *Anacardiaceae*.

Anacardium occidentale. Familia: anacardiáceas. Fruto del anacardo en forma de pera, con la piel de color amarillo anaranjado y manchas rojas. Es un árbol originario del Centro y América del Sur. Árbol indígena del Amazonas. Este fruto tiene una pulpa ácida que se suele endulzar para elaborar mermeladas, jaleas y compotas. La nuez de acajú (anacardo) crece de un pedúnculo, no se vende con cáscara. Se extrae el aceite de acajú. Se puede comer tostada, salada o sin sal. Molida se utiliza para elaborar una mantequilla cremosa, cuyo sabor es más dulce que el de la mantequilla de cacahuete. La nuez de acajú se consume como tentempié, sola o con otros frutos secos y semillas. En la cocina India se añade al curry de cordero, a algunos ragús y al arroz. Es una fuente excelente de cobre, magnesio y cinc. Alto conte-

nido en aminoácidos esenciales. Nombre vulgar: acajú, **anacardo**, caracolí, cauñil, marañón, merey, nuez de acajú, paují, paujíl.

anacardo. Nombre vulgar de la planta: *Anacardium occidentale*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Anacardo	
Agua (g)	4,00
Calcio (mg)	31,00
Energía (kcal)	564,00
Energía (kJ)	2357,52
Flúor (mg)	0,14
Fósforo (mg)	375,00
Grasa poliinsaturada (g)	3,00
Grasas totales (g)	42,00
Hierro (mg)	2,80
Magnesio(mg)	270,00
Niacina. (B ₃)(mg eq. niacina)	1,80
Potasio (mg)	552,00
Proteína (g)	17,20
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,25
Sodio (mg)	15,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,63
Vitamina A (µg eq. retinol)	30,00
Vitamina E (mg)	1,60

anácr. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Trachipterus iris* (Walbaum). Sinónimo: **folada**.

anacra negra. Nombre vulgar, en Galicia, del crustáceo: *Pachygrapsus marmoratus* (Fabricius). Sinónimo: **cangrejo de roca**.

Anadara brasiliana. Molusco. Familia: árcidos. Designación oficial: **arca incongrua**.

Anadara broghtoni. Molusco. Familia: árcidos. Designación oficial: **pepitona**.

Anadara diluvii. Molusco. Familia: árcidos. Designación oficial: **arca del diluvio**.

Anadara grandis. Familia: árcidos. La valva de este molusco de hasta 15 cm de tamaño es extraordinariamente gruesa y fuerte. Su forma recuerda algo a la concha del berberecho. Su parte exterior blanca, provista de fuertes ner-

vaduras radiales, está cubierta con una gruesa capa marrón de quitina (*periostracum*), cuyo vértice suele estar exfoliado. La sangara vive en los suelos arenosos de las zonas de marea de la costa Oeste de Centroamérica, desde la baja California hasta Perú y es recogida por los nativos y servida generalmente en sopa. También se la cuece en su valva. Nombre vulgar: **sangara**. Designación oficial: **arco casco de burro**.

Anadara granosa. Familia: árcidos. Este arca extendida en el Indopacífico y que tiene de 6 a 9 cm de longitud, se parece al arca japonesa, pero en las nervaduras radiales tiene también unas nudosidades muy pronunciadas. Su carne es de una llamativa coloración roja sangre. En algunos países del Sudeste asiático se cría en estanques artificiales. Nombre vulgar: **arca de carne roja**. Designación oficial: **almeja roja**.

Anadara multcostata. Molusco. Familia: árcidos. Designación oficial: **arca piangua**.

Anadara notabilis. Familia: árcidos. La valva de este arca, que recuerda a un berberecho ancho, tiene un color que va del blanco al marfil y aproximadamente 25 nervaduras radiales cruzadas por finas líneas concéntricas procedentes de los distintos estadios de crecimiento del animal. Sus hábitats están situados en las costas americanas atlánticas, desde Florida a Brasil y a las Bermudas. Nombre vulgar: **arca bonita**. Designación oficial: **arca articulada**.

Anadara subcrenata. Familia: árcidos. Este molusco, cubierto con unas fuertes nervaduras radiales y con una piel de quitina (*periostracum*), está extendido en China, Japón y Corea. En Japón tiene una considerable importancia comercial. Llega a tener unos 5 cm de longitud. Nombre vulgar. arca japonesa.

Anadara tuberculosa. Molusco. Familia: árcidos. Designación oficial: **arca negra**.

ánade friso. Nombre vulgar del ave *Anas strepera*.

ánade rabudo. Nombre vulgar del ave: *Anas acuta*.

ánade real. azulón. Nombre vulgar del ave *Anas platyrhynchos*. Es la especie más frecuente en Cantabria, criado en charcas y embalses. En invierno mucho más numeroso por la llegada de invernantes. **Ánade friso** *Anas strepera*; **Ánade silbón.** *Anas penelope*; **Cerceta común** *Anas crecca*; **Pato cuchara.** *Anas clypeata*; **Tarro blanco** *Tadorna tadorna*.

ánade silbón. Nombre vulgar del ave: *Anas penelope*.

anaheim. Véase: chile anaheim.

análisis organoléptico. Valoración cualitativa que se realiza sobre una muestra basada exclusivamente en la valoración de los sentidos (vista, gusto, olfato, etc.) También Cata. Para llevar a cabo una buena cata es necesario contar con experiencia (para poder distinguir las sutilezas de los distintos sentidos) y un buen estado físico (si el catador está acatarrado no podrá saborear ni oler correctamente) A pesar de que este análisis persigue la determinación objetiva de una serie de cualidades organolépticas (color, olor, sabor, etc.), la valoración global será siempre subjetiva debido a las distintas percepciones que puedan recibir los catadores y que no siempre serán las mismas.

anana. Nombre vulgar vasco de la planta: *Ananas comosus*. Sinónimo: **piña**

ananá. Nombre vulgar de la planta: *Bromelia ananas*, *Ananas sativus*, *Ananas comosus*.

ananas. Nombre vulgar de la planta: *Bromelia ananas*, *Ananas sativus*, *Ananas comosus*.

ananas ki chatni. Nombre hindú de chatni de la cocina védica: chatni de piña.

ananassa. Nombre vulgar de la planta: *Bromelia ananas*, *Ananas sativus*, *Ananas comosus*.

anardana. Nombre vulgar de la planta: *Punica granatum*.) Especia India obtenida de la granada. Véase: granada.

Anarhichas denticulatus. Familia: anaricárdidos. Contrariamente al perro del Norte (*Anarhichas lupus*), no resulta apropiado para el consumo. Nombre vulgar: **perro azul**. gato de agua. Designación oficial: **lobo azul**.

Anarhichas latifrons. Pez. Familia: anaricárdidos. Designación oficial: **lobo azul**.

Anarhichas lupus. Familia: anaricárdidos. Su cuerpo alargado no tiene escamas. La larga aleta dorsal está llena de radios puntiagudos. Aparece en el Atlántico Norte, al Oeste de Groenlandia y hasta el cabo Cod; al Este del mar del Norte, por encima de Islandia y Groenlandia hasta el mar Blanco. Se alimenta de crustáceos de cáscara dura y de animales blandos. Longitud máxima 1,20 m. Advertencia: el perro del Norte recién capturado es muy agresivo. Es uno de los pescados de mesa más apreciados. Es capturado a menudo con red barredera en el Atlántico Norte. En Escandinavia es particularmente apreciado su hígado. Su piel gruesa y sólida sirve para la fabricación de sacos, bolsas y esarpines. Nombre vulgar: **perro del Norte**, pez lobo.

Anarhichas lupus lupus. Pez. Familia: anaricárdidos. Designación oficial: **perro del norte**.

Anarhichas minor. Familia: anaricárdidos. La característica principal de este pez es un dibujo y su color, similares a los de la piel del leopardo. Aparece en el Atlántico Norte, al Suroeste, hasta Maine, al Sureste de Escocia por Islandia, Groenlandia hasta el mar de Barents y el mar Blanco. Longitud máxima 2

m. Con su piel se fabrica cuero. Nombre vulgar: **perro menor**, pez lobo moteado.

Anarhichas minor. Pez. Familia: anaricárdidos. Designación oficial: **pez lobo moteado**.

Anarhichas orientalis. Pez. Familia: anaricárdidos. Designación oficial: **lobo de Bering**.

Anarhichus lupus. Pez. Familia: anaricárdidos. Designación oficial: **perro del norte**.

anaricárdidos. Véase: *Anarrhichadidae*.

Anarrhichadidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinoptergios. Superorden: teleósteos. Orden: perciformes. Suborden: blenioides. Constituye un pequeño grupo formado por cinco especies marinas de tamaño medio, reconocibles por sus fuertes y numerosos dientes. Tres de las especies viven en la parte septentrional del Atlántico, las otras dos especies en la parte septentrional del Pacífico. Nombre vulgar: **anaricárdidos**. Consideramos: cicerello (*Gymnammodytes cicerellus*), lobo de mar del Pacífico (*Anarhichthys ocellata*), perro azul (gato de agua) (*Anarhichas denticulatus*), perro del Norte (*Anarhichas lupus*), perro menor (*Anarhichas minor*).

Anarrhichthys ocellata. Familia: anaricárdidos. Se extiende desde Japón hasta California Sur, pasando por las Aleutianas. Es muy apreciado. Nombre vulgar: **lobo de mar del Pacífico**.

Anas acuta. Familia: anátidos. El macho mide 66-70 cm y la hembra 55-58 cm. La librea nupcial del macho presenta la cabeza y el cuello de color oscuro con una banda que discurre por los flancos del cuello hasta alcanzar el pecho, también de color blanco; los flancos y el dorso son grisáceos, espejuelo alar de color verde, escapulares negros, zona inferior de la cola de color negro, abdomen blanco y las plumas centrales de la cola negras y largas. La hembra presenta

una coloración apagada, azulada, perfil más grácil, cuello delgado y cola terminada en punta. Los jóvenes y los machos en eclipse se asemejan a la hembra pero presentan las partes superiores más oscuras. Veve en zonas de tundra, lagos, pantanos, estuarios, zonas litorales. El ánade rabudo se alimenta principalmente de sustancias vegetales (semillas, algas, plantas acuáticas) y también de invertebrados. Nombre vulgar: **ánade rabudo**

Anas clypeata. Familia: anátidos. Véase: ánades. Nombre vulgar: **pato cuchara**

Anas crecca. Familia: anátidos. Mide 35 cm y es el más pequeño de todos los patos europeos. El macho presenta una banda blanca horizontal en las escapulares, la cabeza es de color castaño oscuro con una lista de color verde que parte del ojo y manchas claras a ambos lados de la popa que es negra. La hembra es de color pardusco. Ambos sexos tienen el espejuelo alar de color verde orlado por una banda clara. Vive en zonas pantanosas, charcas, estuarios, costas, lagos y claros de los bosques; en Europa, Asia, África y América del Norte. Es el pato salvaje europeo más pequeño. Su carne es jugosa y de sabor dulce. Se suelen emplear 1 ó 2 piezas por ración, y se asan a fuego lento o a la cazuela. Temporada de caza: del 1 de septiembre al 20 de febrero. Véase: caza. Nombre vulgar: **cerceta común**.

Anas penelope. Familia: anátidos. El macho mide hasta 49 cm y se caracteriza por poseer la cabeza de color castaño, con el occipucio amarillo, el dorso y los flancos son de color gris blanquecino, el pecho es pardo rosado y la zona inferior de la cola es negra orlada de blanco. La hembra mide 44 cm, muestra, muestra una coloración uniforme de una tonalidad amarilla en general más acusada que la de otras hembras de ánades. Ambos sexos poseen un pico gris con la punta de color negro y en el vuelo se observa el espejuelo alar de color verde, rodeado de blanco y el abdomen de tonalidad clara. Los jóvenes son semejantes a las hembras. Viven en lagos, ríos. Matorrales,

marismas, lagunas, estuarios, costas y también zonas arboladas próximas al agua. la alimentación del ánade silbón es vegetariana. Nombre vulgar: **ánade silbón**.

Anas platyrhynchos. Familia: anátidos. El macho alcanza 57 cm, la hembra 49 cm. El macho posee cabeza de color verde con un estrecho collar blanco, pecho castaño, partes superiores de color gris claro. La hembra es de color pardusco. En vuelo es observable el espejuelo alar de color violeta púrpura comprendido entre dos barras blancas. El macho en general ostenta la librea descrita entre los meses de septiembre a junio; en los meses de julio y agosto adopta el plumaje de eclipse, lo que hace que se asemeje a una hembra oscura. Vive, en general, en cualquier tipo de agua; en invierno se le halla también en la costa y estuarios. El ánade real se alimenta básicamente de sustancias vegetales (semillas, brotes, hojas, bayas, granos) pero también consume insectos, moluscos crustáceos y gusanos. Nombre vulgar: **ánade real**.

Anas strepera. Familia: anátidos Véase: ána-des. Nombre vulgar: **ánade friso**.

Anatidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: parazoos. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: tetrápodos. Clase: aves. Subclase: neornites. Superorden: neognatas. Orden: anseriformes. Aves palmípedas a la que pertenecen especies de **patos nadadores** (no bucean para comer): ánade real (*Anas platyrhynchos*); ánade rabudo (*Anas acuta*); ánade silbón (*Anas penelope*); cerceta común (*Anas crecca*). **patos buceadores** (más a menudo en aguas saladas): eider (*Somateria mollissima*); porrón común (*Aythya ferina*); porrón moñudo (*Aythya fuligula*). **gansos** (cuello más largo): ánsar común (*Anser anser*); barnacla canadiense (*Branta canadensis*); ganso (*Anser cinereus*), **cisnes** (cuello muy largo) y otras. Nombre vulgar: **anátidos**. Son aves, en general, muy apreciadas en la cocina y por ello, algunos se crían

en granjas. Entre los patos de cría cabe destacar el de Berbería, de carne dura y con un sabor fuerte, y el pato de Nantes, de carne fina pero con más grasa. El pato a la naranja es una receta clásica francesa. En China, el pato Pekín, acompañado con salsa agrídulce, constituye un plato tradicional. De los filetes de pato se obtiene el *magret*, que se cocina asado, a la plancha o ahumado. Mediante el asado se reduce su contenido de grasas. Nombre vulgar: **pato**. Según el Código Alimentario, 3.11.03. b). Véase: clasificación de las aves.

anátidos. Véase: *Anatidae*.

Anatina anatina. Familia: mátridos. Las valvas de este molusco están más arqueadas que las de las escupiñas extendidas en las costas europeas, están algo más comprimidas y son muy frágiles. La coloración blanca grisácea se vuelve más fuerte por el borde. Los anillos de crecimiento, concéntricos y raquícticos, pueden verse también en la parte interior de la valva. Este ejemplar, extendido en el Atlántico Oeste desde el Norte de Carolina hasta Brasil, prefiere los fondos blandos y lodosos. Nombre vulgar: **escaramujo**, lapa blanda. En Alemania y en los Países Bajos se denominan también “escaramujos” a los *Lepadidae*, que forman parte de los crustáceos. Estos últimos, sin embargo, no están, de ningún modo emparentados con el molusco.

anatoxinas. Véase: síndrome faloide.

Anaya. Término municipal de la provincia de Segovia (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Anaya de Alba. Término municipal de la provincia de Salamanca (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

anboto. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Amanita caesarea*.

ancas de rana. Patas traseras de la rana (*Rana esculenta*) De textura delicada y un sabor que recuerda al del pollo, las patas traseras de la rana son su única parte comestible. Se cocinan ligeramente para evitar que se endurezcan. Se consumen fritas. Véase: caza. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Ancas de rana	
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Ácido fólico (µg)	7,00
Calcio (mg)	18,00
Cinc (mg)	1,40
Colesterol (mg)	24,00
Energía (kcal)	68,70
Energía (kJ)	287,17
Fósforo (mg)	147,00
Grasa (g)	0,30
Grasa moninsaturada (g)	0,02
Grasa poliinsaturada (g)	0,02
Grasa saturada (g)	0,02
Hierro (mg)	1,10
Magnesio (mg)	23,00
Niacina (mg eq. niacina)	1,20
Piridoxina (B ₆) (mg)	1,20
Porción comestible (%)	50,00
Potasio (mg)	300,00
Proteína (g)	16,50
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,25
Sodio (mg)	55,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,14
Vitamina A (µg eq. retinol)	20,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,30
Vitamina D (µg)	0,50

Ancas de rana	
Vitamina E (mg)	0,10
Yodo (mg)	0,02

ancas de rana empanizadas. Plato de la cocina tabasqueña en Méjico. **Ingredientes:** ancas de rana, ajom huevo, aceite de oliva, harina, pan, sal, pimienta, limón. Véase: carnes en la cocina de Méjico.

***Anchelyopus mediterraneus*.** Pez. Designación oficial: **bertorella**.

anchiade. Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: pasta de anchoas.

ancho. Véase: chile ancho.

anchoa. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido Melilla y Ceuta), del pez: *Clupea encrasicholus* (Linnaeus). Sinónimo: **boquerón**.

anchoa. Nombre vulgar, en Cantabria, del pez: *Clupea encrasicholus* (Linnaeus). Sinónimo: **boquerón**.

anchoa. Nombre vulgar, en Chile, del pez: *Clupea bentincki* (Norman). Sinónimo: **sardina araucana**.

anchoa. Nombre vulgar, en Chile, del pez: *Engraulis ringens* (Jenys). Sinónimo: **anchoveta peruana**.

anchoa. Nombre vulgar, en Colombia, del pez: *Anchoa arenicola* (Meek e Hidelbrand). Sinónimo: **anchoa plata**.

anchoa. Nombre vulgar, en Colombia, del pez: *Anchoa eigenmannnii* (Meek e Hidelbrand). Sinónimo: **anchoa perla**.

anchoa. Nombre vulgar, en Colombia, del pez: *Anchoa exigua* (Jordan y Gilbert). Sinónimo: **anchoa chumumo**.

anchoa. Nombre vulgar, en Colombia, del pez: *Anchoa lucida* (Jordan y Gilbert). Sinónimo: **anchoa ojitos**.

anchoa. Nombre vulgar, en Colombia, del pez: *Anchoa nasus* (Gilbert y Pierson). Sinónimo: **anchoa trompuda.**

anchoa. Nombre vulgar, en Colombia, del pez: *Anchoa panamensis* (Steindachner). Sinónimo: **anchoa chiminia.**

anchoa. Nombre vulgar, en Colombia, del pez: *Anchoa tropica* (Hildebrand). Sinónimo: **anchoa tropical.**

anchoa. Nombre vulgar, en Colombia, del pez: *Anchoa walkeri* (Baldwin y Chang). Sinónimo: **anchoa de Walker.**

anchoa. Nombre vulgar, en Colombia, del pez: *Anchovia rastralis* (Gilbert y Pierson). Sinónimo: **anchoveta chata.**

anchoa. Nombre vulgar, en Colombia, del pez: *Mugil trichodon* (Poey). Sinónimo: **lisa amarilla.**

anchoa. Nombre vulgar, en Costa Rica, del pez: *Anchoa arenicola* (Meek e Hildebrand). Sinónimo: **anchoa plata.**

anchoa. Nombre vulgar, en Costa Rica, del pez: *Anchovia macrolepidota* (Kner y Steindachner). Sinónimo: **anchoa plateada.**

anchoa. Nombre vulgar, en Costa Rica, del pez: *Anchoa argenteus* (Schultz). Sinónimo: **anchoa de fondo.**

anchoa. Nombre vulgar, en Costa Rica, del pez: *Anchoa curta* (Jordan y Gilbert). Sinónimo: **anchoa pelada.**

anchoa. Nombre vulgar, en Costa Rica, del pez: *Anchoa eigenmannii* (Meek e Hildebrand). Sinónimo: **anchoa perla.**

anchoa. Nombre vulgar, en Costa Rica, del pez: *Anchoa exigua* (Jordan y Gilbert). Sinónimo: **anchoa chumumo.**

anchoa. Nombre vulgar, en Costa Rica, del pez: *Anchoa ischana* (Jordan y Gilbert). Sinónimo: **anchoa chicotera.**

anchoa. Nombre vulgar, en Costa Rica, del pez: *Anchoa lucida* (Jordan y Gilbert). Sinónimo: **anchoa ojitos.**

anchoa. Nombre vulgar, en Costa Rica, del pez: *Anchoa panamensis* (Steindachner). Sinónimo: **anchoa chiminia.**

anchoa. Nombre vulgar, en Costa Rica, del pez: *Anchoa starksi* (Gilbert y Pierson). Sinónimo: **anchoa rabo negro.**

anchoa. Nombre vulgar, en Ecuador, del pez: *Anchoa schofieldi* (Jordan y Culver). Sinónimo: **anchoa amarilla.**

anchoa. Nombre vulgar, en Ecuador, del pez: *Anchoviellaa miarcha* (Jordan y Gilbert). Sinónimo: **anchoa flacucha.**

anchoa. Nombre vulgar, en El Salvador, del pez: *Anchoa argenteus* (Schultz). Sinónimo: **anchoa de fondo.**

anchoa. Nombre vulgar, en El Salvador, del pez: *Anchoa mundeoloides* (Breder). Sinónimo: **anchoa brillante.**

anchoa. Nombre vulgar, en El Salvador, del pez: *Anchoa starksi* (Gilbert y Pierson). Sinónimo: **anchoa rabo negro.**

anchoa. Nombre vulgar, en Europa, Méjico), del pez: *Anchoa helleri* (Hubbs). Sinónimo: **anchoa del golfo.**

anchoa. Nombre vulgar, en Honduras, del pez: *Anchoa argenteus* (Schultz). Sinónimo: **anchoa de fondo.**

anchoa. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Anchoa arenicola* (Meek e Hildebrand). Sinónimo: **anchoa plata.**

anchoa. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Anchoa argenteus* (Schultz). Sinónimo: **anchoa de fondo.**

anchoa. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Anchoa ccompressa* (Girard). Sinónimo: **anchoa chata.**

anchoa. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Anchoa cultrata* (Gilbert). Sinónimo: **anchoa cuchillo.**

anchoa. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Anchoa curta* (Jordan y Gilbert). Sinónimo: **anchoa pelada.**

anchoa. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Anchoa delicatissima* (Girard). Sinónimo: **anchoa delicada.**

anchoa. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Anchoa exigua* (Jordan y Gilbert). Sinónimo: **anchoa chumumo.**

anchoa. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Anchoa ischana* (Jordan y Gilbert). Sinónimo: **anchoa chicotera.**

anchoa. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Anchoa lucida* (Jordan y Gilbert). Sinónimo: **anchoa ojitos.**

anchoa. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Anchoa lyolrpis* (Evermann y Marsh). Sinónimo: **anchoa trompalarga.**

anchoa. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Anchoa nasus* (Gilbert y Pierson). Sinónimo: **anchoa trompuda.**

anchoa. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Anchoa panamensis* (Steindachner). Sinónimo: **anchoa chiminia.**

anchoa. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Anchoa schofieldi* (Jordan y Culver). Sinónimo: **anchoa amarilla.**

anchoa. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Anchoa starksi* (Gilbert y Pierson). Sinónimo: **anchoa rabo negro.**

anchoa. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Anchovia rastralis* (Gilbert y Pierson). Sinónimo: **anchoveta chata.**

anchoa. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Anchoviela anales* (Miller). Sinónimo: **anchoa letona.**

anchoa. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Anchoviellaa miarcha* (Jordan y Gilbert). Sinónimo: **anchoa flacucha.**

anchoa. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Cetengraulis mysicetus* (Günther). Sinónimo: **anchoveta chuchueco.**

anchoa. Nombre vulgar, en Panamá, del pez: *Anchoa arenicola* (Meek e Hidelbrand). Sinónimo: **anchoa plata.**

anchoa. Nombre vulgar, en Panamá, del pez: *Anchoa argenteus* (Schultz). Sinónimo: **anchoa de fondo.**

anchoa. Nombre vulgar, en Panamá, del pez: *Anchoa eigenmannnii* (Meek e Hidelbrand). Sinónimo: **anchoa perla.**

anchoa. Nombre vulgar, en Panamá, del pez: *Anchoa exigua* (Jordan y Gilbert). Sinónimo: **anchoa chumumo.**

anchoa. Nombre vulgar, en Panamá, del pez: *Anchoa nasus* (Gilbert y Pierson). Sinónimo: **anchoa trompuda.**

anchoa. Nombre vulgar, en Panamá, del pez: *Anchoa panamensis* (Steindachner). Sinónimo: **anchoa chiminia.**

anchoa. Nombre vulgar, en Panamá, del pez: *Anchoa walkeri* (Baldwin y Chang). Sinónimo: **anchoa de Walker.**

anchoa. Nombre vulgar, en Panamá, del pez: *Anchovia rastralis* (Gilbert y Pierson). Sinónimo: **anchoveta chata.**

anchoa. Nombre vulgar, en Panamá, del pez: *Anchoviellaa miarcha* (Jordan y Gilbert). Sinónimo: **anchoa flacucha.**

anchoa. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Anchoa argenteus* (Schultz). Sinónimo: **anchoa de fondo.**

anchoa. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Anchoa curta* (Jordan y Gilbert). Sinónimo: **anchoa pelada.**

anchoa. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Anchoa exigua* (Jordan y Gilbert). Sinónimo: **anchoa chumumo.**

anchoa. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Anchoa ischana* (Jordan y Gilbert). Sinónimo: **anchoa chicotera.**

anchoa. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Anchoa lucida* (Jordan y Gilbert). Sinónimo: **anchoa ojitos.**

anchoa. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Anchoa nasus* (Gilbert y Pierson). Sinónimo: **anchoa trompuda.**

anchoa. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Anchoa schofieldi* (Jordan y Culver). Sinónimo: **anchoa amarilla.**

anchoa. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Anchoa starksii* (Gilbert y Pierson). Sinónimo: **anchoa rabo negro.**

anchoa. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Lycengraulis poeyi* (Kner y Steindachner). Sinónimo: **anchoveta dentona.**

anchoa. Nombre vulgar, en Uruguay, del pez: *Pomatomus saltador* (Linneaus). Sinónimo: **anchova de banco.**

anchoa. En sentido amplio, se denominan anchoas a los productos de otros tipos de pescado, sobre todo los espadines, cuando están suavemente salados y especiados. Las anchoas agrídulces de Escandinavia son especialmente apreciadas. Para su producción se utiliza vinagre especiado. El nombre de **anchoa** se utiliza de distintas formas; en nuestra

Península se refiere a peces de la familia de las sardinias (*Sardina pilchardus*); en Alemania se refiere a los espadines (*Sprattus sprattus*) salados y especiados. Los boquerones salados o en aceite, es decir las anchoas, proceden en su mayoría de Holanda, Portugal y España. Después de quitar las vísceras, se meten en barriles de encina, con un elevado contenido en sal. Cada dos semanas se quita la salmuera que se va formando encima del pescado con alto contenido en grasa. Se consigue el típico aroma de las auténticas anchoas a partir de boquerones salados, dejando pasar entre 1 y 2 años. Para conseguir anchoas a partir de espadines se tarda 3 meses. Designación oficial: anchoveta chuchueco, anchoa amarilla, anchoa brillante, anchoa chata, anchoa chicotera, anchoa chiminia, anchoa chumumo, anchoa cuchillo, anchoa de fondo, anchoa de Walker, anchoa del golfo, anchoa delicada, anchoa flacucha, anchoa letona, anchoa ojitos, anchoa pelada, anchoa perla, anchoa plata, anchoa rabo negro, anchoa trompalarga, anchoa trompuda, anchoa tropical, anchova de banco, anchoveta chata, anchoveta chuchueco; anchoveta dentona, anchoveta peruana; boquerón; lisa amarilla; sardina araucana. Véase: boquerón (al producto conservado); pescados salados. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Anchoa	
Calcio (mg)	20,00
Energía (kcal)	95,00
Energía (kJ)	397,10
Fósforo (mg)	220,00
Grasa (g)	0,40
Hierro (mg)	1,40
Proteína (g)	21,00
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,50
Tiamina (B ₁) (mg)	0,20
Vitamina A (µg eq. retinol)	40,00

anchoa amarilla. Designación oficial española del pez: *Anchoa schofieldi*. Sinónimo oficial: Anchoa; Anchoqueta; Pelada.

anchoa ancha. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Anchovia rastralis* (Gilbert y Pierson). Sinónimo: **anchoqueta chata**.

Anchoa arenicola. Pez. Familia: engráulidos. Designación oficial: **anchoa plata**.

Anchoa argenteus. Pez. Familia engráulidos. Designación oficial: **anchoa de fondo**.

Anchoa argentivittata. Familia: engráulidos. Aletas pectorales y anal cortas. Hocico largo; punta de la mandíbula inferior pigmentada; origen de la aleta anal debajo de los últimos radios dorsales. (2, 9 cm CC). Nombre vulgar: **anchoa plateada; anchoa plata**.

anchoa australiana. Designación oficial española del pez: *Engraulis australis*.

anchoa balboa. Designación oficial española del pez: *Anchovia brevirostra; Anchoviella balboae*.

anchoa blanca. Nombre vulgar, en Colombia, del pez: *Mugil curema* (Valenciennes). Sinónimo: **lisa criolla**.

anchoa blanca. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Anchoa nasus* (Gilbert y Pierson). Sinónimo: **anchoa trompuda**.

anchoa bocona. Designación oficial española del pez: *Anchovia cupleoides; Anchovia nigra; Engraulis productus*. Sinónimo oficial: Anchois; Arena; Bocón; Hachudo; Sardina bocona.

anchoa brillante. Designación oficial española del pez: *Anchoa mundeoloides*. Sinónimo oficial: Anchoa.

anchoa caiguana. Nombre vulgar del pez: *Anchoa ginsburgi* (Hildebrand). Sinónimo: **camiguana**.

Anchoa cayorum. Pez. Familia engráulidos. Designación oficial: **anchoa de Florida**.

anchoa chata. Designación oficial española del pez: *Anchoa compressa*. Sinónimo oficial: Anchoa.

anchoa chata. Nombre vulgar, en Colombia, del pez: *Anchovia rastralis* (Gilbert y Pierson). Sinónimo: **anchoqueta chata**.

anchoa chicotera. Designación oficial española del pez: *Anchoa ischana*. Sinónimo oficial: Anchoa; Chicotera; Sardina; Sardina agallona; Sardina plateada.

anchoa chiminia. Designación oficial española del pez: *Anchoa panamensis*. Sinónimo oficial: Anchoa; Anchoa del norte; Anchoqueta; Chiminia.

anchoa chiquita. Designación oficial española del pez: *Anchoa januaria; Anchoa parva*. Sinónimo oficial: Anchois; Manjúa; Mejúa.

anchoa chumumo. Designación oficial española del pez: *Anchoa exigua*. Sinónimo oficial: Anchoa; Anchoqueta; Chumumo; Pelada.

anchoa colinegra. Nombre vulgar, en Perú y El Salvador, del pez *Anchoa starksi*.

Anchoa compressa. Pez. Familia engráulidos. Designación oficial: **anchoa chata**.

anchoa cubana. Designación oficial española del pez: *Anchoa cubana; Anchoviella cubana*. Sinónimo oficial: Anchois; Bocón; Manjúa.

Anchoa cubana. Pez. Familia engráulidos. Designación oficial: **anchoa cubana**.

anchoa cuchillo. Designación oficial española del pez: *Anchoa cultrata*. Sinónimo oficial: Anchoa; Anchoqueta.

Anchoa cultrata. Pez. Familia engráulidos. Designación oficial: **anchoa cuchillo**.

Anchoa curta. Pez. Familia engráulidos. Designación oficial: **anchoa pelada**.

anchoa de banco. Nombre vulgar, en Uruguay, del pez: *Pomatomus saltador* (Linnaeus). Sinónimo: **anchova de banco.**

anchoa de Batavia. Designación oficial española del pez: *Anchoviella bataviensis*; *Stolephorus bataviensis*; *Stolephorus insularis*.

anchoa de caleta. Designación oficial española del pez: *Anchoamitchilli*: *Engraulis mitchilli*.

anchoa de Florida. Designación oficial española del pez: *Anchoa cayorum*. Sinónimo oficial: Anchois; Camaiguana; Manjúa; Mejúa.

anchoa de fondo. Designación oficial española del pez: *Anchoa argenteus*; *Anchoa spinifer*; *Maurolicus muelleri*. Sinónimo oficial: Anchoa; Anchoa naranja; Anchois; Anchoveta; Colorada; Sardine; Sardinilla.

anchoa de fondo. Designación oficial española del pez: *Maurolicus muelleri*.

anchoa de hebra. Designación oficial española del pez: *Anchoa filifera*. Sinónimo oficial: Anchois.

anchoa de la Escala. Véase: Anxova de l'Escala.

anchoa de Stark. Nombre vulgar, en Perú y El Salvador, del pez *Anchoa starksi*.

anchoa de Walker. Designación oficial española del pez: *Anchoa walkeri*. Sinónimo oficial: Anchoa.

anchoa del golfo. Designación oficial española del pez: *Anchoa helleri*. Sinónimo oficial: Anchoa.

anchoa del norte. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Anchoa panamensis* (Steindachner). Sinónimo: **anchoa chiminia.**

anchoa del Pacífico. Designación oficial española del pez: *Engraulis mordax*.

anchoa delicada. Designación oficial española del pez: *Anchoa delicatissima*. Sinónimo oficial: Anchoa; Anchoveta.

Anchoa delicatissima. Pez. Familia engráulidos. Designación oficial: **anchoa delicada.**

anchoa dentona. Designación oficial española del pez: *Anchovia abbotti*; *Lycengraulis grossidens*; *Lycengraulis limnichthys*.

Anchoa eigenmannii. Familia: engráulidos. Aletas pectorales y anal largas. Origen de la aleta anal debajo del punto medio de la dorsal. (2, 9.5 cm CC). Designación oficial: **anchoa perla.**

anchoa en filete. Se pueden encontrar anchoas enrolladas o planas. Tienen un fuerte sabor salado y se emplean en ensaladas, en platos de carne, pescado o verduras y pizzas y pastas. Véase: pescados y mariscos en conserva. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Anchoas enlatadas en aceite	
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Ácido fólico (µg)	18,50
Calcio (mg)	273,00
Carbohidratos (g)	0,40
Cinc (mg)	3,40
Colesterol (mg)	70,60
Energía (kcal)	194,80
Energía (kJ)	814,26
Grasa (g)	9,30
Grasa moninsaturada (g)	5,04
Grasa poliinsaturada (g)	3,04
Grasa saturada (g)	1,22
Hierro (mg)	4,20
Magnesio (mg)	54,80
Niacina (mg eq. niacina)	3,80
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,19
Porción comestible (%)	100,00

Anchoas enlatadas en aceite	
Proteína (g)	27,40
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,21
Tiamina (B ₁) (mg)	tr.
Vitamina A (µg eq. retinol)	67,40
Vitamina B ₁₂ (µg)	3,40
Vitamina D (µg)	11,80
Vitamina E (mg)	0,98
Yodo (mg)	18,00

ññanchoa europea. Nombre vulgar, en (FAO), del pez: *Clupea encrasicholus* (Linnaeus). Sinónimo: **boquerón**.

Anchoa exigua. Pez. Familia engráulidos. Designación oficial: **anchoa chumumo**.

Anchoa filifera. Pez. Familia engráulidos. Designación oficial: **anchoa de hebra**.

anchoa flacucha. Designación oficial española del pez: *Anchoiella miarcha*. Sinónimo oficial: Anchoa.

Anchoa ginsburgi. Pez. Familia engráulidos. Designación oficial: **camiguana**.

Anchoa helleri. Pez. Familia engráulidos. Designación oficial: **anchoa del golfo**.

Anchoa hepsetus. Pez. Familia engráulidos. Designación oficial: **anchoa legítima**.

Anchoa ischana. Familia: engráulidos. Cuerpo alargado, semicilíndrico; hocico de longitud media, diámetro ocular; mandíbula superior de moderada longitud, alcanza la parte superior del subopérculo, extremo puntiagudo y angosto; no hay dientes caninos alargados; la membrana entre las branquias no se expande hasta el extremo; tercer arco branquial con espinas; 17-22 espinas sobre la rama inferior del primer arco branquial; origen de la aleta dorsal sobre la parte media del cuerpo; base de la aleta anal corta, 17-21 radios, origen bajo la mitad posterior de la aleta dorsal; puntas de las pélvicas alcanzan la parte inferior del origen de la dorsal, pectorales cortas, no alcanzan las pélvicas. A lo largo de los costados y bordeando la cola una franja plateada, angosta en la parte

anterior (~1/2 del diámetro ocular). Tamaño: 14.5 cm. Hábitat: marino, costero pelágico, sobre arena, grava y fondos lodosos. Profundidad: 0-10 m. El sur de Baja y el Golfo de California a Ecuador y las Galápagos. Nombre vulgar: anchoa chicotera; anchoa trompa aguda; anchoa trompiaguda. Designación oficial: **anchoa chicotera**.

Anchoa januaría. Pez. Familia engráulidos. Designación oficial: **anchoa chiquita**.

anchoa japonesa. Designación oficial española del pez: *Engraulis japonicus japonicus*.

Anchoa lamproteania. Pez. Familia engráulidos. Designación oficial: **anchoa ojona**.

anchoa legítima. Designación oficial española del pez: *Anchoa hepsetus*; *Engraulis hepsetus*. Sinónimo oficial: Anchois; Blanquillo; Manjúa; Mejúa.

anchoa letona. Designación oficial española del pez: *Anchoiella analis*. Sinónimo oficial: Anchoa.

Anchoa lucida. Pez. Familia engráulidos. Designación oficial: **anchoa ojitos**.

Anchoa lyolepis. Pez. Familia engráulidos. Designación oficial: **anchoa trompalarga**.

anchoa machete. Designación oficial española del pez: *Anchoa trinitatis*. Sinónimo oficial: Anchois.

Anchoa mitchilli. Pez. Familia engráulidos. Designación oficial: **anchoa de caleta**.

Anchoa mundeoloides. Pez. Familia engráulidos. Designación oficial: **anchoa brillante**.

anchoa naranja. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Anchoa argenteus* (Schultz). Sinónimo: **anchoa de fondo**.

Anchoa nasus, Familia: engráulidos. Aletas pectorales y anal cortas. Hocico largo,

longitud casi igual al diámetro del ojo; origen de la aleta anal debajo de los últimos radios dorsales. (9 cm CC). Nombre vulgar: **anchoa trompuda**. Designación oficial: **anchoa samasa**.

Anchoa nasuta. Pez. Familia engráulidos. Designación oficial: **anchoa trompalarga**.

anchoa negra.(1) Designación oficial española del pez: *Gasteropelecus humboldti*; *Lampanyctus resplendens*; *Macrostoma brachyichir*; *Myctophum punctatum*; *Myctophum elongatum*; *Notoscopelus elongatus*; *Notoscopelus quercinus*; *Notoscopelus kroeyeri*; *Notoscopelus resplendens*; *Scopelus elongatus*; *Serpa hoffmani*.

anchoa negra.(2) Designación oficial española del pez: *Myctophum elongatum*; *Notoscopelus quercinus*; *Notoscopelus broeyeri*.

anchoa negra luminosa. Designación oficial española del pez: *Triphoturus aculeus*.

anchoa ñata. Designación oficial española del pez: *Anchoiella hubbsi*; *Anchoiella iheringi*; *Anchoiella lepidentostole*; *Anchoiella nitida*. Sinónimo oficial: Anchois.

anchoa ojitos. Designación oficial española del pez: *Anchoa lucida*. Sinónimo oficial: Anchoa; anchoveta; Mejúa; Ojitos; Pelada.

anchoa ojona. Designación oficial española del pez: *Anchoa lamproteania*. Sinónimo oficial: Anchois; Camaiguana; Manjúa.

Anchoa panamensis. Pez. Familia engráulidos. Designación oficial: **anchoa chiminia**.

Anchoa parva. Pez, Familia engráulidos. nombre vulgar. Designación oficial: **anchoa chiquita**.

anchoa pelada. Designación oficial española del pez: *Anchoa curta*. Sinónimo oficial: Anchoa; Pelada.

anchoa pelada. Nombre vulgar, en Cuba, del pez: *Chirocentron bleekermanus* (Schultz). Sinónimo: **arenquillo dentón**.

anchoa perla. Designación oficial española del pez: *Anchoa eigenmannii*. Sinónimo oficial: Anchoa; Anchoveta.

anchoa plata. Designación oficial española del pez: *Anchoa arenicola*; *Anchoa argentivittata*. Sinónimo oficial: Anchoa; Chicoreta; Chumumo.

anchoa plateada. Designación oficial española del pez: *Anchoa macrolepidota*. Sinónimo oficial: Anchoa; Carduma; Chuchueco; Sardina; Sardina bocona.

anchoa plateada. Nombre vulgar, en California, del pez *Anchoa argentivittata*.

anchoa rabo negro. Designación oficial española del pez: *Anchoa starksi*. Sinónimo oficial: Anchoa; Carnada; Carnada azul; Carnada verde; Mejúa.

anchoa samasa. Designación oficial española del pez: *Anchoa nasus*. Sinónimo oficial: Anchoveta blanca; Bocona; Mejúa; Pelada; Rubia del mar; Samasa.

Anchoa schofieldi. Pez. Familia engráulidos. Designación oficial: **anchoa amarilla**.

Anchoa spinifer. Pez. Familia engráulidos. Designación oficial: **anchoa de fondo**.

Anchoa starksi. Familia engráulidos. Cuerpo moderadamente alto, altura ~22% de la longitud estándar; hocico moderadamente largo, puntiagudo; mandíbula superior larga, casi alcanza hasta el final de la cobertura branquial, extremo puntiagudo; no hay dientes caninos alargados; la membrana

entre las branquias no se expande hasta el extremo; tercer arco branquial con espinas; 22-27 espinas sobre la rama inferior del primer arco branquial; origen de la aleta dorsal sobre la parte media del cuerpo; base de la aleta anal corta, 16-22 radios, origen bajo la mitad posterior de la aleta dorsal; pectorales cortas, no alcanzan las pélvicas. Franja plateada amplia a lo largo del costado, 3/4 inferior del cuerpo plateado en peces grandes; puntas de la aleta caudal negras. Tamaño: 9.5 cm. Hábitat: marino, costero pelágico, tolera bajas salinidades. Profundidad: 0-10 m. El Salvador a Perú. Nombre vulgar: Anchoa de Stark, Anchoa colinegra. Designación oficial: **anchoa rabo negro**.

Anchoa tricolor. Pez. Familia: engráulidos. Designación oficial: **camiguana**.

Anchoa trinitatis. Pez. Familia: engráulidos. Designación oficial: **anchoa machete**.

anchoa trompa aguda. Nombre vulgar, en California, del pez *Anchoa ischana* (Jordan and Gilbert, 1882).

anchoa trompalarga. Designación oficial española del pez: *Anchoa lyolepis*; *Anchoa nasuta*. Sinónimo oficial: Anchoa; Anchois; Manjúa; Mejúa.

anchoa trompiaguda. Nombre vulgar, en California, del pez *Anchoa ischana* (Jordan and Gilbert, 1882).

anchoa trompuda. Designación oficial española del pez: *Anchoa nasus*. Sinónimo oficial: Anchoa; Anchoa blanca; Anchoveta blanca; Chamache; Colorada.

Anchoa tropica. Pez. Familia: engráulidos. Designación oficial: **anchoa tropical**.

anchoa tropical. Designación oficial española del pez: *Anchoa tropica*. Sinónimo oficial: Anchoa.

Anchoa walkeri. Pez. Designación oficial: **anchoa de Walker**.

anchoas. Véase: *Engraulidae*.

anchoas. Véase: **pasta de anchoas**.

anchoas desaladas. Cocina de Cantabria. **Ingredientes**: Anchoas en salmuera, leche, ajo, perejil, aceite.

anchoba. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido Melilla y Ceuta), del pez: *Caesiomorus saltatrix* (Linnaeus). Sinónimo: **anjova**.

anchois. Nombre vulgar, en Martinica, del pez: *Anchoa argenteus* (Schultz). Sinónimo: **anchoa de fondo**.

anchois. Nombre vulgar, en Martinica, del pez: *Anchoa cayorum* (Fowler). Sinónimo: **anchoa de Florida**.

anchois. Nombre vulgar, en Martinica, del pez: *Anchoa cubana* (Poey). Sinónimo: **anchoa cubana**.

anchois. Nombre vulgar, en Martinica, del pez: *Anchoa filifera* (Fowler). Sinónimo: **anchoa de hebra**.

anchois. Nombre vulgar, en Martinica, del pez: *Anchoa hepsetus* (Linnaeus). Sinónimo: **anchoa legítima**.

anchois. Nombre vulgar, en Martinica, del pez: *Anchoa januaria* (Steindachner). Sinónimo: **anchoa chiquita**.

anchois. Nombre vulgar, en Martinica, del pez: *Anchoa lamproteania* (Hildebrand). Sinónimo: **anchoa ojona**.

anchois. Nombre vulgar, en Martinica, del pez: *Anchoa lyolrpis* (Evermann y Marsh). Sinónimo: **anchoa trompalarga**.

anchois. Nombre vulgar, en Martinica, del pez: *Anchoa trinitatis* (Fowler). Sinónimo: **anchoa machete**.

anchois. Nombre vulgar, en Martinica, del pez: *Anchoa cluroides* (Swainson). Sinónimo: **anchoa bocona**.

anchoíta. Designación oficial española del pez:
Engraulis anchoita.

anchoíta negra. Designación oficial española del pez: *Anchoiella estanquae*; *Anchoiella eurystole*; *Engraulis eurystole*. Sinónimo oficial: Tabunuco.

Anchoscion petranus. Pez. Designación oficial: **corvinata goete**.

anchova. Nombre vulgar, en Colombia, del pez: *Mugil curema* (Valenciennes). Sinónimo: **lisa criolla**.

anchova blanca. Nombre vulgar, en Colombia, del pez: *Mugil curema* (Valenciennes). Sinónimo: **lisa criolla**.

anchova de banco. Designación oficial española del pez: *Pomatomus saltator*; *Pomatomus saltatrix*; *Temnodon saltator*. Sinónimo oficial: Anchoa; Anchoa de banco; Anjova; Chova; Enchova; Pez azul.

anchoveta (joven). Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Clupea encrasicholus* (Linnaeus). Sinónimo: **boquerón**.

anchoveta. Nombre vulgar, en Chile, del pez: *Engraulis ringens* (Jenys). Sinónimo: **anchoveta peruana**.

anchoveta. Nombre vulgar, en Colombia, del pez: *Anchoa lucida* (Jordan y Gilbert). Sinónimo: **anchoa ojitos**.

anchoveta. Nombre vulgar, en Colombia, del pez: *Cetengraulis mysicetus* (Günther). Sinónimo: **anchoveta chuchueco**.

anchoveta. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Anchoa cultrata* (Gilbert). Sinónimo: **anchoa cuchillo**.

anchoveta. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Anchoa delicatissima* (Girard). Sinónimo: **anchoa delicada**.

anchoveta. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Anchoa exigua* (Jordan y Gilbert). Sinónimo: **anchoa chumumo**.

anchoveta. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Cetengraulis mysicetus* (Günther). Sinónimo: **anchoveta chuchueco**.

anchoveta. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Anchoa panamensis* (Steindachner). Sinónimo: **anchoa chiminia**.

anchoveta. Nombre vulgar, en Panamá, del pez: *Anchoa argenteus* (Schultz). Sinónimo: **anchoa de fondo**.

anchoveta. Nombre vulgar, en Panamá, del pez: *Cetengraulis mysicetus* (Günther). Sinónimo: **anchoveta chuchueco**.

anchoveta. Nombre vulgar, en Panamá, del pez: *Chloroscombrus orqueta* (Jordan y Gilbert). Sinónimo: **casabe orqueta**.

anchoveta. Nombre vulgar, en Panamá, del pez: *Lycengraulis poeyi* (Kner y Steindachner). Sinónimo: **anchoveta dentona**.

anchoveta. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Anchoa schofieldi* (Jordan y Culver). Sinónimo: **anchoa amarilla**.

anchoveta. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Engraulis ringens* (Jenys). Sinónimo: **anchoveta peruana**.

anchoveta ancha. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Anchoa rastralis* (Gilbert y Pierson). Sinónimo: **anchoveta chata**.

anchoveta blanca. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Anchoa nasus* (Gilbert y Pierson). Sinónimo: **anchoa trompuda**.

anchoveta blanca. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Anchoa nasus* (Kner y Steindachner). Sinónimo: **anchoa samasa**.

anchoveta chata. Designación oficial española del pez: *Anchovia rastralis*. Sinónimo oficial: Anchoa; Anchoa ancha; Anchoveta ancha; Sardina bocona.

anchoveta chuchueco. Designación oficial española del pez: *Cetengraulis mysicetus*. Sinónimo oficial: Anchoa; Anchoveta; Ayamarca; Carduma; Chamache; Chuchueco; Ojito; Sardina; Sardina agallona.

anchoveta dentona. Designación oficial española del pez: *Lycengraulis poeyi*. Sinónimo oficial: Anchoa; Anchoveta; Ojitos.

anchoveta japonesa. Designación oficial española del pez: *Engraulis japonica*.

anchoveta peruana. Designación oficial española del pez: *Engraulis ringens*. Sinónimo oficial: Anchoa; Anchoveta; Bocona; Boquerón peruano; Chicora; Chicoria; Morena del mar; Peladilla; Sardina bocona.

anchoveta rabo amarillo. Designación oficial española del pez: *Cetengraulis edentulus*. Sinónimo oficial: Bocón; Boquerón; Pelona; Sardinha-bocotorta.

Anchovia abbotti. Pez. Designación oficial: **anchoa dentona.**

Anchovia brevirostra. Pez. Designación oficial: **anchoa balboa.**

Anchovia cupleoides. Pez. Designación oficial: **anchoa bocona.**

Anchovia macrolepidota. Pez. Designación oficial: **anchoa plata.**

Anchovia nigra. Pez. Designación oficial: **anchoa bocona.**

Anchovia rastralis. Pez. Designación oficial: **anchoveta chata.**

Anchoviella analis. Pez. Designación oficial: **anchoa letona.**

Anchoviella balboae. Pez. Designación oficial: **anchoa balboa.**

Anchoviella bataviensis. Pez. Designación oficial: **anchoa de Batavia.**

Anchoviella cubana. Pez. Designación oficial: **anchoa cubana.**

Anchoviella estanquae. Pez. Designación oficial: **anchoíta negra.**

Anchoviella eurystole. Pez. Designación oficial: **anchoíta negra.**

Anchoviella guianensis. Pez. Designación oficial: **sardina.**

Anchoviella hubbsi. Pez. Designación oficial: **anchoa ñata.**

Anchoviella iheringi. Pez. Designación oficial: **anchoa ñata.**

Anchoviella lepidentostole. Pez. Designación oficial: **anchoa ñata.**

Anchoviella miarcha. Pez. Designación oficial: **anchoa flacucha.**

Anchoviella nitida. Pez. Designación oficial: **anchoa ñata.**

anchoyade. Salsa de pescado parecida al *garum*. En Provenza, puré de anchoas mezclado con ajo machacado y aceite de oliva, a veces se le añade un chorrito de vinagre. En Draguignan es un puré de anchoas aderezado con cebollas y huevos duros picados, esta mezcla se extiende sobre lonchas de pan casero, se rocía con aceite de oliva y se gratina en un horno bien caliente. Véase: salsa de pescado; *garum*.

Anchuras. Término municipal de la provincia de Ciudad Real (Castilla La Mancha) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas

para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Ancylodon altipinnis. Pez. Designación oficial: **lorna peruana**.

Ancylopsetta dentritica. Pez. Designación oficial: **lenguado zapata**.

andaluza. Véase: gallina Andaluza.

andarica. Nombre vulgar, en Asturias, del crustáceo: *Cancer puber* (Linnaeus). Sinónimo: **nécora**.

Andavías. Término municipal de la provincia de Zamora (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

andeja. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Aplodinotus grunniens* (Asso). Familia: esciénidos. Sinónimo: **corvina**.

andeja. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Cerna gigas* (Bonaparte). Sinónimo: **mero**.

andexa. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Coracinus chalcis* (Pallas). Sinónimo: **corvallo**.

andoriña. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Aequipecten opercularis* (Linnaeus). Sinónimo: **volandeira**.

andouille. Embutido cocido compuesto por el tubodigestivo del cerdo o la ternera. Por lo general se ata, se seca, se ahuma en frío y después se cuece en un caldo o al vapor. Se

come frío, cortado en finas lonchas, como aperitivo. La andouille se prepara a la parrilla o a la plancha, y es tradicional acompañarla de judías o lentejas, chucrut, lombarda o patatas fritas. Véase: embutido de carne.

andoya. Una de las principales especialidades asturianas de derivado cárnico. Es un embutido con trozos de lomo y de lengua y se embute en una tripa limpia de intestino ciego o en el estómago; tiene que ir bien sazonada y un poco picante. Se toma después de curarla bien cocida. En otros lugares de Asturias, llaman andoya a una morcilla gruesa, que tiene poca cebolla y trozos de carne de corazón o del pulmón del animal. Materia prima: 50% lengua de cerdo, 35% magro y/o lomo de cerdo, 15% papada. Condimentos y especias: sal, pimentón dulce y agua. picado a mano de la materia prima en porciones gruesas. Reposo 24 horas. Embutición en ciego de cerdo. Curación lenta durante varios meses. Presentación en pieza redondeada. Consumo crudo y cocido. En alguna zona se confunde con la andoya, que normalmente contiene menudillos y sangre. Véase: cocina de Asturias; derivados cárnicos de Asturias; choscu asturiano. Sinónimo: xuan, andolla.

andrajos de Jaén. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “huevos, empanadas, pastas, migas y pistos”. Cocina de Andalucía. El bacalao es uno de los grandes de la cocina popular y tradicional. Elaborado de mil y una formas distintas, este plato jienense es un claro ejemplo de su enorme utilidad. **Ingredientes:** patatas, bacalao, harina, tomates, ajo, pimentón, perejil, azafrán, pimienta, aceite, sal. Véase: cocina de Andalucía; cocina de España.

androlla. Una de las principales especialidades gallegas de derivado cárnico. Embutido de Lugo y típico de Viana del Bollo (Orense) Tiene trozos de costillar, vértebras, sangre y pimentón. Véase: derivados cárnicos de Galicia.

andú. Nombre vulgar de la planta: *Annona squamosa*. Sinónimo: anón.

Andújar. Término municipal de la provincia de Jaén (Andalucía) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. n° 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bello-ta» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

anduriña. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Aequipecten opercularis* (Linnaeus). Sinónimo: **volandeira**.

anduriña. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Chlamys varia* (Linnaeus). Sinónimo: **zamburiña**.

ànec. Nombre vulgar catalán del ave: *Anas spp.* Sinónimo: **pato**.

aneldo. Nombre vulgar de la planta: *Anethum graveolens*.

anelo. Nombre vulgar, en Galicia, del pez: *Cantharus brama* (Noreau). Sinónimo: **cho-pa**.

anemone de los bosques. Nombre vulgar de la planta: *Anemone nemorosa*.

Anemone nemorosa. Familia: ranunculáceas. La nemorosa tiene una cepa o rizoma horizontal, muy ramificado, del color de la chufa remojada y no más grueso que el cañón de una pluma remera de gallo. De su extremo se levanta el frágil vástago florífero de 1 palmo de altura, con una sola flor en su extremo y 3 hojas bracteales salidas a un mismo nivel, profundamente segmentadas, que, arrancando del tallo un poco más arriba de su mitad, se extienden en torno; junto al vástago, y del extremo del rizoma, surge una hoja radical de largo y delgado rabillo dividida en 3 gajos profundos. La flor está formada por un número variable de sépalos,

generalmente de 5 a 8, ora de un blanco delicadísimo, ora teñidos de suaves tonos rosados o purpúreos. Los vástagos contienen anemone o alcanfor de anemone. Frutas silvestres en forma de flor, con sabor ácido a frambuesa y ruibarbo. Se emplean en salsas, pasteles, pastas, helados, sorbetes y jarabes, o como guarnición. Para reducir su acidez se empapan en jarabe de azúcar. Véase: ingredientes silvestres de Australia. Sinónimo: anemone de los bosques, amapola silvestre, buixol, **rosella silvestre**.

anequín. Nombre vulgar, en Brasil, del pez: *Carcharodon carcharias* (Linnaeus). Sinónimo: **jaquetón blanco**.

anequín. Nombre vulgar, en Las Islas Canarias, del pez: *Carcharias glaucus* (Rafinesque). Sinónimo: **tintorera**.

Anethum graveolens. Familia: umbelíferas. Es una planta anual resistente que crece hasta 1 m de altura y produce grupos de pequeñas flores amarillas en verano. Requiere un terreno arenoso y buena luz solar. Para obtener buen eneldo, la planta se corta antes de la floración. Para la obtención de las semillas, los frutos se dejan madurar en la planta. La recolección de los frutos comienza cuando éstos se vuelven de un color marrón amarillento y se suele llevar a cabo cuando las plantas están cubiertas de rocío. A continuación se machacan las semillas y se ponen a secar. Su sabor es cálido, picante y bastante fuerte. Si se mastican los granos el sabor persiste durante algún tiempo en la boca, lo cual es buena manera de eliminar sabores menos agradables. Se le atribuyen propiedades diuréticas, carminativas y antiespasmódicas. En infusiones es muy apreciada para favorecer la digestión. Las semillas tienen un sabor fuerte, similar al de la alcaravea, y se emplean para condimentar tartas y postres. También se añaden a vinagres, para encurtir. Las hojas tienen un sabor más suave y no son tan amargas. Puede agregarlas, finamente picadas, a platos de pescado, ensaladas o salsas de nata agria. Combina muy bien con el pepino y el queso fresco. Si utiliza las hojas en platos picantes, incorpórelas al final

de la cocción para conservar su sabor. Véase: hierbas aromáticas. Nombre vulgar: **eneldo**, aneldo.

aneurina. Sinónimo: vitamina B₁.

anfós. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Ames imberbe* (Fowler, Lozano Rey). Sinónimo: **salmonete real**.

anfós. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Cerna gigas* (Bonaparte). Sinónimo: **mero**.

anfós. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Labrus coeruleus* (Risso). Sinónimo: **merlo**.

anfós. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Labrus coeruleus* (Risso). Sinónimo: **merlo**.

anfós. Nombre vulgar, en Las Islas Baleares, del pez: *Cerna gigas* (Bonaparte). Sinónimo: **mero**.

anfós blanc. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Cerna aenea* (Doderlein). Sinónimo: **cherna de ley**.

anfós bord. Nombre vulgar, en Las Islas Baleares, del pez: *Cerna chysotaenia* (Doderlein). Sinónimo: **falso abadejo**.

anfós bord. Nombre vulgar, en Las Islas Baleares, del pez: *Cerna nebulosa* (Verany). Sinónimo: **gitano**.

anfós burro. Nombre vulgar, en Las Islas Baleares, del pez: *Cerna nebulosa* (Verany). Sinónimo: **gitano**.

anfós jueu. Nombre vulgar, en Las Islas Baleares, del pez: *Cerna nebulosa* (Verany). Sinónimo: **gitano**.

anfosc. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Cerna gigas* (Bonaparte). Sinónimo: **mero**.

anfosc. Nombre vulgar, en Las Islas Baleares, del pez: *Cerna gigas* (Bonaparte). Sinónimo: **mero**.

anfosc bord. Nombre vulgar, en Las Islas Baleares, del pez: *Cerna chysotaenia* (Doderlein). Sinónimo: **falso abadejo**.

anfosc llis. Nombre vulgar, en Las Islas Baleares, del pez: *Cerna chysotaenia* (Doderlein). Sinónimo: **falso abadejo**.

ángel. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Rhina squatina* (Rafinesque). Sinónimo: **angelote**.

ángel. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Squatina fimbriata* (Müller y Henle). Sinónimo: **pez ángel**.

ángel. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Rhina squatina* (Rafinesque). Sinónimo: **angelote**.

ángel. Nombre vulgar, en Las Islas Baleares, del pez: *Rhina squatina* (Rafinesque). Sinónimo: **angelote**.

ángel. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Centropyge passer* (Velenciennes). Sinónimo: **isabelita machín**.

ángel de mar. Designación oficial española del pez: *Squatina armata*. Sinónimo oficial: Angelote; Angelote peruano; Pez ángel.

ángel moteado. Nombre vulgar del pez: *Squatina oculata*.

angelazo. Nombre vulgar, en Cantabria, del pez: *Rhina squatina* (Rafinesque). Sinónimo: **angelote**.

angelfish. Pez, nombre vulgar inglés. Designación oficial: **angelote**.

angélica. Nombre vulgar de la planta: *Angelica officinalis*; *Angelica archangelica*.

Angelica archangelica. Otro nombre de la planta: *Angelica officinalis*.

angélica confitada. Tallos gruesos de angélica, confitados y cubiertos de azúcar granulado. Se emplean en pasteles, en repostería y para decorar el *trifle*. Véase: Aditivos y productos para repostería.

Angelica officinalis. *Angelica archangelica*. Familia: umbelíferas. Planta aromática parecida al apio que abunda en el Norte de Europa; posee una fragancia muy aromática de olor a almizcle; es una fuerte planta bianual que puede alcanzar los 2 m. Las hojas de color verde brillante y bordes aserrados, y los ramilletes de florecillas de color amarillo verdoso pálido hacen de ella una planta muy vistosa. Todas sus partes son aromáticas y comestibles. Se utiliza en repostería, pues sus tallos confitados aromatizan o decoran pasteles, panes de especias, *puddings* y *soufflés*. Además condimenta el pescado, perfuma el vinagre, sus hojas añaden un toque especial la ensalada, y sus tallos y raíces sirven para la elaboración de bebidas alcohólicas, como el Chartreuse, el Bénédictine y el vermut. Véase: hierbas aromáticas. Nombre vulgar: **angélica**.

Angelichthys isabelita. Pez. Designación oficial: **isabelita azul**.

angelino. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido: Melilla y Ceuta), del pez: *Rhina squatina* (Rafinesque). Sinónimo: **angelote**.

angelito. Nombre vulgar, en Chile, del pez: *Prionotus horrens* (Richardson). Sinónimo: **rubio polla**.

angelito. Nombre vulgar, en Ecuador, del pez: *Prionotus loxias* (Jordan). Sinónimo: **rubio angelito**.

angelito. Nombre vulgar, en Uruguay, del pez: *Squatina argentina* (Marini). Sinónimo: **angelote argentino**.

angeln. Véase: vaca Angeln.

angelón. Nombre vulgar, en Asturias, del pez: *Rhina squatina* (Rafinesque). Sinónimo: **angelote**.

angelón. Nombre vulgar, en Cantabria, del pez: *Rhina squatina* (Rafinesque). Sinónimo: **angelote**.

angelón. Nombre vulgar, en Galicia, del pez: *Rhina squatina* (Rafinesque). Sinónimo: **angelote**.

angelot. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Rhina squatina* (Rafinesque). Sinónimo: **angelote**.

angelot. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Rhina squatina* (Rafinesque). Sinónimo: **angelote**.

angelote. Designación oficial española del pez: *Rhina squatina*; *Squalus squatina*; *Squatina angelus*; *Squatina laevis*; *Squatina nebulosa*; *Squatina squatina*; *Squatina vulgaris*. Sinónimo oficial: Abbot; Angel-fish; Fiddle fish; Monkfish; Puppi fish; Schark ray.

angelote. Nombre vulgar del pez: *Squatina armata* (Philippi). Sinónimo: **ángel de mar**.

angelote. Nombre vulgar, en Las Islas Canarias, del pez: *Squatina fimbriata* (Müller y Henle). Sinónimo: **pez ángel**.

angelote argentino. Designación oficial española del pez: *Squatina argentina*; *Squatina punctata*. Sinónimo oficial: Angelito; Caçao anjo; Pez ángel; Tiburón angelito.

angelote común. Designación oficial española del pez: *Squatina dumeril*.

angelote espinoso. Designación oficial española del pez: *Rhina aculeata*; *Squatina aculeata*.

angelote japonés. Designación oficial española del pez: *Squatina japonica*.

angelote norteamericano. Designación oficial española del pez: *Squatina californica*.

angelote peruano. Nombre vulgar del pez: *Squatina armata* (Philippi). Sinónimo: **án-gel de mar**.

anginares me koukia. Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: ensalada con alcauciles y habas pequeñas.

anglia. Raza de vaca criada para carne y leche. Pertenece al grupo de la roja. Véase: razas mixtas y de leche.

angora. Véase: cabra de pelo largo.

angostura. Corteza de un árbol rutáceo americano de sabor amargo (*Galipea cusparia*); se usa en medicina y en la preparación de amargo aromático; contiene *cusparina* y *angosturina*, dos alcaloides de propiedades tónicas. Debe su nombre a la ciudad venezolana de Amgostura (hoy Ciudad Bolívar).

angú de arroz. Plato integrante de la cocina brasileña con arroz. Tiempo de preparación 5 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes:** harina de arroz, sal, agua de coco, agua fría. Véase: arroz en platos internacionales.

anguia. Nombre vulgar, en Cantabria, del pez: *Anguilla acutirostris* (Risso). Sinónimo: **anguila**.

anguia. Nombre vulgar, en Galicia, del pez: *Anguilla acutirostris* (Risso). Sinónimo: **anguila**.

anguiacho. Nombre vulgar, en Galicia, del pez: *Anguilla acutirostris* (Risso). Sinónimo: **anguila**.

anguiacho. Nombre vulgar, en Galicia, del pez: *Conger conger* (Linnaeus). Sinónimo: **congrio**.

anguila. Designación oficial española del pez: *Anguilla acutirostris*; *Anguilla anguilla*; *Anguilla bibrioni*; *Anguilla canariensis*; *Anguilla capitone*; *Anguilla latirostris*; *Anguilla marginata*; *Anguilla mediorostris*; *Anguilla microptera*; *Anguilla vulgaris*; *Leptocephalus breviorrostris*; *Muraena anguilla*. Sinónimo oficial: Anguila cañastra; Aingira; Airoa; Anguia; Anguiacho; Anguila cabotera; Anguila catarrojina; Anguila de mar; Anguila de oreja negra; Anguila farto-na; Anguila maresa; Anguila martina; Anguila pastorena; Anguila pasturenca; Anguila pulgarón; Anguila punyegral; Anguila punyera; Anguila piñegral; Anguila roija; Anguila roja; Anguila rotja; Anguila vera; Anguile rotja; Anguileta; Anguiloneta; Anguilota; Angula (larva y cría); Angula cañastra; Anguleta; Arisa; Cabo; Eiroa; Morea; Pastorena; Pullagral; Punigral; Txitxardi.

anguila. Nombre vulgar, en Chile, del pez: *Gymnothorax modesta* (Kaup). Sinónimo: **morena modesta**.

anguila. Nombre vulgar, en Chile, del pez: *Gymnothorax porphyrea* (Guichenot). Sinónimo: **morena Juan Fernández**.

anguila. Nombre vulgar, en Chile, del pez: *Muraena appendiculata* (Guichenot). Sinónimo: **morena anguila**.

anguila. Nombre vulgar, en Chile, del pez: *Muraenichthys chilensis* (McCoster). Sinónimo: **tieso chileno**.

anguila. Nombre vulgar, en Chile, del pez: *Ophichthus ater* (Peters). Sinónimo: **tieso tero**.

anguila. Nombre vulgar, en Costa Rica, del pez: *Cynoponticus coniceps* (Jordan y Gilbert). Sinónimo: **bio-bio**.

anguila. Nombre vulgar, en Costa Rica, del pez: *Muraena clepsydra* (Gilbert). Sinónimo: **morena de piedra.**

anguila. Nombre vulgar, en Ecuador, del pez: *Myrichthys tigrinus* (Girard). Sinónimo: **safio tigre.**

anguila. Nombre vulgar, en Ecuador, del pez: *Ophichthus callaensis* (Günther). Sinónimo: **tieso peruano.**

anguila. Nombre vulgar, en Ecuador, del pez: *Ophichthus triseriales* (Kaup). Sinónimo: **tieso moteado.**

anguila. Nombre vulgar, en Ecuador, del pez: *Ophichthus zophochir* (Jordan y Gilbert). Sinónimo: **tieso chiro.**

anguila. Nombre vulgar, en El Salvador, del pez: *Gymnothorax wieneri* (Sauvage). Sinónimo: **morena colorada.**

anguila. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Bascanichthys peninsulae* (Kner y Steindachner). Sinónimo: **tieso mejicano.**

anguila. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Gymnothorax mordax* (Ayres). Sinónimo: **morena de California.**

anguila. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Lepophidium microlepis* (Gilbert). Sinónimo: **congriperla plateada.**

anguila. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Lepophidium negropinna* (Hildebrand y Barton). Sinónimo: **congriperla pintada.**

anguila. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Lepophidium prorrates* (Jordan y Bollman). Sinónimo: **congriperla cornuda.**

anguila. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Muraena insolarum* (Jordan y Davis). Sinónimo: **morena lentejuela.**

anguila. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Myrichthys tigrinus* (Girard). Sinónimo: **safio tigre.**

anguila. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Ophichthus zophochir* (Jordan y Gilbert). Sinónimo: **tieso chiro.**

anguila. Nombre vulgar, en Panamá, del pez: *Bascanichthys panamensis* (Meek y Hildebrand). Sinónimo: **tieso panameño.**

anguila. Nombre vulgar, en Panamá, del pez: *Myrichthys tigrinus* (Girard). Sinónimo: **safio tigre.**

anguila. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Lepophidium pardale* (Gilbert). Sinónimo: **congriperla leoparda.**

anguila. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Ophichthus afuerae* (Hildebrand). Sinónimo: **tieso de afuera.**

anguila. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Ophichthus callaensis* (Günther). Sinónimo: **tieso peruano.**

anguila. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Ophichthus pacifici* (Günther). Sinónimo: **tieso común.**

anguila. Pez, nombre vulgar. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Anguila	
Ácido ascórbico (C) (mg)	1,80
Ácido fólico (µg)	2,90
Calcio (mg)	18,00
Cinc (mg)	3,00
Colesterol (mg)	70,00
Energía (kcal)	218,00
Energía (kJ)	911,24
Fósforo (mg)	170,00
Grasa (g)	18,00
Grasa moninsaturada (g)	7,03
Grasa poliinsaturada (g)	4,58
Grasa saturada (g)	4,58
Hierro (mg)	1,00
Magnesio (mg)	19,00
Niacina (mg eq. niacina)	1,40
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,30
Porción comestible (%)	77,00
Potasio (mg)	220,00

Anguila	
Proteína (g)	14,00
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,40
Sodio (mg)	40,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,15
Vitamina A (µg eq. retinol)	1000,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,00
Vitamina D (µg)	4,90
Vitamina E (mg)	5,60
Yodo (mg)	10,00

anguila ahumada. Su carne grasa y salada tiene muchos y apasionados adeptos. Se le quita la piel y se sirve con salsa de rábano picante. Se puede conservar en la nevera hasta una semana. Véase: pescados y mariscos ahumados.

anguila amarilla. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Ophichthus zophochir* (Jordan y Gilbert). Sinónimo: **tieso chiro**.

anguila americana. Designación oficial española del pez: *Anguilla rostrata*. Sinónimo oficial: Anguille.

anguila austral de aleta corta. Designación oficial española del pez: *Anguilla australis australis*; *Anguilla australis schmidtii*.

anguila austral de aleta larga. Designación oficial española del pez: *Anguilla dieffenbachii*.

anguila australiana. Designación oficial española del pez: *Anguilla australis*.

anguila babosa. Nombre vulgar del pez *Gastrobranchus coecus*. Familia: mixínidos. Sinónimo: **mixina**.

anguila barbuda. Nombre vulgar, en Asturias, del pez: *Cimbrius cimbrius* (Linnaeus). Sinónimo: **barbada**.

anguila barbuda. Nombre vulgar, en Cantabria, del pez: *Cimbrius cimbrius* (Linnaeus). Sinónimo: **barbada**.

anguila barbuda. Nombre vulgar, en Galicia, del pez: *Cimbrius cimbrius* (Linnaeus). Sinónimo: **barbada**.

anguila blanca. Nombre vulgar del pez: *Anguilla anguilla*.

anguila buchona. Nombre vulgar del pez: *Melanostinga atlanticum* (Koefoed). Sinónimo: **anguila gelatinosa**.

anguila cabotera. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Anguilla acutirostris* (Risso). Sinónimo: **anguila**.

anguila cabotera. Nombre vulgar, en Las Islas Baleares, del pez: *Anguilla acutirostris* (Risso). Sinónimo: **anguila**.

anguila cañastra. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Anguilla acutirostris* (Risso). Sinónimo: **anguila**

anguila catarrojina. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Anguilla acutirostris* (Risso). Sinónimo: **anguila**.

anguila común. Nombre vulgar, en Chile, del pez: *Ophichthus remiger* (Valenciennes). Sinónimo: **tieso milgo**.

anguila con manchas. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Ophichthus grandimaculatus* (Kner y Steindachner). Sinónimo: **tieso manchado**.

anguila congrio. Designación oficial española del pez: *Uroconger varide*.

anguila congrio punteada. Designación oficial española del pez: *Uroconger vicinus*; *Xenomystas atrarius*; *Xenomystas rictus*.

anguila de arena. Nombre vulgar del pez: *Gymnammodytes semisquamatus*.

anguila de Bean. Designación oficial española del pez: *Serrivomer beanii*.

anguila de buche. Nombre vulgar del pez: *Melanostinga atlanticum* (Koefoed). Sinónimo: **anguila gelatinosa**.

anguila de cristal. Nombre vulgar del pez: *Anguilla anguilla*.

anguila de lobos de Afuera. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Ophichthus afuerae* (Hildebrand). Sinónimo: **tieso de afuera**.

anguila de mar. Nombre que se aplica en Alemania a la mielga (*Squalus acanthias*) adobada, en gelatina.

anguila de mar. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido Melilla y Ceuta), del pez: *Anguilla acutirostris* (Risso). Sinónimo: **anguila**.

anguila de mar. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Anguilla acutirostris* (Risso). Sinónimo: **anguila**.

anguila de mar. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Anguilla acutirostris* (Risso). Sinónimo: **anguila**.

anguila de oreja negra. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Anguilla acutirostris* (Risso). Sinónimo: **anguila**.

anguila de río americana. Nombre vulgar del pez: *Anguilla rostrata*.

anguila del Japón. Designación oficial española del pez: *Anguilla japonica*.

anguila del pacífico. Nombre vulgar, en Chile, del pez: *Ophichthus pacifici* (Günther). Sinónimo: **tieso común**.

anguila fartona. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Anguilla acutirostris* (Risso). Sinónimo: **anguila**.

anguila fartona. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Anguilla acutirostris* (Risso). Sinónimo: **anguila**.

anguila gelatinosa. Designación oficial española del pez: *Melanostinga atlanticum*. Si-

nónimo oficial: *Anguilla buchona*; *Anguila de buche*.

anguila gusano. Designación oficial española del pez: *Myrophis vafer*.

anguila jardín perlas. Nombre vulgar del pez: *Heteroconger klausewitzi*.

anguila manchada. Nombre vulgar, en Chile, del pez: *Ophichthus dicellurus* (Richardson). Sinónimo: **tieso pinto**.

anguila manchada. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Ophichthus grandimaculatus* (Kner y Steindachner). Sinónimo: **tieso manchado**.

anguila maresa. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Anguilla acutirostris* (Risso). Sinónimo: **anguila**.

anguila martina. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Anguilla acutirostris* (Risso). Sinónimo: **anguila**.

anguila martina. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Anguilla acutirostris* (Risso). Sinónimo: **anguila**.

anguila moteada. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Ophichthus triseriales* (Kaup). Sinónimo: **tieso moteado**.

anguila pastorena. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Anguilla acutirostris* (Risso). Sinónimo: **anguila**.

anguila pastorena. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Anguilla acutirostris* (Risso). Sinónimo: **anguila**.

anguila peruana. Nombre vulgar, en Chile, del pez: *Ophichthus callaensis* (Günther). Sinónimo: **tieso peruano**.

anguila peruana. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Ophichthus callaensis* (Günther). Sinónimo: **tieso peruano**.

anguila pinta. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Gymnothorax castaneus* (Jordan y Gilbert). Sinónimo: **morena prieta**.

anguila pulgarón. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Anguilla acutirostris* (Risso). Sinónimo: **anguila**.

anguila punyegral. Nombre vulgar, en Las Islas Baleares, del pez: *Anguilla acutirostris* (Risso). Sinónimo: **anguila**.

anguila punyera. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Anguilla acutirostris* (Risso). Sinónimo: **anguila**.

anguila puñegral. Nombre vulgar, en Las Islas Baleares, del pez: *Anguilla acutirostris* (Risso). Sinónimo: **anguila**.

anguila real. Nombre que se aplica en el mercado a la mielga (*Squalus acanthias*) desollada.

anguila roiija. Nombre vulgar, en Las Islas Baleares, del pez: *Anguilla acutirostris* (Risso). Sinónimo: **anguila**.

anguila roja. Nombre vulgar, en Las Islas Baleares, del pez: *Anguilla acutirostris* (Risso). Sinónimo: **anguila**.

anguila rotja. Nombre vulgar, en Las Islas Baleares, del pez: *Anguilla acutirostris* (Risso). Sinónimo: **anguila**.

anguila tero. Nombre vulgar, en (FROM), del pez: *Ophichthus ater* (Peters). Sinónimo: **tieso tero**.

anguila tigre. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Myrichthys tigrinus* (Girard). Sinónimo: **safio tigre**.

anguila vera. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Anguilla acutirostris* (Risso). Sinónimo: **anguila**.

anguila vera. Nombre vulgar, en Las Islas Baleares, del pez: *Anguilla acutirostris* (Risso). Sinónimo: **anguila**.

anguila viscosa. Nombre vulgar del pez *Gastrobranchus coecus*. Familia: mixínidos. Sinónimo: **mixina**.

anguilas a la belga. Plato integrante de la cocina con pescado de Bélgica. Tiempo de preparación 45 minutos. Cocción: 25 minutos. **Ingredientes:** anguila, espinacas, perejil, mantequilla, vino blanco, yemas, limón, sal, pimienta, cebollino, tomillo, laurel. Véase: pescados en platos internacionales.

anguilas al vino tinto. Plato de la cocina de Cantabria (Bárcena de Cicero) perteneciente al grupo de “pescado y marisco”. **Ingredientes:** anguilas, vino tinto, cebolla, huievo, ramillete de hiervas aromáticas, migas de pan, aceite, sal. Véase: cocina de Cantabria.

anguilas en salsa. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** anguila, huevo cocido, cebolla, ajo, vino blanco, perejil, laurel, setas, harina, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

anguilas guisadas. Plato de la cocina de Cantabria “Peñarrubia” perteneciente al grupo de “pescado y marisco”. **Ingredientes:** anguila, cebolla, tomate, ajo, perejil, aceite de oliva, sal. Véase: cocina de Cantabria.

anguile rotja. Nombre vulgar, en Las Islas Baleares, del pez: *Anguilla acutirostris* (Risso). Sinónimo: **anguila**.

anguileta. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Anguilla acutirostris* (Risso). Sinónimo: **anguila**.

anguileta. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Cepola macrophtalma* (Linnaeus). Sinónimo: **cinta**.

anguileta de mar. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Cepola macrophthalmia* (Linnaeus). Sinónimo: **cinta**.

anguílidos. Véase: *Anguillidae*.

***Anguilla acutirostris*.** Pez. Familia: anguílidos. Designación oficial: **anguila**.

***Anguilla anguilla*.** Familia: anguílidos. Su cuerpo serpentiforme tiene la piel gelatinosa, en la que están profundamente incrustadas diminutas escamas alargadas y ovaladas. La aleta dorsal, situada un poco más atrás de las caudales pectorales, forma, junto con la caudal y la anal, una aleta que da forma a un ribete. Tiene un color verdoso amarillento en su fase juvenil, que se torna plateado después, justo antes de empezar la emigración de freza hacia el Mar de los Sargazos. Los machos plateados alcanzan entre 29 y 51 cm, mientras las hembras llegan a entre 42 y 100 cm, con un peso máximo de alrededor de 3,5 kg., si bien cuando se capturan para el consumo, se clasifican en tres tamaños: la pequeña, de entre 50 y 100 gramos, la terciada, de unos 200 g, y la gruesa, de más de 200 g. La anguila se extiende por todos los ríos y mares de Europa, si bien es un pez marino de profundidad, que puede pasar su periodo de crecimiento en aguas dulces o salobres. Las que se desarrollan en aguas dulces vuelven al Mar de los Sargazos, entre las islas Bermudas y Puerto Rico, para desovar, a más de 4.000 km de distancia de las costas europeas. Tras ser arrastradas por los vientos y las corrientes marinas llegan a las aguas europeas al cabo de tres años de su nacimiento como angulas, remontando después los ríos y alimentándose de larvas de insectos, crustáceos, ranas, caracoles y otros seres que encuentran en el río o en las orillas. Merced a su gruesa piel y sistema respiratorio son capaces de resistir bastante tiempo fuera del agua. Viven tanto en el mar como en el agua dulce en el fondo: se suelen alimentar por la noche. Cuando, a la edad de entre 4 y 10 años, regresan de los ríos para volver al mar de los Sargazos a desovar, son capturadas en las costas durante los meses de septiembre-octubre principalmente y so-

bre todo en los países del sur del mar Báltico. Hoy han desaparecido prácticamente de los ríos de Castilla y León, debido a los cortes de los flujos de agua. Las anguilas que llegan al frezadero del Mar de los Sargazos desovan en profundidad. Una hembra puede poner hasta 20 millones de huevos, que se convierten en leptocéfalos, o larvas flotantes, llevadas por los vientos del oeste y por la corriente del Golfo desde ese mar hasta las costas europeas, a lo largo de un proceso que dura tres años, pasando desde un estadio larvario hasta convertirse en angulas, de unos 65 mm de longitud. Cuando llegan a Europa. En las costas de España y de Irlanda las angulas llegan hacia los meses de noviembre y diciembre. Unas se quedan en los fondos de las aguas salobres y otras remontan los ríos si no hay embalses o cortes de la pendiente. Ya en los ríos, el crecimiento depende de la cantidad de alimento y de la temperatura disponible. Al cabo del primer invierno, miden unos 8 cm, que pasan a 16 o 17 cm durante el segundo invierno en agua dulce, donde comen peces, cangrejos, ranas, caracoles, larvas de insectos, alimentándose durante la noche y enterrándose en el fango durante el día. Pueden llegar a remontar hasta más de 1000 m de altitud sobre el nivel del mar, pero, cuando llegan muy alto, se paraliza su crecimiento, pues la anguila es muy pasiva en aguas frías. Pueden pasar hasta 4 años sin comer. Tienen, además, un sistema respiratorio que les permite tomar oxígeno del aire. Entre los 4 y 10 años crecen lentamente y empiezan a cambiar de anguilas amarillas a plateadas, comenzando a sentir el impulso de emigrar hacia el mar. Ya en el medio marino, realizan trayectos de 40 a 50 km/día hasta regresar al mar de los Sargazos, extrayendo la energía necesaria de las grasas acumuladas en su cuerpo, que suponen hasta el 25% de su peso total. Si se mantiene como anguila amarilla, por imposibilidad de emigrar al mar, prolonga entonces su vida hasta 25 y 50 años; en caso contrario, muere después de desovar en las profundidades de dicho mar. Las angulas que llegan a la península Ibérica en no-

viembre o diciembre son las que acaban de cerrar el proceso de metamorfosis o de paso de larva a anguila, tras los tres años de vivir a la deriva sobre la superficie marina. Algunas se quedan en las rías, otras remontan los ríos, en los que completan su desarrollo, y de los que vuelven después como anguilas plateadas. No obstante, han desaparecido de numerosos ríos a los que llegaban tradicionalmente, debido a los cortes introducidos en los cauces, por las presas, azudes o por la caída de los caudales que les impide completar su proceso migratorio desde el mar a los ríos y de los ríos al mar. Tanto las anguilas jóvenes amarillas como las plateadas son capturadas en las rías gallegas y en otras rías del Cantábrico. En Castilla y León se puede consumir la anguila de pescadería procedente de las rías de Galicia o del Cantábrico. Pero en el Bierzo se reciben anguilas vivas desde Galicia, transportadas en camiones acondicionados para su supervivencia. Durante la época de crecimiento en agua dulce (“anguila amarilla”) tiene el dorso marrón oliváceo o marrón grisáceo; la zona ventral es amarillenta. Al principio de la madurez sexual el dorso pasa a ser verde grisáceo oscuro; los lados y la zona ventral son de un brillante e intenso color plata (“anguila blanca”) Los machos llegan a alcanzar hasta 51 cm de longitud; las hembras hasta 150 cm. La anguila europea de río es oriunda de la zona de entrada al Atlántico nororiental, desde Islandia y el mar Blanco, hasta las Azores, Canarias y la costa del Oeste de África; aparece en el mar del Norte y en el Mediterráneo (hasta Grecia) Actualmente, está muy extendida gracias a las medidas de protección. A lo largo de la costa Norteamericana del Atlántico aparece un pariente cercano de esta anguila: la **anguila de río americana** (*Anguilla rostrata*) Después de permanecer entre 4 y 10 años en ríos y lagos, la anguila de río comienza su migración; en agosto – septiembre tiene que ir a desovar desde las aguas dulces al mar. Los lugares de desove se encuentran a grandes profundida-

des, en el mar de los Sargazos. Con la corriente del golfo las larvas, casi transparentes y en forma de hoja de sauce, son impulsadas hacia el Este y alcanzan, en su 3º año de vida, las costas europeas (“anguila de cristal” ó “anguila”) Aquí adquieren el tono marrón amarillento de las “anguilas remonadoras”, y, con una longitud de 5-10 cm, comienza a introducirse en las desembocaduras de los ríos; una parte de ellas, mayoritariamente futuros machos, permanecen en el agua fangosa. Su alimentación se compone de gusanos, pequeños cangrejos, larvas de insectos y pequeños animales blandos. Debido a su sabrosa carne la anguila de río es muy apreciada, al menos en Europa. En los EE.UU. su incidencia en el mercado es muy escasa, tendente a desaparecer. Se comercializa fresca, ahumada o en salazón; la anguila de cristal se utiliza en las industrias conserveras. Las anguilas de río son actualmente muy importantes, económicamente hablando, para la moderna acuicultura, por ejemplo, en países como Japón. La anguila fresca se estropea con facilidad; sólo se conserva un día o dos en el frigorífico. Suele prepararse a la parrilla, asada al horno, escalfada, salteada, guisada o en sopas. Ahumada tiene un sabor exquisito. Su carne es fina, consistente y grasa. Para quitarle el exceso de grasa hay que desollarla. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, anguiliforme. *Anguilla anguilla*, Linneo. Cuando es joven se llama angula. Véase: pescado. Nombre vulgar y designación oficial: **anguila**.

Anguilla australis. Pez. Familia: anguílidos. Designación oficial: **anguila australiana**.

Anguilla australis australis. Pez. Familia: anguílidos. Designación oficial: **anguila austral de aleta corta**.

Anguilla australis schmidtii. Familia: anguílidos. Designación oficial: **anguila austral de aleta corta**.

Anguilla briboni. Pez. Familia: anguílidos.
Designación oficial: **anguila**.

Anguilla canariensis. Pez. Familia: anguílidos.
Designación oficial: **anguila**.

Anguilla capitone. Pez. Familia: anguílidos.
Designación oficial: **anguila**.

Anguilla dieffenbachii. Pez. Familia: anguílidos.
Designación oficial: **anguila austral de aleta larga**.

Anguilla japonica. Pez. Familia: anguílidos.
Designación oficial: **anguila del Japón**.

Anguilla latirostris. Pez. Familia: anguílidos.
Designación oficial: **anguila**.

Anguilla marginata. Pez. Familia: anguílidos.
Designación oficial: **anguila**.

Anguilla mediorostris. Pez. Familia: anguílidos.
Designación oficial: **anguila**.

Anguilla microptera. Pez. Familia: anguílidos.
Designación oficial: **anguila**.

Anguilla rostrata. Pez. Familia: anguílidos.
Designación oficial: **anguila americana**.

Anguilla vulgaris. Pez. Familia: anguílidos.
Designación oficial: **anguila**.

anguille. Nombre vulgar, en Martinica, del pez: *Anguilla rostrata* (LeSeur). Sinónimo: **anguila americana**.

Anguillidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinopterigios. Infraclase: teleósteos. División: teniopedios. Orden: anguiliformes. Suborden: anguiloídes. Cuerpo largo y delgado; aletas dorsal, caudal y anal continuas, raramente falta la caudal; no hay aletas pélvicas; aberturas branquiales pequeñas; escamas diminutas o ausentes; la vejiga natatoria suele tener conducto; sin oviductos; en su mayoría marinos. Consideramos: *Anguilla (Anguilla anguilla)*,

Anguilla americana (Anguilla de río americana) (Anguilla rostrata), *Angula (Anguilla anguilla)*.

anguillolo. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Trachipterus iris* (Walbaum). Sinónimo: **folada**.

anguillolo. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Ensis directus* (Conrad). Sinónimo: **navaja**.

anguillolo blanco. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Ensis ensis* (Linnaeus). Sinónimo: **navaja arqueada**.

anguillolo negro. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Ensis directus* (Conrad). Sinónimo: **navaja**.

anguiloneta. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Anguilla acutirostris* (Risso). Sinónimo: **anguila**.

anguilota. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Anguilla acutirostris* (Risso). Sinónimo: **anguila**.

angula (larva y cría). Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Anguilla acutirostris* (Risso). Sinónimo: **anguila**.

angula. Pez. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Angula	
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Calcio (mg)	30,00
Cinc (mg)	1,80
Colesterol (mg)	50,00
Energía (kcal)	204,70
Energía (kJ)	855,65
Fósforo (mg)	170,00
Grasa (g)	15,50
Grasa moninsaturada (g)	8,95
Grasa poliinsaturada (g)	1,33
Grasa saturada (g)	2,84
Hierro (mg)	1,00
Magnesio (mg)	19,00
Niacina (mg eq. niacina)	5,50

Angula	
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,30
Porción comestible (%)	100,00
Potasio (mg)	270,00
Proteína (g)	16,30
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,32
Sodio (mg)	90,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,17
Vitamina A (µg eq. retinol)	1000,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,00
Vitamina D (µg)	110,00
Yodo (mg)	10,00

angula cañastra. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Anguilla acutirostris* (Risso). Sinónimo: **anguila**.

angula radiante. Designación oficial española del pez: *Halosaurus radiatus*.

angula tijera. Designación oficial española del pez: *Serrivomer sector*.

angula zancuda. Designación oficial española del pez: *Avocettina bowersi*.

angulas a la cazuela. Plato **Ingredientes:** angulas, ajo, guindilla, aceite de oliva, sal.

angulas a la vasca. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “pescados”. Cocina de Vascongadas y de la cocina de Cantabria “Val de San Vicente” perteneciente al grupo de “pescado y marisco”. Las angulas de Aguinaga constituyen uno de los platos más delicados y caros de nuestras recetas. Su escasez y altísimo precio que alcanza ha obligado a inventar ese sucedáneo llamado “gula”, alguno realmente exquisito. Pero la angula es otra cosa, un placer inigualable y que, de vez en cuando, nos hemos de regalar. **Ingredientes:** angulas vivas, ajo, guindilla, aceite de oliva, sal. Véase: cocina de Cantabria; cocina de España; cocina de Vascongadas.

angulas en cazuela. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “pescados”.

Cocina de Cantabria. En la desembocadura del río Asón. **Ingredientes:** angulas vivas, ajo, guindilla, aceite de oliva, sal. Véase: angulas a la vasca; cocina de Cantabria; cocina de España.

anguleta. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Anguilla acutirostris* (Risso). Sinónimo: **anguila**.

anguloso. Véase: vino anguloso.

angurri. Nombre vulgar vascuense de la planta: *Citrillus vulgaris*. Sinónimo: **sandía**

angus negra. Raza de vaca criada para carne. sinónimo: vaca Aberdeen-Angus. Véase: razas de carne; buey doméstico.

anhídrido carbónico. (E-290) Dióxido de fórmula CO₂. Gas incoloro soluble en agua. Sus disoluciones tienen reacción ligeramente ácida. Se produce en la combustión completa de carbones y sustancias orgánicas, en reacciones de fermentación y por la acción de los ácidos fuertes o del calor sobre los carbonatos. Se encuentra en la atmósfera en una proporción aproximada del 0,03% en volumen. Es utilizado por las plantas verdes para la síntesis de los hidratos de carbono. Se emplea en la fabricación de bebidas refrescantes, en la extinción de incendios, obtención de nieve carbónica, etc. Como conservante alimenticio no presenta toxicidad alguna. Véase: agentes conservadores; gasificantes.

anhídrido sulfuroso. (E-220) IDA (ingestión diaria admisible) = 0-0,7 mg/kg. Dióxido de fórmula SO₂. Gas incoloro, irritante y reductor. Se obtiene por combustión de azufre, tostación de piritas o acción de un ácido fuerte sobre un sulfito. Por reacción con agua da ácido sulfuroso. Tiene propiedades bactericidas y fungicidas. Como conservante de alimentos puede provocar reacciones alérgicas, irritaciones del tubo digestivo, diarrea, manifestaciones cutáneas, do-

lores de cabeza y vómitos. Destruyen la vitamina B₁ y su consumo prolongado puede producir avitaminosis. Se desaconseja especialmente su consumo a personas asmáticas y a enfermos del hígado y riñones. * El anhídrido sulfuroso es uno de los aditivos más utilizados a lo largo de la historia. Ya en el siglo XV fue prohibida su utilización en Colonia (Alemania) por las intoxicaciones provocadas en consumidores de vino. En alimentación se usa en: Vinos, cervezas, sidra, vinagre, zumos de frutas, conservas vegetales, aceitunas, crustáceos y cefalópodos congelados. Peligroso. La cantidad autorizada de este aditivo es: Azúcar refinado 20 mg/kg. Dextrosa 20 mg/kg. Glucosa 40 mg/kg. Mermeladas 1 g/kg. Sinónimo: dióxido de azufre. Véase: antioxidantes y sinérgicos; agentes conservadores.

anillas de calamar. Cuerpo de calamar cortado en anillas o aros, que luego se saltean o se enharinan y se fríen. También se pueden rebozar. Véase: marisco.

anillo. Nombre vulgar, en Asturias, del pez: *Cantharus brama* (Noreau). Sinónimo: **chopa**.

anillo. Nombre vulgar, en Asturias, del pez: *Diplodus annularis* (Linnaeus). Sinónimo: **raspallón**.

anillo. Nombre vulgar, en Cantabria, del pez: *Cantharus brama* (Noreau). Sinónimo: **chopa**.

anillo. Nombre vulgar, en Cantabria, del pez: *Diplodus annularis* (Linnaeus). Sinónimo: **raspallón**.

anillo. Nombre vulgar, en Galicia, del pez: *Diplodus annularis* (Linnaeus). Sinónimo: **raspallón**.

anillo antigota. Instrumento que se coloca en el cuello de la botella para evitar que las gotas de vino resbalen y caigan sobre la mesa.

anillo de arroz con centollo. Plato integrante de la cocina centroamericana con arroz. **In-**

gredientes: arroz, lata de centollo, lechuga, mahonesa, lata de guisantes, limón, aceite, sal, pimienta, aceitunas, perejil, pimentón. Véase: arroz en platos internacionales.

anillo de arroz con gambas. Plato correspondiente al grupo de mariscos con arroz. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes:** arroz, arvejas, gambas peladas, sal, pimienta, mahonesa, nueces en mitades. Véase: mariscos con arroz.

anillos de calamar. Véase: **anillas de calamar**.

anillos de cebolla. Plato de la cocina tradicional; consiste en cebolla cortada en anillos, rebozada y frita. **Ingredientes:** cebolla cortada formando anillos; harina; huevo; aceite; sal. Su parecido con las anillas de calamar le hacen tomar el nombre de **calamares de huerta**. Sinónimo **aros de cebolla**.

anillos de rey. Dibujo en el plumaje de la: gallina Plymouth rayada.

anillos de sepia. Véase: *Sepia officinalis*.

animales de caza en la cocina de Francia. Véase: pollo y animales de caza en la cocina de Francia.

anís. Véase: semilla de anís.

anís. Según el Código Alimentario, 3.30.28. Licor obtenido por destilación de macerados de anís o badiana adicionados o no de otras sustancias aromáticas con alcoholes autorizados o por disolución en los mismos de las esencias correspondientes o del anetal con adición o no de azúcar y con una riqueza alcohólica superior a 30° centesimales. Se distinguen; a) **Anís seco**, b) **Anís semiseco**, c) **Anís dulce**. Véase: bebidas espirituosas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Anís	
Carbohidratos (g)	2,50
Energía (kcal)	297,00

Energía (kJ)	1241,46
Anís	
Porción comestible (%)	100,00
Potasio (mg)	2,00
Sodio (mg)	3,00

anís aspibeltz. Nombre vulgar vasco de la seta: *Psalliota silvicola*.

anís belarri. Nombre vulgar vasco de la seta: *Lentinellus cochleatus*.

Anís de Alicante. Producto incluido en la Denominación Específica. Bebidas Espirituosas Tradicionales de Alicante. Se elabora destilando en alcohol neutro de origen agrícola la semilla de anís en grano, badiana y otras sustancias naturales de origen vegetal. Véase: Bebidas Espirituosas Tradicionales de Alicante.

anís de menta. Nombre vulgar de la planta: *Agastache anethiodora*.

anís dulce. Según el Código Alimentario, 3.30.28. c. Cuando su contenido en azúcar exceda de 100 g/l. Véase: anís.

anís estrellado. Nombre vulgar de la planta: *Ilicium verum*.

anís-klitozibe berde. Nombre vulgar vasco de la seta: *Clitocybe odora*.

anís-klitozibe zuri. Nombre vulgar vasco de la seta: *Clitocybe suaveolens*.

anís seco. Según el Código Alimentario, 3.30.28. a. Cuando se elabore sin azúcar o cuyo contenido sea inferior a 20 g/l. Véase: anís.

anís semisecho. Según el Código Alimentario, 3.30.28. b. Cuando su contenido en azúcar exceda de 20 g/l. Véase: anís.

anís verde. Nombre vulgar de la planta: *Pimpinella anisum*.

Anisakiasis. Enfermedad que se produce al consumir el hombre peces infectados crudos o semiprocesados (ahumados, marinados, en salazón, etc.) de forma que el parásito no pierde su capacidad infectiva y es capaz de invadir la pared del tracto digestivo del hombre, causando inflamación, ulceración y formación de granulomas. Esta enfermedad tomó entidad a partir de 1955, cuando se empezaron a describir los casos en países que habitualmente consumen el pescado crudo o semicrudo como son Japón, y los países de norte de Europa. Dado que es imposible de detectar todas las larvas de nematodos de la familia *Anisakidae* dentro de la carne del pescado sin antes haberlo dejado inutilizado para el consumo humano, se han estudiado métodos para matar a las larvas antes de que sean ingeridas por el hombre. Las larvas de *Anisakis* mueren rápidamente a temperaturas superiores a los 70 °C, de ahí que el pescado bien cocinado (frito, cocido o al horno) no presente problemas en este sentido. Comiendo el pescado crudo o poco preparado, parece que la congelación previa al consumo es la única medida efectiva. La congelación previa al consumo, a -20 °C (o más baja) parece haber dado buenos resultados. La clave está que debe mantenerse durante 24 horas la temperatura máxima de -20 °C. Esto implica que hay que sumar a las 24 horas el tiempo necesario para que todo el material mantenga esa temperatura. Ello dependerá del sistema de congelación y de la cantidad del material a congelar. Existe una migración de la larva de los nematodos desde las vísceras a las paredes musculares adyacentes, una vez que el pez ha muerto. Parece evidente, por lo tanto, que una medida preventiva, aunque no suficiente, consistiría en eviscerar el pescado lo más rápidamente posible, a poder ser en el mismo momento de la pesca. De esta forma se conseguiría disminuir el número de parásitos en músculo y el pescado ofrecería una mejor presencia para el consumidor. A la

pregunta ¿Qué debemos hacer para evitar este problema? responde el Doctor Enrique De La Morena. “Muy fácil. Si compramos pescado fresco tenemos que congelarlo a menos de 20 grados centígrados bajo cero por espacio de 72 horas. A esta temperatura el Anisakis pierde su capacidad de parásito y entonces podemos cocinarlo. Es muy importante tener en cuenta que el calor, tanto de la fritura como de la cocción, no le hace perder su capacidad de parásito, ya que se cubre de una cápsula que lo protege. Solamente la congelación lo destruye.”

Anisakidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: nematodo. La familia *Anisakidae*, consta fundamentalmente de los siguientes géneros: *Anisakis*; *Contracaecum*; *Hysterothylacium*; *Pseudoterranova*; *Sulcascaaris* y *Raphidascaris*. La sistemática de esta familia no está ni mucho menos concluida, existiendo verdaderos problemas en la identificación de las referencias anteriores y en la asignación de especie en los estudios actuales. Recientemente se ha descubierto que algunas de las especies de estos géneros: como *Anisakis simplex*, *Contracaecum asculatum* y *Pseudoterranova decipiens*, son en realidad complejos que encierran varias especies, distinguibles genéticamente pero no morfológicamente. Los parásitos de la familia Anisakidae han existido infectando a los seres marinos desde mucho antes de la aparición del *Homo sapiens*, estando presentes hace ya más de cuatro millones de años algunas especies de la familia Anisakidae que se dan en la actualidad. Las especies pertenecientes a los géneros *Anisakis*, *Contracaecum*, *Hysterothylacium* y *Pseudoterranova* son las más abundantes y las que han suscitado un mayor interés por su incidencia en la salud humana al ocasionar la enfermedad denominada **anisakiasis**. Concretamente es el género *Anisakis* y en menor medida el género *Pseudoterranova*, los que más incidencia tienen en este sentido. Están ampliamente distribuidos tanto geográficamente como en el número de especies que parasitan entre

los seres marinos. Así están presentes en casi todas las especies de mamíferos marinos y de peces y en algunas de cefalópodos, crustáceos, moluscos, aves y reptiles marinos. Por ejemplo, se citan a continuación algunos ejemplos de peces en donde se ha descrito la presencia de estos parásitos: rape, bacalao, maruca, faneca, boga, gallo, lirio, eglefino, jurel, sardina, anchoa, caballa, congrio, merluza, platija, brosmio, liba, fletán, gallineta nórdica, etc.* El ciclo biológico, ciertamente complejo, característico de estos nematodos, explica en cierta manera lo amplio de su distribución. En general consta de cuatro estados larvales y un estado adulto, siendo el tercer estado larvario el típicamente infectivo. Los adultos se reproducen fundamentalmente en los mamíferos marinos y en las aves marinas, según sea la especie de que se trate, mientras que los demás estados larvarios se van sucediendo en distintos pasos a través de la cadena trófica. El tercer estado larvario es el que suele aparecer, y a veces en gran número, en el estómago y cavidad visceral de los peces y cefalópodos. Es precisamente este tercer estado larvario el que es susceptible de crear un problema sanitario al hombre. Véase: anisakiasis.

anisákidos. Familia zoológica. Véase: *Anisakidae*.

Anisakis. Género zoológico. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: nematodo. Familia: anisákidos. Véase: *Anisakidae*.

Anisakis simplex. Especie zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: nematodo. Familia anisákidos. Véase: *Anisakidae*.

anisáquidos. Familia zoológica. Véase: *Anisakidae*.

Anisakis simplex. Véase: *Anisakidae*.

anisat. Nombre vulgar catalán de la seta: *Cliocybe odora*.

Anisotremus acapularis. Pez. Familia: pomadásidos. Designación oficial: **burro chita**.

Anisotremus bicolor. Pez. Familia: pomadásidos. Designación oficial: **mojarra pintada**.

Anisotremus bilineatus. Pez. Familia: pomadásidos. Designación oficial: **burro pompón**.

Anisotremus caesius. Pez. Familia: pomadásidos. Designación oficial: **burro mojarrón**.

Anisotremus dovii. Pez. Familia: pomadásidos. Designación oficial: **burro rompepaila**.

Anisotremus interruptus. Pez. Familia: pomadásidos. Designación oficial: **burro frijol**.

Anisotremus pacificii. Pez. Familia: pomadásidos. Designación oficial: **burro curruco**.

Anisotremus serrula. Pez. Familia: pomadásidos. Designación oficial: **roncador**.

Anisotremus spleniatus. Pez. Familia: pomadásidos. Designación oficial: **roncador**.

Anisotremus surimanensis. Pez. Familia: pomadásidos. Designación oficial: **burro pompón**.

Anisotremus taenianus. Pez. Familia: pomadásidos. Designación oficial: **burro bandera**.

Anisotremus virginicus. Familia: pomadásidos. Es el pescado más fino de esta familia, de carne blanca como la nieve. Alcanza 1 kg de peso. Nombre vulgar: **pez cerdo**. Designación oficial: **burro catalina**.

anjou. Véase: pera Anjou.

anjou. Véase: vaca Anjou.

anjou roja. Véase: pera Anjou roja.

anjova. Designación oficial española del pez: *Caesiomorus saltatrix*; *Cheilodipterus hep-tacanthus*; *Gasterosteus saltatrix*; *Gone-nion serra*; *Lopharis mediterraneus*; *Perca lophar*; *Perca saltatrix*; *Pomatomus salta-tor*; *Pomatomus saltatrix*; *Temnodon salta-tor*. Sinónimo oficial: Anchoba; Chova; Cova; Dorado; Lliri; Lorcho; Pege-rey; Pe-je rey; Pomatomusa; Servia; Sirri; Sirvi; Sirvia; Talla-hams; Titolero; Trencahams; Tsernia.

anjova. Nombre vulgar, (FROM) del pez: *Pomatomus saltador* (Linneaus). Sinónimo: **anchova de banco**.

anjovas. Véase: *Pomatomidae*. Sinónimo: po-matómidos.

Annona cherimolia. Familia: anonáceas. Na-tiva de América del Sur, parece que es oriunda de Perú. Fruto del chirimoyo; es una baya grande, de tamaño mayor que una manzana, verde por fuera, que encierra mu-chas semillas negras y duras, no comesti-bles, envueltas en una pulpa blanca y sua-ve, de sabor dulce y aromático, muy agra-dable. Se consume fresca. No se debe dejar madurar mucho, ya que fermenta. Se añade a macedonias y sorbetes y se puede cocer para elaborar compotas y mermeladas. La chirimoya contiene muchos glúcidos. Su piel escamosa cubre una pulpa de color crema, de excelente sabor aromático, com-parable a un cruce de fresas con piña. Se sirve partida en dos, vaciándola con una cuchara, rociada con zumo de naranja, co-mo en Chile, o se emplea en ensaladas, tar-tas, pasteles o helados. Elija las piezas sin manchas y guárdelas en la nevera después de madurar. Véase: otras frutas. Nombre vulgar: **chirimoya**, chirimorriñón, chirimu-yá. Según el Código Alimentario, 3.22.06. Es la fruta carnosa procedente del *Annona cherimolia*, L. Véase: frutas carnosas.

Annona muricata. Familia: anonáceas. Fruta del guanábano (familia, anonáceas; orden, polycárpicas) del tipo del anón. Fruta fría originaria de América tropical. Fruta del grupo de las frutas dulces. Nombre vulgar: **guanábana**, catoche, catuche, guanábano. Según el Código Alimentario, 3.22.06. Es la fruta carnosa procedente del *Annona muricata*, L. Véase: frutas carnosas.

Annona squamosa. Familia: anonáceas. Originario de América tropical. Es sumamente nutritivo y digestivo. Su fruta es como una naranja grande que, bien madura, es muy dulce. De forma globosa, oviforme, liso, de color verde amarillento, la pulpa es de sabor dulce y de color amarillo. Las semillas son negras y lisas. Tiene utilización en frutoterapia. Nombre vulgar: anón, anón caucano, anón de verruga, corazón, andú, **guayaba**. Según el Código Alimentario, 3.22.06. Es la fruta carnosa procedente del *Annona squamosa*, L. Véase: frutas carnosas.

Annonaceae. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: archichlamydeae (Apetalae, Choripetalae o Dyalypetalae) Orden: polycarpicae. Formadas por unas 800 especies, difundidas por todos los países intertropicales. Se caracterizan por poseer flores hipóginas, hojas sin estípulas, perianto trímero y estambres libres con el filamento corto y grueso. Nombre vulgar: anonáceas. Consideramos: anón (*Annona squamosa*), chirimoya (*Annona cherimolia*), guanábana (*Annona muricata*) anón amazónico (*Rollinia mucosa*).

Anomia ephippium. Molusco. Designación oficial: **lucero**.

Anomia peruviana. Molusco. Designación oficial: **cascabel peruano**.

Anomura. Suborden zoológico. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: artrópodos. Subtipo: mandibulados (antennados) Clase: crustáceos. Subclase: malacostráceos. Serie:

eumalacostráceos. Superorden: eucáridos. Orden: decápodos. Si atendemos a la forma de su cuerpo, los cangrejos medianos constituyen el eslabón entre los cangrejos de cola larga y los de cola corta (camarones) Esto es fácilmente reconocible en el caso de los cangrejos de surcos (*Galatheididae*), cuya carne de la cola se suele comercializar en Alemania con la denominación de “Langostino”, haciendo siempre una referencia al país de origen (por ejemplo, “Langostino de Chile”) Los miembros de la gran familia de los camarones de piedra (*Lithodidae*) se asemejan más, con su abdomen plegado hacia el vientre, a los verdaderos camarones, es decir, a los cangrejos de cola corta (*Brachyura*) Otro grupo de los *Anomura* lo constituyen los cangrejos ermitaños (*Paguridae*), que suelen vivir en conchas de caracoles vacías, y que habitan tanto en el agua como en tierra. Sinónimo: cangrejos medianos.

anomuros. Véase: *Anomura*.

anón. Nombre vulgar de la planta: *Annona squamosa*. Según el Código Alimentario, 3.22.06. Es la fruta carnosa procedente del *Annona squamosa*, L. Véase: frutas carnosas.

anón. Nombre vulgar del pez: *Melanogrammus aeglefinus*.

anón amazónico. Nombre vulgar de la planta: *Rollinia mucosa*.

anón caucano. Nombre vulgar de la planta: *Annona squamosa*.

anón de verruga. Nombre vulgar de la planta: *Annona squamosa*.

anonáceas. Véase: *Annonaceae*.

Anoplogaster cornuta. Pez. Familia anoplógástridos. Longitud del cuerpo, unos 15 cm. Vive en las profundidades de los mares tropicales y templados por todo el mundo en las profundidades por debajo de los 610 m. la presión en estas profundidades es grande y la temperatura del agua está cerca de su

congelación. Capaz de abrir la boca de una forma exagerada. Los peces jóvenes tienen una sola fila de dientes; los adultos tienen dos temibles filas de colmillos. Capaz de ingerir presas muy grandes, las víctimas son atraídas por la luz del filamento situado encima de su cabeza. Comen pescados, calamares y crustáceos. Designación oficial: **pez con colmillos**.

Anoplogastridae. Familia zoológica. Reino: animal. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: osteíctios. Clase: actinoptérrigos. Subclase: neopterigios. Infraclase: teleósteos. Superorden: acantopterigios. Orden: bericiformes. Sinónimo: **anoplogástridos**. Consideramos: *Anoplogaster corneta*; *Caulolepis subulidens*.

anoplogástridos. Familia zoológica. Véase: *Anoplogastridae*

Anoplopoma fimbria. Familia: anoplopomátidos. El olor desagradable, negro o gris verdoso, es típico del pez carbón, que puede alcanzar una longitud de 1 m, pero que, por lo general, los ofrecidos en el mercado sólo llegan a los 40 – 60 cm y a los 28 kg de peso. Extendido a lo largo del Japón y desde el mar de Bering hasta Baja California, habita en profundidades de 300 a 900 m y los más jóvenes en aguas menos profundas. Este pescado, de gran importancia económica se comercializa en Canadá también como bacalao negro y congelado constituye un importante artículo de exportación. Nombre vulgar: **pez carbón**. Designación oficial: **bacalao negro**.

Anoplopomatidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinoptérrigos. Infraclase: teleósteos. División: euteleósteos. Superorden: acantopterigios. Orden: escorpeniformes. Los peces de esta familia habitan en el Norte del Pacífico y son

muy apreciados como pescado de mesa. Sinónimo: peces de carbón, peces negros; **anoplopomátidos**. Pertenecen a ella: pez carbón (*Anaplopoma fimbria*), pez seda (*Enlepis zonifer*).

anoplopomátidos. Familia zoológica. Véase: *Anoplopomatidae*.

anperna. Nombre vulgar, en El País Vasco, del crustáceo: *Mitella pollicipaes* (Gmelin). Sinónimo: **percebe**.

antena. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Argyreiosus brevoortii* (Gill). Sinónimo: **jobrobado antena**.

antenario. Nombre vulgar del pez: *Histrio histrio* (Linnaeus). Sinónimo: **pez de sargazo**.

Antequera. Término municipal de la provincia de Málaga (Andalucía) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

antesa. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Aplodinotus grunniens* (Asso). Familia: esciéndidos. Sinónimo: **corvina**.

Antigüedad. Término municipal de la provincia de Palencia (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

antonino. Nombre vulgar, en Colombia, del pez: *Caranx jacobaeus* (Cuvier). Sinónimo: **macarela caballa.**

antonino. Nombre vulgar, en Colombia, del pez: *Decapterus punctatus* (Cuvier). Sinónimo: **macarela chuparaco.**

antonino. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Caranx jacobaeus* (Cuvier). Sinónimo: **macarela caballa.**

antoñito. Nombre vulgar, en Las Islas Canarias, del pez: *Dentex erythrostoma* (Risso). Sinónimo: **cachucho.**

antxarrain. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Ciliata mustela* (Linnaeus). Sinónimo: **madre de la anguila.**

antxarrain. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Cimbrinus cimbrinus* (Linnaeus). Sinónimo: **barbada.**

antxarrain. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Enchelyopus mediterraneus* (Bloch y Schneider). Sinónimo: **bertorella.**

antxarrain. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Gadus mustella* (Risso). Sinónimo: **lota.**

antxarrain txiki. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Centrolabrus hepatus* (Günther). Sinónimo: **merillo.**

antxarrama. Nombre vulgar, en El País Vasco, del crustáceo: *Liocarcinus arcuatus* (Leach). Sinónimo: **cangrejo.**

ánsar común. Nombre vulgar del ave: *Anser anser*.

Anser anser. Familia: anátidos. Mide entre 70 y 89 cm (el macho es de mayor tamaño que la hembra) Presenta una coloración grisácea uniforme con las plumas de las partes superiores con los bordes de tonalidad clara; la cola es de color gris, con la extremidad blanca; el pecho y el abdomen es de color gris azulado y algunas marcas de color negro; pico anaranjado o rosado, patas i pies de color rosado.

Los ejemplares inmaduros presentan las patas de color más grisáceo y carecen de manchas en el pecho. * La oca se consume hoy en día mucho menos que en pasados tiempos. Asada es toda una tradición en Alemania, Inglaterra, Europa Central y Escandinavia. Los rellenos y las guarniciones con frutas combinan a la perfección con la carne grasa de esta ave. La oca rellena con castañas y acompañada de manzanas, o servida con chucrut, es todo un clásico. Su valor nutritivo se acerca al del pato. Véase: ganso de Alsacia, ave. Nombre vulgar: **ánsar común.**

Anser cinereus Familia: anátidos. Ánsar doméstico, algo mayor que el pato, aunque por extensión se incluyen bajo esta denominación especies de los géneros *Anser*, *Branta*, *Dendrocygna* y *Alopodon*. Nombre vulgar: **ganso.** Según el Código Alimentario, 3.11.03. Véase: ave, ganso de Alsacia, oca.

antamanida. Véase: síndrome faloide.

antena. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Argyreiosus brevoortii* (Gill). Sinónimo: **jobado antena.**

antenario. Nombre vulgar del pez: *Histrio histrio* (Linnaeus). Sinónimo: **pez de sargazo.**

Antennarius avalonis. Pez. Designación oficial: **zanahoria.**

anteporoto. Nombre vulgar de la planta: *Eryrhina edulis*.

Antequera. Véase: Aceite de Antequera.

antesa. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Aplodinotus grunniens* (Asso). Familia: esciénidos. Sinónimo: **corvina.**

Antharus aserëformis. Otro nombre de la seta: *Clathrus archeri*.

Anthias anthias. Pez. Designación oficial: **tres colas.**

Anthias buphtalmos. Pez. Designación oficial: **papagallos.**

Anthias gordensi. Pez. Designación oficial: **tres colas princesita**.

Anthias pulchellus. Pez. Designación oficial: **perca naranja**.

Anthias sacer. Pez. Designación oficial: **tres colas**.

Anthias sechurae. Pez. Designación oficial: **serranida**.

Anthriscus cerefolium. Familia: umbelíferas. El perifollo se asemeja un poco al perejil rizado y es una hierba aromática muy refinada. Su sabor resulta ligeramente anisado. Junto con el perejil, el estragón y el cebollino, forma la mezcla llamada “finas hierbas”, tradicional en la cocina francesa. Se usa en sopas, vinagretas, salsas (bearnesa, *gribiche*), platos de huevos, ensaladas, verduras, hortalizas crudas, platos fríos, bocadillos y con el pollo y el pescado. Es uno de los ingredientes de las finas hierbas. Véase: hierbas aromáticas. Nombre vulgar: **perifollo**.

Anthurus archeri. Familia: clathraceae. Género: anthurus. Características: Carpóforo en forma de tentáculos rojos. Seta que, a veces, es muy abundante en los bosques donde vive, sobre grandes extensiones de hojas muertas en descomposición. Si hay muchos ejemplares, el aire se impregna de un fuerte olor desagradable. Los ejemplares adultos no son comestibles, pero a veces los huevos suelen ser ingeridos por humanos y presentan un olor y sabor a rábano. La carne de color rojo exhala un olor nauseabundo, que la hace no apta para el consumo. Nombre vulgar: **estrella roja**. En vascuence: **izar gorri**. Sinónimo: *Clathrus archeri*.

antiaglomerantes. Aditivos que hacen que algunos alimentos permanezcan secos. Consideramos: Ácido esteárico (E-570); Bentonita (E-558); Caolín ligero (E-559); Difosfato dicálcico (E-540); Estearato amónico (E-571); Estearato de aluminio (E-573); Estearato magnésico (E-572); Ferrocianuro potásico (E-536); Ferrocianuro sódico (E-535); Óxido de silicio (E-551); Difosfato de magnesio (E-546); Silicato cálcico (E-552); Silicato de calcio y aluminio (E-556); Silicato de magnesio sintético (E-553 a); Silicato de potasio y aluminio (E-555); Silicato sódico y aluminio (E-554); Silicato sódico (E-550); Talco (E-553 b) Véase: **aditivos**.

antialcohólico. Véase: síndrome coprínico (efecto antialcohólico); eretismo cardiovascular.

antialquitranes. Véase: prohibiciones de tabaco.

anticucho de corazón. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes**: corazón de vaca, ajo, vinagre tinto, ají, ají girasol, pimentón, achiote, sal, pimienta, comino. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

anticucho de corvina. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes**: corvina, vinagre tinto, ají colorado, aceite, ajo, comino, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

anticucho de lomo de res. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes**: lomo, ajo, vinagre, ají panca, pimentón, achiote, aceite, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

anticucho de pollo. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes**: pechuga de pollo, vinagre tinto, ají colorado, aceite, ajo, comino, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

anticuchos peruanos. Plato integrante de la cocina con carne. (Perú) Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 15 minutos. **Ingredientes**: corazón de ternera, vinagre,

comino en grano, ajo, aceite de oliva, pimentón picante, pimiento morrón, sal, pimienta. Véase: platos internacionales de carne.

antiespumantes. Aditivos que impiden la formación de espumas al elaborar los alimentos. Consideramos: Dimetilpolixiloxano (E-900) Véase: aditivos.

antigases. Véase: prohibiciones de tabaco.

Antigonia capros. Pez. Designación oficial: **galleta**.

Antimora meadi. Pez. Familia: móridos. Designación oficial: **mora hocicona**.

Antimora microlepis. Pez. Familia: móridos. Designación oficial: **mora viola**.

Antimora rhina. Pez. Familia: móridos. Designación oficial: **mora hocicona**.

Antimora rostrata. Familia: móridos. Conocida por su tonalidad violeta. Nombre vulgar: **merluza real**, merluza azul. Designación oficial: **mora hocicona**.

antinicotínicas. Véase: prohibiciones de tabaco.

antioxidante para agentes aromáticos. Según el Código Alimentario, 4.31.20. Se prohíbe la adición de antioxidantes a los agentes aromáticos, a excepción de los aceites esenciales, que podrán contener los permitidos en proporción no superior al 1 por mil en peso. Véase: agentes aromáticos.

antioxidantes. Comprende un grupo de vitaminas, minerales y enzimas que nos protegen de la función de los radicales libres. Estos son moléculas inestables que captan electrones a otras moléculas de nuestro cuerpo, causándoles así daños y desequilibrios. En nuestro mundo industrializado, la contaminación, productos químicos, virus y bacterias, mala alimentación, tabaco, rayos UVA, etc. Causan en nuestro organismo un exceso de radicales libres que destruyen nuestras células y dañan el ADN, facilitando así el desarrollo

de enfermedades degenerativas y envejecimiento prematuro. A este proceso se le llama “estrés oxidativo”. Una forma de minimizarlo y combatirlo consiste en realizar ejercicio regularmente, seguir una dieta sana y elegir alimentos ricos en antioxidantes, que se encargarán de proteger nuestro metabolismo, de fortalecer nuestro sistema inmune y de minimizar los ataques de los radicales libres. Su eficacia se mide por su **valor ORAC**. Véase: Capacidad de Absorción de Radicales de Oxígeno; antioxidantes y sinérgicos.

antioxidantes y sinérgicos. Sustancias generalmente orgánicas que se añaden a los productos alimenticios para impedir o retardar las oxidaciones catalíticas y enranciamientos naturales o provocados por la acción del aire, la luz, indicios metálicos, etc. Consideramos: Productos que **sólo tienen acción antioxidante**: ácido L-ascórbico (E-300); Alfa-tocoferol sintético (E-307); Butilhidroxi-anisol (BHA) (E-320); Butilhidroxi-toluol (BHT) (E-321); Delta tocoferol sintético (E-309); Extractos de origen natural ricos en tocoferol (E-306); Gamma-tocoferol sintético (E-308); L-ascorbato cálcico (E-302); L-ascorbato sódico (E-301); Lecitina (E-322); Palmitato de ascorbilo (E-304). **Productos con acción antioxidante, además de otras acciones**: Anhídrido sulfuroso (E-220); Bisulfito sódico (E-222); Disulfito potásico (E-224); Disulfito sódico (E-223); Sulfito cálcico (E-226); Sulfito sódico (E-221) Véase: **aditivos**. Según el Código Alimentario, 4.33.03. Son los aditivos que por separado mezclados entre sí pueden utilizarse para impedir o retardar en los alimentos y bebidas las oxidaciones catalíticas y enranciamiento naturales o provocados por la acción del aire, la luz e indicios metálicos. 4.33.04 **Clasificación**. (Véase: clasificación de antioxidantes) 4.33.05 **Utilización**. (Véase: utilización de antioxidantes) 4.33.09 **Publicidad**. (Véase: publicidad de antioxidantes).

antipasto. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 20 minutos más 30 minutos de adobo. **Ingredientes**: cora-

zonas de alcachofas, champiñones en conserva, salsa italiana, salami en lonchas, aceitunas negras, queso cheddar. Véase: cocina fresca en la cocina clásica.

antocianinas. (E-163) Colorante **azul, violeta** o **rojo** de origen natural basado en extractos de frutos y legumbres. Se encuentra en: Refrescos, cereales para desayuno, productos de pastelería. No es tóxico. La cantidad autorizada de este aditivo es: Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. BPF. Fiambre de lomo BPF. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida BPF. Productos cárnicos tratados por el calor BPF. Véase: modificadores del color.

antonino. Nombre vulgar, en Colombia, del pez: *Caranx jacobaeus* (Cuvier). Sinónimo: **macarela caballa**.

antonino. Nombre vulgar, en Colombia, del pez: *Decapterus punctatus* (Cuvier). Sinónimo: **macarela chuparaco**.

antonino. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Caranx jacobaeus* (Cuvier). Sinónimo: **macarela caballa**.

antoñito. Nombre vulgar, en Las Islas Canarias, del pez: *Dentex erythrostoma* (Risso). Sinónimo: **cachucho**.

antxarrain. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Ciliata mustela* (Linnaeus). Sinónimo: **madre de la anguila**.

antxarrain. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Cimbrius cimbrius* (Linnaeus). Sinónimo: **barbada**.

antxarrain. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Enchelyopus mediterraneus* (Bloch y Schneider). Sinónimo: **bertorella**.

antxarrain. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Gadus mustella* (Risso). Sinónimo: **lota**.

antxarrain txiki. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Centrolabrus hepatus* (Günther). Sinónimo: **merillo**.

antxarrama. Nombre vulgar, en El País Vasco, del crustáceo: *Liocarcinus arcuatus* (Leach). Sinónimo: **cangrejo**.

antxeta. Nombre vulgar vascuence del pez: *Lepidorhombus boscii*. Sinónimo: **gallo**

antxoa. Nombre vulgar vascuence del pez: *Engraulis encrasicolus*. Sinónimo: **anchoa**

antzara. Nombre vulgar vascuence del ave: *Abser anser*. Sinónimo: **oca**

anxova. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Clupea encrasicolus* (Linnaeus). Sinónimo: **boquerón**.

Anxova de l'Escala. Denominación de Calidad (D.C.) de Productos Pesqueros. La localidad de l'Escala da nombre a esta D.C. merced a su tradición y especialización en la pesca y salazón de la anchoa, una variedad que en mano de sus conserveros se transforma en un producto muy apreciado de excepcional calidad gastronómica. Las materias primas utilizadas en la elaboración tienen como base; las anchoas frescas de las clases Extra y A, sal común, hierbas aromáticas y otros condimentos autorizados. En el proceso de elaboración, se separan las cabezas y las vísceras de las anchoas y se colocan separadas por capas de sal en envases, para iniciar la fase de maduración y curación, durante 2 meses como mínimo, antes de ser envasadas. Las anchoas se presentan en salmuera o limpias, envasadas en aceite de oliva o girasol, en recipientes de cristal de 150 a 5.000 cm³ de capacidad, en el caso de las conservas en salmuera; y de 35, 70, 100, 150 o 200 cm³ en el caso de las

conservas en aceite. Véase: productos pesqueros de España.

anxove. Nombre vulgar catalán del pez: *Engraulis encrasicolus*. Sinónimo: **anchoa**.

Añe. Término municipal de la provincia de Segovia (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

añojo. Animal vacuno macho o hembra con más de 12 meses de edad que en su arcada dentaria conserve al menos 1 pala de leche. Su presentación comercial será en forma de cuartos de canal. Véase: vaca.

Añora. Término municipal de la provincia de Córdoba (Andalucía) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Añoover de Tormes. Término municipal de la provincia de Salamanca (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

aolatza. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Gadus mustella* (Risso). Sinónimo: **lota**.

aoradu. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Coruphena imperiales* (Rafinesque). Sinónimo: **lampuga**.

Aoslos. Término municipal de la provincia de Madrid en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

apagado. (Término correspondiente al vocabulario desarrollado por el Consejo Oleícola Internacional para describir la sensación producida en la cata del aceite de oliva virgen) Gusto del aceite de oliva con características sensoriales muy débiles, debido a la pérdida de sus compuestos aromáticos. Véase: cata del aceite de oliva. Sinónimo: plano.

apagador. Nombre vulgar de la seta: *Coprinus comatus*.

apagador blanco. Nombre vulgar de la seta: *Lepiota excoriata*.

apagador menor. Nombre vulgar de la seta: *Lepiota rhacodes*.

apagallumis. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Macrolepiota procera*.

apalachicola. Nombre vulgar del molusco: *Crassostrea virginica*.

apanado. Nombre vulgar, en Chile, del pez: *Hemilutjanus macrophthalmus* (Tschudi). Sinónimo: **serrano ojo de uva**.

apanado de tortuga. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** carne de tortuga, arroz, pan, aceite, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

apancora. Nombre vulgar, en Perú, del crustáceo: *Taliepus marginatus* (Bell). Sinónimo: **panchote cachamba**.

apañado. Nombre vulgar, en Chile, del pez: *Hemilutjanus macrophthalmus* (Tschudi). Sinónimo: **serrano ojo de uva**.

aparacay. Otro nombre de la planta: capuchina *Tropaeolum maius*. Véase: flores de capuchina.

aparatos. Véase: aparatos, utensilios y envoltentes.

aparatos alimentarios. Según el Código Alimentario, 2.04.04. Son los elementos mecánicos utilizables en la elaboración, envasado, conservación y distribución de los alimentos y bebidas. Véase: aparatos, utensilios y envoltentes.

aparatos de tratamiento en edificios. Es, a los efectos del Artículo 2 del Real Decreto 140/2003 20. cualquier elemento o accesorio instalado tras la acometida o llave de paso o en la entrada a la instalación interior o en el grifo del consumidor, con el objeto de modificar u optimizar la calidad del agua de consumo humano.

aparatos, utensilios y envoltentes. Según el Real Decreto 397/1990, de 16 de marzo (B.O. e. nº 74 de 27 de marzo) por el que se aprueba las condiciones generales de las materias primas para uso alimentario, distinto de los polímeros, dispone: Artículo 1º: Lo dispuesto por el presente Real Decreto, será de aplicación a todo material destinado a ser utilizado en contacto con los alimentos y productos alimentarios, en cualquier momento de su preparación y elaboración, distribución y consumo, con excepción de los materiales poliméricos que se regirán por lo dispuesto específicamente por el Real Decreto 1125/1982, de 30 de abril, por el que se aprobó la Reglamentación Técnico- sanitaria para la elaboración, circulación y comercialización de mate-

riales poliméricos en relación con los productos alimenticios, y las normas que lo desarrollan, y las sustancias de envoltura y cobertura, tales como las que cubren los quesos, los productos de charcutería o las frutas, que forman un cuerpo con los alimentos y podrían ser consumidos junto con ellos, que seguirán reguladas por lo dispuesto en los epígrafes 2.04.06 y 2.04.07 del capítulo IV (Condiciones generales del material relacionado con los alimentos, aparatos y envases. Rotulación y precintado. Envasado) del vigente Código Alimentario Español. 2.04.04 **Aparatos alimentarios**. 2.04.05 **Utensilios alimentarios**. 2.04.06 **Envoltentes**. 2.04.07 **Revestimientos y coberturas**. 2.04.08 **Barnices de revestimiento**. 2.04.09 **Fabricación de utensilios y envolturas**. 2.04.10 **Cierre de envases**. 2.04.11 **Cámara de aire en envase**. 2.04.12 **Envoltentes recuperables**. 2.04.13 **Envoltentes no recuperables**. 2.04.14 **Envoltentes prohibidos**.

aparnekia. Nombre vulgar vasco de la seta: *Macrolepiota procera*.

apasote. Nombre vulgar de la planta: *Chenopodium ambrosioides*).

apatril. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Eugaleus galeus* (Garman). Sinónimo: **cazón**.

aperitivo crema. Según el Código Alimentario, 3.30.30. a. Cuando sus azúcares sobrepasan los 350 g/l, expresado en sacarosa. Véase: aperitivo.

aperitivo dulce. Según el Código Alimentario, 3.30.30. a. Cuando sus azúcares excedan la concentración de 200 g/l, expresado en sacarosa. Véase: aperitivo.

aperitivo seco. Según el Código Alimentario, 3.30.30. a. Cuando sus azúcares no excedan de 100 g/l, expresado en sacarosa. Véase: aperitivo.

aperitivo semiseco. Según el Código Alimentario, 3.30.30. a. Cuando sus azúcares excedan de 100 g/l, sin alcanzar los 200 g/l, expresado en sacarosa. Véase: aperitivo.

Aperitivo-Café de Alcoy. Producto incluido en la Denominación Específica. Bebidas Espirituosas Tradicionales de Alicante. Se obtiene por maceración de café de tueste natural en alcohol de origen agrícola, con un grado alcohólico de 15° a 25°. Véase: Bebidas Espirituosas Tradicionales de Alicante.

aperitivos no vínicos. Véase: aperitivos y amargos no vínicos.

aperitivos y amargos no vínicos. Según el Código Alimentario, 3.30.29. Son los productos obtenidos de la mezcla o destilación de alcoholes autorizados, diluidos o no con agua, con sustancias amargas o aromáticas de origen vegetal autorizado. Edulcorados o no con azúcar, glucosa de uva o miel y coloreados o no. Con graduación alcohólica superior a 20 grados centesimales. 3.30.30 **Denominaciones.** Véase: denominaciones de bebidas espirituosas.

apesorgia bianca. Véase: uva doña blanca.

Äpfelsoße. Nombre español: salsa de manzanas.

Aphanius fasciatus. Pez. Familia: ciprinodóntidos. Designación oficial: **fartet italiano.**

Aphanius iberus. Familia: ciprinodóntidos. Es un pez pequeño (hasta 5 cm de longitud) ligeramente comprimido con aleta caudal redondeada. Como otras muchas especies de esta familia, el fartet común es un pez apreciado por los acuariófilos. Nombre vulgar: **fartet común.** Designación oficial: **fartet.**

Aphanopus carbo. Familia: triquiúridos. Con aleta caudal. Perfil superior de la cabeza ligeramente convexo. Pelvianas ausentes en los adultos. Línea lateral que sigue la línea media del cuerpo. fuerte espina detrás del ano. Coloración cobriza o violácea irisada, que se hace negra después de la muerte. Talla 1,10 m.

Atlántico bastante común. Nombre vulgar: sable negro, **pez sable negro.** Designación oficial: **sable negro.** Según el Reglamento CE 2406/96 del Consejo, de 26 de Noviembre de 1996, por el que se establecen normas comunes de comercialización para determinados productos pesqueros. El calibrado de los productos se basa en su peso o en su número por kilogramo, o en ambas. La talla comercial de esta especie es de 500 g/unidad.

Aphanopus minor. Pez. Familia: triquiúridos. Designación oficial: **sable negro.**

Aphia meridionalis. Pez. Familia: góbidos. Designación oficial: **chanquete.**

Aphia minuta. Familia: góbidos. Cuerpo bastante alargado, subcilíndrico, ligeramente comprimido por detrás, translúcido, casi totalmente depigmentado. Cabeza ancha más bien deprimida. Ojos grandes, colocados altos, pero laterales. Boca oblicua, con mandíbula ligeramente prominente y dientes en una sola fila. Morro corto. Opérculo sin espinas. El cuerpo es completamente transparente, pero de un tono rosáceo, que le diferencia del color azulado y verdoso de los alevines de otras especies. Diminutas manchas de pigmento sobre la cabeza y la base de las aletas impares. Ojos pigmentados. Talla hasta 5 cm. Atlántico y Mediterráneo. Antes bastante común. Muy apreciado. Nombre vulgar y designación oficial: **chanquete.** Según el Código Alimentario, 3.12.02. **chanqueta** Pescado teleosteo, periforme. *Aphia minuta*, Linneo. Véase pescado.

Aphia pellucida. Pez. Familia: góbidos. Designación oficial: **chanquete.**

Aphos porosus. Pez. Designación oficial: **sapo fraile.**

Aphyra ferreri. Pez. Designación oficial: **roséti.**

api. Nombre vulgar catalán de la planta: *Apium graveolens*. Sinónimo: **apio.**

apiastro. Nombre vulgar gallego de la planta: *Melissa officinalis*.

apimplarse. Relacionado con alcoholismo. Véase: alcohólico; síndrome coprínico; eretismo cardiovascular.

apio. Nombre vulgar de la planta: *Apium graveolens*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Apio	Hojas	pencas
Ácido ascórbico (C) (mg)	7,00	7,00
Agua (g)	92,20	92,90
Calcio (mg)	50,00	60,00
Carbohidratos (g)	4,30	1,10
Energía (kcal)	23,00	12,00
Energía (kJ)	96,14	50,16
Fibra (g)	2,00	3,60
Fósforo (mg)	40,00	48,00
Grasa poliinsaturada (g)	tr.	tr.
Grasas totales (g)	0,20	0,20
Hierro (mg)	0,50	0,50
Magnesio(mg)	27,00	12,00
Niacina. (B ₃)(mg eq. niacina)	0,30	0,60
Piridoxina (B ₆) (mg)		0,09
Potasio (mg)	291,00	344,00
Proteína (g)	1,10	1,20
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,04	0,08
Sodio (mg)	96,00	132,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,03	0,05
Vitamina A (µg eq. retinol)		3,00

apio a la flamenca. Plato integrante de la cocina con verduras. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes:** planta de apio, mantequilla, sal, patata. Véase: purés de verduras.

apio acuático. Nombre vulgar de la planta: *Apium graveolens*.

apio al horno. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Verduras. **Ingredientes:** apio, aceite, dientes de ajo, albahaca, perejil, azafrán, sal, pimienta.

apio bastardo. Nombre vulgar de la planta: *Apium graveolens*.

apio borde. Nombre vulgar de la planta: *Apium graveolens*.

Prof. Dr. Dr. Felicísimo Ramos Fernández (D.I.C.).

apio bravo. Nombre vulgar de la planta: *Apium graveolens*.

apio chino. Nombre vulgar de la planta: *Apium graveolens*. Es similar en aspecto al apio de corte; se cultiva extensamente en China y se usa como verdura y como hierba para condimentar. Nombre en China: kun choi

apio con anchoas. Plato integrante de la cocina con verduras. Tiempo de preparación 15 minutos. **Ingredientes:** apio, filetes de anchoa, aceite, vinagre, pimienta. Véase: entradas frías de verduras.

apio de agua. Nombre vulgar de la planta: *Oenanthe stolonifera*.

apio de arroyos. Nombre vulgar de la planta: *Apium graveolens*.

apio de corte. Nombre vulgar de la planta: *Apium graveolens*. Se usa como condimento en el Norte de Europa durante todo el año. Muy parecido al perejil de hoja lisa sólo su aroma pone de manifiesto la diferencia.

apio de huerta. Nombre vulgar de la planta: *Apium graveolens*.

apio de laguna. Nombre vulgar de la planta: *Apium graveolens*.

apio de monte. Nombre vulgar de la planta: *Apium graveolens*.

apio de Vietnam. Nombre vulgar de la planta: *Oenanthe stolonifera*.

apio enlatado. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Apio enlatado	
Ácido ascórbico. (mg)	3,00
Ácido fólico (µg)	10,00
Agua (mg)	96,10
Calcio (mg)	43,00

Apio enlatado	
Carbohidratos (g)	2,10
Energía (kcal)	9,50
Fibra vegetal (g)	1,00
Fósforo (mg)	22,00
Grasa (g)	0,15
Hierro (mg)	0,35
Porción comestible (%)	100,00
Potasio (mg)	132,00
Proteínas (g)	1,00
Retinol (mg)	500,00
Riboflavina (mg)	0,02
Sodio (mg)	6650,00
Tiamina (mg)	0,02

apio salteado. Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “guarniciones”.
Ingredientes: Apio, aceite, salsa de soja, azúcar, aceite de sésamo, sal.

apio silvestre. Nombre vulgar de la planta:
Apium graveolens.

apionabo. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Apionabo		hervido
Ácido ascórbico (C) (mg)	10,00	5,00
Agua (g)	88,00	90,00
Calcio (mg)	55,00	51,00
Carbohidratos (g)	3,10	2,80
Energía (kcal)	22,00	20,00
Energía (kJ)	91,96	83,60
Fibra (g)	4,20	4,00
Flúor (mg)	0,01	0,01
Fósforo (mg)	105,00	90,00
Grasa poliinsaturada (g)	tr.	tr.
Grasas totales (g)	0,30	0,30
Hierro (mg)	0,50	0,40
Magnesio(mg)	9,00	5,00
Niacina. (B ₃)(mg eq. niacina)	0,70	0,40
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,20	
Potasio (mg)	310,00	240,00
Proteína (g)	1,70	1,40
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,06	0,05
Sodio (mg)	77,00	60,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,06	0,04
Vitamina A (µg eq. retinol)	3,00	
Vitamina E (mg)	2,60	2,50

apionabo encurtido. Raíz de apio rallada y macerada en vinagre. Crujiente y refrescante, se usa en ensaladas, aliñada con vinagreta. Se conserva en la nevera procurando que esté

siempre cubierta de líquido. Véase: encurtidos y conservas.

apios al roquefort. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 20 minutos. **Ingredientes:** tallo de apio, zumo de limón, sal. **Salsa:** queso roquefort, crema de lechemantequilla, nueces, brandy, sal, pimienta. Véase: ensaladas y entremeses en la cocina clásica.

Apiscottus bubalis. Pez. Designación oficial: **cabracho venenoso.**

Apium graveolens var. *dulce*; **Apium graveolens** var. *rapaceum*. Familia: umbelíferas. La planta del apio que conocemos se desarrolló a partir del apio silvestre o caballar, planta común europea que crece en terrenos pantanosos, especialmente en aquéllos que están cerca del mar. El apio forma parte de la familia del perejil y alcanza una altura de 1, 2 m. Crece en una marga húmeda y fresca. Se ramifica en pecíolos carnosos y ondulados y hojas de color verde oscuro. En su 1º año de desarrollo, el apio se recoge como un vegetal. A partir del 2º año las puntas de la semilla se ponen a secar y los granos se trillan. Las semillas tienen un fuerte olor a apio. Su sabor es agradable y algo amargo, con indicios de nuez moscada y perejil. De esta hortaliza se aprovechan los tallos, las hojas, las raíces y las semillas. El apio se suele servir crudo como entrante, pero también se incluye en ensaladas y bocadillos. Cocido, da sabor a las sopas, las salsas, los ragús y el arroz. Braseado, gratinado, cubierto de salsa besamel, o simplemente con mantequilla, está delicioso. Añada sus hojas a ensaladas, sopas, salsas o caldo de pescado para darles sabor. Nombre vulgar: **apio**, apio acuático, apio bastardo, apio borde, apio bravo, apio de agua, apio de arroyos, apio de huerta, apio de laguna, apio de monte, apio silvestre, palustre. Según el Código Alimentario, 3.24.28. Es la especia constituida por los frutos sanos, limpios y desecados del *Apium graveolens*, L. No sobrepasará las cifras siguientes: Humedad, máximo, 15%; cenizas, máximo, 10%; sílice, máximo, 2%. Véase: clasificación de especias. Se distin-

güen dos variedades de apio, en función sobre todo de la parte de la planta utilizada. Una es la variedad *dulce* o apio propiamente dicho, del que se utilizan (blancas o verdes) las costillas aromáticas y parte de las hojas. La segunda variedad es la denominada *rapaceum*, en la que se favorece el desarrollo de la parte radical, la llamada “cabeza de apio”. Esta segunda variedad se conoce con el nombre de “apio nabo”. El apio de costillas se cultiva tanto en superficie como en trinchera, lo que facilita la operación de acohombramiento y, con ello, el blanqueado de algunos órganos. Entre los cultivares más importantes conviene recordar “Pascal”, “golden”, “tall Utah”, todas ellas de trinchera; en las variedades “blanco dorado” y “gold self-blanching” no hace falta procurar el blanqueo, ya que se consigue espontáneamente. Por último, y en relación con el sabor, son características dos variedades provistas de hojas de color verde intenso y muy arrugadas: “white ice” y “american green”. El apio nabo presenta prácticamente las mismas exigencias de cultivo que la variedad de superficie; sin embargo, la raíz principal se hace especialmente voluminosa, y se acelera este proceso cortando las hojas laterales y dejando únicamente la pared central en desarrollo. Como cultivares muy apreciados de esta variedad pueden citarse “Verona”, “alabastro” y “gigante de Praga”. En el mercado, la variedad de costillas está presente durante todo el año, mientras que el apio nabo es invernal. Véase: semillas de apio. Según el Código Alimentario, 3.21.10. Es la raíz y el tallo joven de la planta *Apium graveolens*, L. Véase: productos hortícolas. 3.21.11. Véase: tallos jóvenes.

Apium graveolens var. *rapaceum*. Véase: *Apium graveolens* var. *dulce*; *Apium graveolens* var. *rapaceum*.

Apletodon dentatus. Pez. Designación oficial: **chafarrocas**.

Apletodon microcephalus. Pez. Designación oficial: **chafarrocas**.

aplicación de las grasas hidrogenadas alimenticias. Según el Código Alimentario, 3.16.43. Las grasas hidrogenadas alimenticias se utilizarán exclusivamente para la elaboración de grasas transformadas. Véase: grasas hidrogenadas alimenticias.

Aplodactylus punctatus. Pez. Designación oficial: **jerguilla zamba**.

Aplodactylus vermiculatus. Pez. Designación oficial: **jerguilla chuquisa**.

Aplodinotus grunniens. Pez. Familia: esciéndidos. Designación oficial: **corvina**.

Aplurus simplex. Familia: gempílidos. Pez del mar de las Antillas de color oscuro con escamas erizadas de púas. Longitud 80 cm. Nombre vulgar y designación oficial: **escolar**.

apocináceas. Véase: *Apocynaceae*.

Apocynaceae. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magneliophyta (angiospermas) Clase: magneliopsida (dicotiledóneas) Subclase: metachlamydeae (sympetales, gamopetales, monopetales) Orden: contortales. Comprende árboles, arbustos y bejucos caracterizados por poseer un sistema de tubos laticíferos bien desarrollado, polen granular, corona poco desarrollada y carpelos a menudo soldados por el estilo y el estigma. En el látex se contienen principios venenosos. La adelfa y las vincas son componentes bien conocidos de la familia. Nombre vulgar: **apocináceas**. Consideramos: ciruelo de natal (*Carissa macrocarpa*).

Apogon dovii. Pez. Designación oficial: **cardenal con mancha**.

Apogon imberbis. Pez. Designación oficial: **salmonete real**.

Apogon parri. Pez. Designación oficial: **parguito**.

Apogon rex. Pez. Designación oficial: **salmonete real**.

Apogon rex mullorum. Pez. Designación oficial: **salmonete real**.

Apogon ruber. Pez. Designación oficial: **salmonete real**.

aponeurosis. Véase: carne.

Aporrhais pes pelicani. Pez. Designación oficial: **pie de pelicano**.

Aporrhais serresianus. Pez. Designación oficial: **pie de ganso**.

aprestos de tejidos. Almidón, cola, etc. con que se da mayor consistencia a los tejidos. Según el Código Alimentario, 5.38.43. Queda prohibido el uso de compuestos de plomo, arsénico y otros metales tóxicos en los aprestos de tejidos y para la plancha. Véase: artículos higiénicos y de uso doméstico.

apretador. Nombre vulgar del molusco *Acanthopleura echinata*. Familia: chitónidos. Designación oficial: **barquillo barbudo**.

apretador. Nombre vulgar, en Chile, del molusco: *Chiton cumingsi* (Fremby). Familia: chitónidos. Sinónimo: **quitón piraguero**.

apretador. Nombre vulgar, en Chile, del molusco: *Chiton granosus* (Fremby). Sinónimo: **quitón apretador**.

apretador. Nombre vulgar, en Chile, del molusco: *Chiton magnificus* (Desayes). Sinónimo: **quitón magnífico**.

aprileko azpiarrosa. Nombre vulgar vascoenc de la seta: *Entoloma aprilis*.

Aprionodon isodon. Pez. Designación oficial: **tiburón dentiliso**.

Apristurus brunneus. Pez. Designación oficial: **tiburón castaño**.

Apsilus dentatus. Pez. Designación oficial: **pargo mulato**.

Apterichthys caecus. Pez. Designación oficial: **morenata**.

Apterurus fabroni. Pez. Designación oficial: **manta**.

apupo. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Triton nodifer* (Lamarck). Sinónimo: **caracola**.

Aqualus obscurus. Pez. Designación oficial: **melgacho**.

aquifoliáceas. Véase: *Aquipholiaceae*.

Aquipholiaceae. Familia: botánica. Reino: plantae. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: Dicotyledoneae. Subclase: archichlamydeae; apetalae y choripetalae (o dialypetalae) Orden: celastrales. Son plantas eñosas de hojas alternas, por lo regular verde todo el año, simples, con estípulas diminutas o sin ellas; las flores son pequeñas y se disponen en cimas umbeliformes, y los frutos son abayados. Pertenece a esta familia el género *Ilex* con 280 especies de los países templado-cálidos, con el acebo (*Ilex aquifolium*), frecuente en Europa y el mate (*Ilex paraguayensis*) Consideramos: hierba mate (*Ilex paraguayensis*).

arabaiana. Nombre vulgar, en Brasil, del pez: *Seriola bovinoculata* (Smith). Sinónimo: **medregal limón**.

arabaiana norte. Nombre vulgar, en Brasil, del pez: *Micropteryx bipinnulatus* (Cabestrini, Sassi). Sinónimo: **macarela salmón**.

arabako bitigar. Nombre vulgar vascoenc de la seta: *Leucopaxillus lentus*.

Arabako Patata. Denominación de Calidad (D.C.) de Hortalizas. Ampara la zona de producción de una amplia gama de variedades de patatas de consumo de alta calidad, producidas en la provincia de Álava, aunque el envasado de las mismas se puede realizar en todo el territorio de la Comunidad Autónoma del País Vasco. Sólo las patatas que pertenecen a variedades que destacan por su gran calidad culinaria, tanto para freír como para cocer, y que reúnen unas exigentes características como producto, son admitidas para la comercialización con la D.C. Las variedades admitidas son: Spunta, Red Pontiac, Kennebec, Baraka, Monalisa, Jaerla, Nagore, Fénix y Maika. La carne de estas variedades es tersa, fina y color claro. Sólo se envasan aquellas patatas cuyo calibre está comprendido entre 50 y 80 mm. Las patatas, de forma regular y fácil pelado, se presentan limpias, sanas y envasadas en una bolsa especial de papel reciclado que las protege de la humedad y de la luz. Además, este tipo de bolsa permite que las patatas transpiren bien y pueden verse antes de comprar. Véase: hortalizas de España.

arabarba. Nombre vulgar vasco de la planta: *Rheum rhaponticum*. Sinónimo: **rui-barbo**

arabi. Piel de oveja de color negro. Véase: oveja Karakul.

arabi sagar. Nombre vulgar vasco de la planta: *Citrus paradisi*. Sinónimo: **pomelo**

aracea perforada. Nombre vulgar de la planta: *Monstera deliciosa*.

Araceae. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: embryobionta (embryophitas) División: magnoliophyta (angiospermas; plantas con flores) Clase: lilipsida (monocotiledóneas) Orden: spadiciflorae. Son plantas perennes, más raramente arbustos o arbolitos, por lo general rizomatosas o tuberosas, a veces trepadoras mediante raíces adventicias o

bien plantas epífitas, pocas veces flotantes en las aguas dulces. Nombre vulgar: **aráceas**. Consideramos: aracea perforada (*Monstera deliciosa*), tania (*Xanthosoma sagittifolium*), taro (*Colocasia esculenta*), ácoro (*Acorus calamus*).

aráceas. Véase: *Araceae*.

Aracena. Término municipal de la provincia de Huelva (Andalucía) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Arachis hypogea Familia: papilionáceas. Se trata de una leguminosa que se cultiva abundantemente para la extracción de un aceite de excelente calidad destinado a la alimentación, y también para consumo directo, a modo de fruto seco, previamente tostado o no. Es una planta herbácea anual de tallo erguido, cilíndricos abajo y angulosos arriba, ramas vellosas y fruto que se entierra para madurar, caracterizada por la geocarpia. En efecto, tal como indica el nombre específico de *hypogea*, las legumbres con jibas, de las que se obtienen las semillas comestibles, se extraen del suelo. Una vez ha tenido lugar la fecundación, se pierden las partes vexilares de las flores y el pedúnculo que sostiene la parte femenina se inclina hacia el suelo, alargándose y empujando el ovario en el suelo a una profundidad de 10 a 15 cm. Si este insólito proceso no tuviera lugar, no se llegaría a formar el fruto. Para la recolección, las plantas deben arrancarse por completo. El fruto es una legumbre de cáscara coriácea con dos o tres semillas feculentas, grasosas, envueltas en una película. Existen distintas variedades, que pueden adscribirse

a dos tipos fundamentales: el africano (“*runner type*”) con semillas gruesas y oblongas, utilizado en alimentación; Es un alimento muy nutritivo. Se consume entero después de dorado y descascarillado, y el tipo asiático (“*bunch type*”), con semillas pequeñas y blancas, adecuadas para la extracción del aceite. Es una fuente excelente de niacina, magnesio, potasio y fibra. Pertenece al grupo de las frutas neutras. Los cacahuetses se encuentran en el mercado durante todo el año. Nombre vulgar: **caahuete**, abay, cacay, cumaná, chokkope, inchi, inchís, maní, tacay. Según el Código Alimentario, 3.18.02. h. Es la fruta oleaginosa procedente del *Arachis hypogea*, L. Véase: fruta y semilla oleaginosa. Véase: legumbre seca.

arafa. Plato típico de la cocina de Canarias. Sinónimo: caldo de asadura. **Ingredientes:** asadura, garbanzos, papas, agua, cebolla, tomate pimiento, tocino, ajo, h8eso de cochino, costras de pan, almendras, pimienta negra, nuez moscada, azúcar, tomillo, hierba huerto (hortelana), sal, vino blanco.

aragonés. Véase: uva garnacha tinta.

aragonesa. Véase: aceituna aragonesa.

Arahuetes. Término municipal de la provincia de Segovia (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

arakatz. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Ribes sp.* Sinónimo: **grosella**

arame. Nombre vulgar del alga: *Eisenia bicyclis*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Arame	
Calcio (mg)	1170,00

Arame	
Carbohidratos (g)	44,70
Fibra (g)	7,10
Grasa (g)	1,30
Hierro (mg)	12,00
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,08
Porción comestible (%)	100,00
Potasio (mg)	3860,00
Proteína (g)	12,10
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,20
Tiamina (B ₁) (mg)	0,02
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,02
Yodo (mg)	300,00

aramón. Véase: uva aramón.

aramón blanca. Variedad de la uva: aramón.

aramón gris. Variedad de la uva: aramón.

aran. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Prunus domestica*. Sinónimo: **ciruela**

Arancón. Término municipal de la provincia de Soria (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

arándano. Según el Código Alimentario, 3.22.06. Es la fruta carnosa procedente del *Vaccinium myrtillus*, L. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Arándano	
Ácido ascórbico (C) (mg)	17,00
Ácido fólico (µg)	6,00
Calcio (mg)	12,00
Carbohidratos (g)	6,90
Cinc (mg)	0,20
Energía (kcal)	30,08
Energía (kJ)	125,71
Fibra (g)	1,80
Fósforo (mg)	14,00

Arándano	
Grasa (g)	0,20
Hierro (mg)	0,50
Magnesio (mg)	5,00
Niacina (mg eq. niacina)	0,40
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,05
Porción comestible (%)	98,00
Potasio (mg)	88,00
Proteína (g)	0,60
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,03
Sodio (mg)	3,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,03
Vitamina A (µg eq. retinol)	5,00

arándano negro. Nombre vulgar de la planta:
Vaccinium angustifolium.

arándano negro seco. (*Vaccinium angustifolium*) Se conserva durante 6 meses. Las bayas secas se dejan en remojo en agua muy caliente durante 30 minutos y se utilizan en madalenas y pasteles o en forma de puré en salsas para platos salados y dulces, y para aromatizar *soufflés* y helados. Véase: frutas y frutos secos.

arándano rojo. Nombre vulgar de la planta:
Vaccinium macrocarpon.

Arandilla. Término municipal de la provincia de Burgos (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Araneus mexicanus. Crustáceo. Designación oficial: **jaiba arenera**.

arangola. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Exocoetus volitans* (Linnaeus, Breder). Sinónimo: **pez volador tropical**.

arana. Nombre vulgar, en Las Islas Baleares, del pez: *Pseudotrachinus radiatus* (Bleeker). Sinónimo: **víbora**.

araniol. Nombre vulgar, en Las Islas Baleares, del pez: *Trachinus draco* (Linnaeus). Sinónimo: **escorpión**.

aranja. Nombre vulgar catalán de la planta:
Citrus paradisi. Sinónimo: **pomelo**

Aranjuez. Término municipal de la provincia de Madrid en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

aranó. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Echiichthys vipera* (Bleeker). Sinónimo: **salvariego**.

aranya. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Pseudotrachinus radiatus* (Bleeker). Sinónimo: **víbora**.

aranya. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Trachinus araneus* (Cuvier y Valenc.). Sinónimo: **araña**.

aranya. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Trachinus draco* (Linnaeus). Sinónimo: **escorpión**.

aranya. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Acanthopsis taenia paludicota* (DeBuen). Sinónimo: **colmilleja**.

aranya. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Blennius alpestris* (Blanchard). Sinónimo: **fraile**.

aranya. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Echiichthys vipera* (Bleeker). Sinónimo: **salvariego**.

aranya. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Trachinus araneus* (Cuvier y Valenc.). Sinónimo: **araña**.

aranya. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Trachinus draco* (Linnaeus). Sinónimo: **escorpión**.

aranya blanca. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Trachinus draco* (Linnaeus). Sinónimo: **escorpión**.

aranya capruda. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Echiichthys vipera* (Bleeker). Sinónimo: **salvariego**.

aranya capruda. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Pseudotrachinus radiatus* (Bleeker). Sinónimo: **víbora**.

aranya capsuda. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Echiichthys vipera* (Bleeker). Sinónimo: **salvariego**.

aranya capsuda. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Pseudotrachinus radiatus* (Bleeker). Sinónimo: **víbora**.

aranya capsuda. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Echiichthys vipera* (Bleeker). Sinónimo: **salvariego**.

aranya de cap negra. Nombre vulgar, en Las Islas Baleares, del pez: *Pseudotrachinus radiatus* (Bleeker). Sinónimo: **víbora**.

aranya de cap negre. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Pseudotrachinus radiatus* (Bleeker). Sinónimo: **víbora**.

aranya de cap negre. Nombre vulgar, en Las Islas Baleares, del pez: *Pseudotrachinus radiatus* (Bleeker). Sinónimo: **víbora**.

aranya de cap nera. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Pseudotrachinus radiatus* (Bleeker). Sinónimo: **víbora**.

aranya de roca. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Pseudotrachinus radiatus* (Bleeker). Sinónimo: **víbora**.

aranya de roca. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Pseudotrachinus radiatus* (Bleeker). Sinónimo: **víbora**.

aranya de roca. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Trachinus araneus* (Cuvier y Valenc.). Sinónimo: **araña**.

aranya esparenca. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Trachinus draco* (Linnaeus). Sinónimo: **escorpión**.

aranya fragta. Nombre vulgar, en Las Islas Baleares, del pez: *Trachinus araneus* (Cuvier y Valenc.). Sinónimo: **araña**.

aranya negra. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Pseudotrachinus radiatus* (Bleeker). Sinónimo: **víbora**.

aranya negra. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Pseudotrachinus radiatus* (Bleeker). Sinónimo: **víbora**.

aranya nera. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Trachinus draco* (Linnaeus). Sinónimo: **escorpión**.

aranya vera. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Trachinus draco* (Linnaeus). Sinónimo: **escorpión**.

aranyeta. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Echiichthys vipera* (Bleeker). Sinónimo: **salvariego**.

aranyeta. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Echiichthys vipera* (Bleeker). Sinónimo: **salvariego**.

aranyó. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Echiichthys vipera* (Bleeker). Sinónimo: **salvariego**.

aranyol. Nombre vulgar, en Las Islas Baleares, del pez: *Trachinus draco* (Linnaeus). Sinónimo: **escorpión**.

aranyola. Designación oficial española del pez: *Cypselurus lineatus*; *Exocoetus fuco-rum*; *Exocoetus lineatus*; *Exocoetus spilurus*. Sinónimo oficial: Pez volador; Volador.

aranyola. Nombre vulgar, en Las Islas Baleares, del pez: *Cypselurus exiliens* (Linnaeus, Breder). Sinónimo: **urañola**.

aranyola. Nombre vulgar, en Las Islas Baleares, del pez: *Cypselurus heterurus* (Rafinesque, Breder). Sinónimo: **huriola**.

aranyola. Nombre vulgar, en Las Islas Baleares, del pez: *Exocoetus volitans* (Linnaeus, Breder). Sinónimo: **pez volador tropical**.

aranyola. Nombre vulgar, en Las Islas Canarias, del pez: *Cypselurus fasciatus* (Fowler). Sinónimo: **golondrina de mar**.

araña. Designación oficial española del pez: *Trachinus araneus*; *Trachinus lineatus*. Sinónimo oficial: Aranya; Aranya de roca; Aranya fragta; Faneca brava; Fragata; Peixe araña.

araña. Nombre vulgar del pez: *Aulopus filamentosus* (Bloch). Sinónimo: **lagarto real**.

araña. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido Melilla y Ceuta), del crustáceo: *Maia squinado* (Herbst, Rondelet). Sinónimo: **centolla**.

araña. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido Melilla y Ceuta), del pez: *Echiichthys vipera* (Bleeker). Sinónimo: **salvariego**.

araña. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido Melilla y Ceuta), del pez: *Pseudotrachinus radiatus* (Bleeker). Sinónimo: **víbora**.

araña. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido Melilla y Ceuta), del pez: *Trachinus draco* (Linnaeus). Sinónimo: **escorpión**.

araña. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Blennius alpestris* (Blanchard). Sinónimo: **fraile**.

araña. Nombre vulgar, en Europa, CEE), del pez: *Trachinus draco* (Linnaeus). Sinónimo: **escorpión**.

araña. Nombre vulgar, en Galicia, del crustáceo: *Squilla mantis* (Linnaeus). Sinónimo: **galera**.

araña. Nombre vulgar, en Galicia, del pez: *Callionymus dracunculus* (Bloch, Linnaeus). Sinónimo: **primita**.

araña. Nombre vulgar, en Las Islas Canarias, del pez: *Pseudotrachinus radiatus* (Bleeker). Sinónimo: **víbora**.

araña blanca. Nombre vulgar del pez: *Trachinus draco* (Linnaeus). Sinónimo: **escorpión**.

araña corredora. Designación oficial española del crustáceo: *Leptograpsus variegatus*. Sinónimo oficial: Cangrejo; Jaiba corredora.

araña de cabeza negra. Nombre vulgar del pez: *Pseudotrachinus radiatus* (Bleeker). Sinónimo: **víbora**.

araña de las rocas. Nombre vulgar, en Perú, del crustáceo: *Grapsus grapsus* (Linnaeus). Sinónimo: **abuete negro**.

araña de mar. Designación oficial española del pez: *Libidoclaea granaria*. Sinónimo oficial: Jaiba araña; Panchote; Panchote colorado.

araña de mar. Nombre vulgar, en Chile, del crustáceo: *Europodius latreillei* (Guerin). Sinónimo: **panchote araña**.

araña de mar. Nombre vulgar, en Perú, del crustáceo: *Grapsus grapsus* (Linnaeus). Sinónimo: **abuete negro**.

araña grande. Nombre vulgar del pez: *Trachinus draco*.

araña pequeño. Nombre vulgar del pez: *Trachinus vipera*.

araña ronquera. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido Melilla y Ceuta), del pez: *Cottus anostomus* (Palla). Sinónimo: **rata**.

araña roquera. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido Melilla y Ceuta), del pez: *Cottus anostomus* (Palla). Sinónimo: **rata**.

arañas de mar. Véase: *Majidae*. Sinónimo: **maidos**.

araño. Nombre vulgar, en Asturias, del pez: *Trachinus draco* (Linnaeus). Sinónimo: **escorpión**.

araño. Nombre vulgar, en Cantabria, del pez: *Trachinus draco* (Linnaeus). Sinónimo: **escorpión**.

araño. Nombre vulgar, en Galicia, del pez: *Trachinus draco* (Linnaeus). Sinónimo: **escorpión**.

arañón. Nombre vulgar de la planta: *Vaccinium myrtillus*.

arañón. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Echiichthys vipera* (Bleeker). Sinónimo: **salvariego**.

arañoto. Nombre vulgar, en Galicia, del crustáceo: *Cancer arctus* (Linnaeus). Sinónimo: **santiaguino**.

arañuela. Nombre vulgar de la planta: *Nigella arvensis*.

arapaimas. Designación oficial española del pez: *Ostoglossidae*.

Arapiles. Término municipal de la provincia de Salamanca (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprove-

chamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

arará. Nombre vulgar del pez: *Brachygenis chrysargyrea* (Günther). Sinónimo: **ronco boquilla**.

aratú. Nombre vulgar, en Brasil, del crustáceo: *Goniopsis cruentata* (Latreille). Sinónimo: **caraña roja de mangle**.

arauxa. Véase: uva arauxa.

Arauzo de Sauce. Término municipal de la provincia de Burgos (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Arauzo de Torre. Término municipal de la provincia de Burgos (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Arbacia lixula. Familia: equínidos. Abertura oral muy grande, ocupando aproximadamente la mitad de la superficie basal del cuerpo. Pies ambulacrales de la región dorsal sin ventosas. Tiene unas púas muy largas y desigualmente colocadas, gruesas en la base y puntiagudas en los extremos, que superan en longitud el diámetro de su concha. El color del cuerpo es negro azulado intenso, igual que el de las púas. Talla hasta 5 cm de diámetro corporal. Nombre vulgar: **erizo de**

mar negro. Designación oficial: **erizo negro.**

Arbacia punctulata. Familia: equínidos. Este erizo de mar de color violeta verdoso alcanza un diámetro de 5 a 9 cm. Sólo tiene púas cortas. Donde más extendido está es en las cálidas aguas costeras del Atlántico de Norteamérica y del Caribe. Nombre vulgar: **erizo de mar púrpura de púas cortas.**

arbecona. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Euthynnus alleteratus aurolitoralis* (Frase-Brunner). Sinónimo: **bacoreta.**

arbendol. Nombre vulgar vascoence de la planta: *Prunus amygdalus*. Sinónimo: **al-mendra**

arbendol gaditanoa. Nombre vulgar, en El País Vasco, del molusco: *Glycymeris gaditanus* (Gmelin). Sinónimo: **almeja tonta.**

arbequina. Véase: aceituna arbequina.

arbeyo. Nombre vulgar de la planta: *Pisum sativum* (guisante).

arbeyos con jamón. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** guisantes desgranados (arbeyos), jamón, cebolla, pimienta, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

arbi. Nombre vulgar vascoence de la planta: *Brassica rapa*. Sinónimo: **nabo**

arbiello. Una de las preparaciones chacineras aragonesas, de carne de cordero. De Jaca. Véase: derivados cárnicos de Aragón.

arbiki argi. Nombre vulgar vascoence de la seta: *Hebeloma crustuliniforme*.

arbiki azukrerre. Nombre vulgar vascoence de la seta: *Hebeloma sachariolens*.

arbiki errodun. Nombre vulgar vascoence de la seta: *Hebeloma radicosum*.

arbiki falkadun. Nombre vulgar vascoence de la seta: *Hebeloma sipapizans*.

arbitán. (1) Designación oficial española del pez: *Gadus byrkelange*; *Gadus dypterigi*; *Molva byrkelange*; *Molva dypterigia*.

arbitán. (2) Designación oficial española del pez: *Gadus byrkelange*; *Gadus dypterigi*; *Gadus elongatus*; *Lota elongata*; *Lota molva*; *Lotta elongata*; *Molva byrkelange*; *Molva dypterigia*; *Molva dypterygia macrophtalma*; *Molva elongata*; *Molva macrophtalma*; *Phycis macrophtalmus*. Sinónimo oficial: Arbitán mediterráneo; Barracuda; Berruenda; Congre d'arena; Escolá; Escolar; Llengua de bacallá; Maruca; Palo; Peix de fonera; Peixe pau; Pez de bacalao; Pez palo.

arbitán mediterráneo. Nombre vulgar, en Cantabria, del pez: *Gadus elongatus* (Otto). Sinónimo: **arbitán.**

arboisier. Véase: uva Chardonnay,

árbol del bien y del mal. Nombre vulgar de la planta: *Musa paradisiaca*.

árbol del pan. Nombre vulgar de las plantas del género *Artocarpus*. Familia: moráceas. (*Artocarpus communis*; *Artocarpus incisa*; *Artocarpus integrifolia*, *Artocarpus heterophyllus*).

árbol del paraíso. Nombre vulgar de la planta: *Musa paradisiaca*.

árbol del tamarindo. Familia: papilionáceas. Subfamilia: cesalpinoideas. Género: tamarindus. Nombre vulgar de la planta: *Tamarindus indica*.

arbusto rojo. Véase: Nombre vulgar de la planta: *Aspalathus Linearis*.

Arbustus unedo. Familia: ericáceas. Arbusto con fruto esférico de 2 o 3 cm de diámetro,

comestible, rojo exteriormente, amarillo en lo interior, con tres o cuatro semillas. Se usa principalmente para preparar mermeladas y jaleas, pero también licores, aguardiente o vino. Así mismo, se usa para elaborar dulces. Se puede adquirir en conserva en el mercado. Nombre vulgar: **madroño**. Según el Código Alimentario, 3.22.06. Es la fruta carnosa procedente del *Arbutus unedo*, L. Véase: frutas carnosas.

arca africana. Nombre vulgar del molusco: *Senilia senilis*.

arca auriculada. Designación oficial española del molusco: *Anadara notabilis*. Sinónimo oficial: arca bonita.

arca barbada. Designación oficial española del molusco: *Barbata barbata*.

Arca barbata. Molusco. Familia: árcidos. Designación oficial: **arca de Noé**.

arca casco de burro. Designación oficial española del molusco: *Anadara grandis*. Sinónimo oficial: Casco de burro; Chucheca; Concha negra; Pata de burro; Pata de mulo; Piangua; Sangara.

arca castañuela. Designación oficial española del molusco: *Glycymeris longior*; *Perunculus longior*. Sinónimo oficial: Castañuela.

arca cebra. Designación oficial española del molusco: *Arca zebra*.

arca chuchoca. Designación oficial española del molusco: *Arca pacifica*. Sinónimo oficial: Chuchoca; Pata de yegua.

arca de carne roja. Nombre vulgar del molusco: *Anadara granosa*.

arca de Noé. Designación oficial española del molusco: *Arca barbata*; *Arca noae*. Sinónimo oficial: Caixete; Noeren kutxa; Peu de cabrit.

arca de Noé. Nombre vulgar del molusco: *Arca noae*.

arca del diluvio. Designación oficial española del molusco: *Anadara diluvii*.

arca icongrua. Designación oficial española del molusco: *Anadara brasiliiana*.

arca japonesa. Nombre vulgar del molusco: *Anadara subcrenata*.

arca negra. Designación oficial española del molusco: *Anadara tuberculosa*. Sinónimo oficial: Concha de los manglares; Concha negra; Concha prieta; Pata de mulo; Piangua.

Arca noae. Familia: árcidos. Subfamilia: arcinos. Es el arca más conocida y más importante desde el punto de vista culinario, tiene una forma alargada que recuerda a una barca. La coloración marrón oscuro se ve interrumpida por líneas rojizas en forma de zig-zag. En el borde del manto se encuentran unos 100 ojos. La concha vive en suelos duros, a menudo también en nichos rocosos del Mediterráneo y del Atlántico Oriental. En los países del Sur, el arca de Noé, de 7 a 9 cm de longitud, se prefiere cruda. En Italia se la encuentra en todos los mercados de pescado. En ocasiones se denomina con este nombre a la pepitona. Nombre vulgar y designación oficial: **arca de Noé**.

Arca pacifica. Molusco. Familia: árcidos. Designación oficial: **arca chuchoca**.

arca piangua. Designación oficial española del molusco: *Anadara multicostata*. Sinónimo oficial: Piangua.

Arca senilis. Otro nombre del molusco: *Senilia senilis*.

Arca zebra. Familia: árcidos. En su forma se parece al arca de Noé. Su valva es irregular con tiras blancas y marrones y presenta nervaduras radiales que van decreciendo. Este molusco, de hasta 9 cm de longitud, se da en la costa atlántica del Sur de los EE.UU., desde el Norte de Carolina, las Bermudas, hasta llegar a las Antillas y a Brasil. Nombre vul-

gar: **pepitona**. Designación oficial: **arca cebra**.

arcas. Véase: *Arcidae*. Sinónimo: árcidos.

archar. Nombre vulgar de la oveja: *Ovis ammon ammon*.

Archidona. Término municipal de la provincia de Málaga (Andalucía) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Archosargus aries. Pez. Familia: espáridos. Designación oficial: **sargo chopa**.

Archosargus probatocephalus. Familia: espáridos. Es un pez muy apreciado en los EE.UU. su peso medio en el mercado es de 2 a 6 kg. Se captura en toda la costa americana del Atlántica, desde Terranova hasta Florida. Es famoso por su carne blanca, seca y, sobre todo, muy aromática. Con sus dientes extraordinariamente fuertes puede romper ostras, moluscos y caracoles. Nombre vulgar: **cabeza de oveja**. Designación oficial: **sargo chopa**.

Archosargus rhomboidales. Pez. Familia: espáridos. Designación oficial: **sargo amarillo**.

Archosargus unimaculatus. Pez. Familia: espáridos. Designación oficial: **sargo amarillo**.

Arcidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: moluscos. Clase: bivalvos, lamelibranquiados o pelecípodos. Subclase: lamelibranquios. Orden: taxodon-

tos. La familia de las arcas constituye uno de los moluscos más antiguos. Ya existían en el Cámbrico hace alrededor de 500 millones de años. Ambas valvas son iguales y pueden ser rectangulares, en forma de trapecio u ovaladas. La mayoría de las cerca de 200 especies viven en aguas tropicales. Es digno de observar en las arcas su ligamento de cierre dotado de numerosos dientes bastante homogéneos, que a menudo es casi tan largo como la concha entera. Como en los caracoles, el pie de las arcas tiene una suela de arrastre. Nombre vulgar: **árcidos**. Consideramos: arca africana (*Senilia senilis*), arca bonita (*Anadara notabilis*), arca de carne roja (*Anadara granosa*), arca de Noé (*Arca noae*), arca japonesa (*Anadara subcrenata*), pepitona (*Arca zebra*), sangara (*Anadara grandis*). Sinónimo oficial: arcas.

árcidos. Véase: *Arcidae*.

arco iris. Nombre vulgar del pez: *Crenilabrus pavo* (Valenciennes). Sinónimo: **peto**.

arco iris. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Scorpaenodes zurrís* (Jordan y Gilbert). Sinónimo: **rascacio arco iris**.

arçobispo. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Leiobatus bovina* (De Buen). Sinónimo: **pez obispo**.

arçobispo. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Leiobatus bovina* (De Buen). Sinónimo: **pez obispo**.

arç-obispo. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Myliobatis marginata* (Geoffroy). Sinónimo: **arzobispo**.

arçobispo. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Myliobatis marginata* (Geoffroy). Sinónimo: **arzobispo**.

Arcones. Término municipal de la provincia de Segovia (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas.

(B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Arcos de Jalón. Término municipal de la provincia de Soria (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Arcos de la Frontera. Término municipal de la provincia de Cádiz (Andalucía) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Arcos de la Polvorosa. Término municipal de la provincia de Zamora (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Arctica islandica. Molusco. Designación oficial: **almeja de Islandia.**

Arctium lappa. Familia: compuestas. Subfamilia: tubulifloras. La parte comestible son los peciolos jóvenes, las hojas y las raíces, cuyo

sabor se parece al del salsifí. Nombre vulgar: **bardana.**

Arctogadus glacialis. Pez. Designación oficial: **bacalao ártico.**

Arctoscopus japonicus. Pez. Designación oficial: **volador japonés.**

ardagai. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Ungulina fomentaria.*

ardagai azkatatsu txiki. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Polyporus forquignoni.*

ardagai beltza. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Phellinus nigricans.*

ardagai erraldoi. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Polyporus giganteus.*

ardagai ezkatatsu handi. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Polyporus squamosus.*

ardagai ezpaingorri. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Ungulina marginata.*

ardagai ezpainzuri. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Ungulina annosa.*

ardagai gorri. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Trametes cinnabarina.*

ardagai gorrikor. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Trametes rubescens.*

ardagai hori. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Polyporus sulfureus.*

ardagai hostotsu. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Polyporus frondosus.*

ardagai kokordun. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Trametes gibbosa.*

ardagai mehe. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Trametes betulina.*

ardagai pipa. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Ganoderma lucidum.*

ardagai sendo. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Phellinus robustus*.

ardagai zapal. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Ganoderma applanatum*.

ardagaitxo. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Schizophyllum commune*.

ardai beltza. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Fistulina hepática*.

Ardales. Término municipal de la provincia de Málaga (Andalucía) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

ardecasas. Nombre vulgar, en Galicia, del crustáceo: *Pachygrapsus marmoratus* (Fabricius). Sinónimo: **cangrejo de roca**.

ardilla. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Diplectrum sciurus* (Gilbert). Sinónimo: **serrano ardilla**.

ardoa. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Ungulina fomentaria*.

ardotsu. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Amanita rubescens*.

areiro. Nombre vulgar, en Galicia, del crustáceo: *Cancer vulgaris* (Linnaeus). Sinónimo: **quisquilla**.

arena. Nombre vulgar, en Colombia, del pez: *Anchovia clupeoides* (Swainson). Sinónimo: **anchoa bocona**.

arena. Nombre vulgar, en Panamá, del pez: *Opisthonema libertate* (Günther). Sinónimo: **machuelo hebra pinchagua**.

***Arenaeus cribrarius*.** Crustáceo. Designación oficial: **jaiba pintada**.

Arenas de San Pedro. Término municipal de la provincia de Ávila (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

arenca. Nombre vulgar, en Panamá, del pez: *Opisthonema libertate* (Günther). Sinónimo: **machuelo hebra pinchagua**.

arenca de hebra. Nombre vulgar, en Panamá, del pez: *Opisthonema libertate* (Günther). Sinónimo: **machuelo hebra pinchagua**.

arencón. Nombre vulgar del pez: *Alosa fallax nilotica* (Geoffroy Saint-Hil). Sinónimo: **saboga**.

arencón. Nombre vulgar, en Cantabria, del pez: *Alausa vulgaris* (Valenciennes). Sinónimo: **sábalo**.

arenero. Nombre vulgar, en Colombia, del pez: *Diplectrum formosum* (Linnaeus). Sinónimo: **serrano arenero**.

arenero. Nombre vulgar, en Panamá, del pez: *Anisotremus pacificii* (Günther). Sinónimo: **burro curruco**.

areng. Nombre vulgar catalán del pez: *Clupea harengus*. Sinónimo: **arenque**.

arengada. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Clupea alba* (Yarrell). Sinónimo: **arenque**.

***Arengus minor*.** Pez. Designación oficial: **sardina**.

Arenicola marina. Molusco. Designación oficial: **chorra.**

arenque. Designación oficial española del pez: *Clupea alba*; *Clupea harengus*; *Cyprinus esca*; *Rogenia alba*. Sinónimo oficial: Arengada; Arrenka; Igitutxardin; Sardinigar; Txardintzar. Véase: pescados salados.

arenque. Nombre vulgar, en El Salvador, del pez: *Ilisha fruthii* (Steindachner). Sinónimo: **sardineta chata.**

arenque. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Clupea thrissina* (Meek y Hildebrand). Sinónimo: **sardineta plumilla.**

arenque. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Harengula peruana* (Fowler y Bean). Sinónimo: **sardineta peruana.**

arenque. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Lile stolifera* (Jordan y Gilbert). Sinónimo: **sardineta piquitinga pelada.**

arenque. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Pliosteostoma lutioinnis* (Jordan y Gilbert). Sinónimo: **arenquillo aleta amarilla.**

arenque. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Sardinella anchovia* (Valenciennes). Sinónimo: **sardinela atlántica.**

arenque. Nombre vulgar, en Panamá, del pez: *Opisthonema libertate* (Günther). Sinónimo: **machuelo hebra pinchagua.**

arenque. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Ilisha fruthii* (Steindachner). Sinónimo: **sardineta chata.**

arenque. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Neopisthopterus tropicus* (Hildebrand). Sinónimo: **sardinela pelada.**

arenque. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Opisthopterus equatorialis* (Hildebrand). Sinónimo: **arenquillo navaja.**

arenque. Nombre vulgar, en Puerto Rico, del pez: *Opisthonema captivai* (Rivas). Sinónimo: **machuelo hebra atlántico.**

arenque. Nombre vulgar, en Venezuela, del pez: *Sardinella anchovia* (Valenciennes). Sinónimo: **sardinela atlántica.**

arenque. Nombre vulgar, en El Salvador, del pez: *Ilisha fruthii* (Steindachner). Sinónimo: **sardineta chata.**

arenque. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Clupea thrissina* (Meek y Hildebrand). Sinónimo: **sardineta plumilla.**

arenque. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Harengula peruana* (Fowler y Bean). Sinónimo: **sardineta peruana.**

arenque. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Lile stolifera* (Jordan y Gilbert). Sinónimo: **sardineta piquitinga pelada.**

arenque. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Pliosteostoma lutioinnis* (Jordan y Gilbert). Sinónimo: **arenquillo aleta amarilla.**

arenque. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Sardinella anchovia* (Valenciennes). Sinónimo: **sardinela atlántica.**

arenque. Nombre vulgar, en Panamá, del pez: *Opisthonema libertate* (Günther). Sinónimo: **machuelo hebra pinchagua.**

arenque. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Ilisha fruthii* (Steindachner). Sinónimo: **sardineta chata.**

arenque. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Neopisthopterus tropicus* (Hildebrand). Sinónimo: **sardinela pelada.**

arenque. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Opisthopterus equatorialis* (Hildebrand). Sinónimo: **arenquillo navaja.**

arenque. Nombre vulgar, en Puerto Rico, del pez: *Opisthonema captivai* (Rivas). Sinónimo: **machuelo hebra atlántico.**

arenque. Nombre vulgar, en Venezuela, del pez: *Sardinella anchovia* (Valenciennes). Sinónimo: **sardinela atlántica.**

arenque. Pez, nombre vulgar. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Arenque	
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Ácido fólico (µg)	5,00
Calcio (mg)	20,00
Cinc (mg)	0,50
Colesterol (mg)	70,00
Energía (kcal)	203,40
Energía (kJ)	850,21
Fósforo (mg)	254,00
Grasa (g)	14,60
Grasa moninsaturada (g)	4,07
Grasa poliinsaturada (g)	1,43
Grasa saturada (g)	1,63
Hierro (mg)	1,00
Magnesio (mg)	31,00
Niacina (mg eq. niacina)	7,10
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,45
Porción comestible (%)	61,00
Potasio (mg)	340,00
Proteína (g)	18,00
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,23
Sodio (mg)	70,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,02
Vitamina A (µg eq. retinol)	40,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	6,00
Vitamina D (µg)	22,50
Vitamina E (mg)	0,21
Yodo (mg)	20,00

arenque a las hierbas. Pertenece al grupo de las anchoas. Véase: pescados salados.

arenque ahumado. Arenque abierto, salado, secado y ahumado en frío. En el Reino Unido es un ingrediente típico del desayuno y se sirve asado a la parrilla. Muy apreciado en Alemania donde se consume con pan de centeno untado con mantequilla. Se conserva en la nevera hasta una semana. Véase: pescados y mariscos ahumados. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Arenque ahumado	
Ácido fólico (µg)	10,00
Calcio (mg)	60,00
Cinc (mg)	0,50
Colesterol (mg)	50,00
Energía (kcal)	249,50
Energía (kJ)	1042,91
Fósforo (mg)	428,00
Grasa (g)	7,50
Grasa moninsaturada (g)	4,06
Grasa poliinsaturada (g)	8,46
Grasa saturada (g)	5,02
Hierro (mg)	1,80
Magnesio (mg)	50,00
Niacina (mg eq. niacina)	2,50
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,45
Porción comestible (%)	61,00
Potasio (mg)	520,00
Proteína (g)	23,00
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,40
Sodio (mg)	550,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,09
Vitamina A (µg eq. retinol)	13,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	5,00
Vitamina D (µg)	23,50
Vitamina E (mg)	1,00
Yodo (mg)	0,10

arenque ahumado de Orkney. Filetes de arenque macerados en salmuera y luego marinados en una salsa dulce, cuya receta se mantiene en secreto. Se sirve como aperitivo o en plato de patatas cocidas. Su deliciosa carne blanca combina bien con cebolla, nata ácida o patatas nuevas. Véase: pescados curados.

arenque araucano. Nombre vulgar, en (FROM), del pez: *Clupea bentincki* (Norman). Sinónimo: **sardina araucana**.

arenque atlántico redondeado. Nombre vulgar del pez: *Eutrumeus teres*.

arenque australiano. Nombre vulgar del pez:
Arripis georgianus.

arenque de hebra. Nombre vulgar, en Perú,
del pez: *Opisthonema bulleri* (Regan). Sinónimo: **machuelo hebra crinado**.

arenque de hebra. Nombre vulgar, en Perú,
del pez: *Opisthonema libertate* (Günther). Sinónimo: **machuelo hebra pinchagua**.

arenque de hebra. Nombre vulgar, en Perú,
del pez: *Opisthonema medirastre* (Berry y Barret). Sinónimo: **machuelo hebra mediana**.

arenque de hilo atlántico. Nombre vulgar del
pez: *Opisthonema oglinum*.

arenque de lago. Designación oficial española
del pez: *Coregonus ardetii*; *Leucichthys ardetii*.

arenque del Báltico. Designación oficial española
del pez: *Clupea harengus membras*.

arenque del Pacífico. Designación oficial española
del pez: *Clupea harengus pallasi*; *Clupea pallasi*.

arenque del Pacífico. Nombre vulgar del pez:
Clupea harengus pallasi.

arenque grande. Nombre vulgar del pez: *Chircentrus dorab*.

arenque graso. Véase: pescados salados.

arenque redondo. Nombre vulgar, en Perú,
del pez: *Etrumeus sardina* (Mitchill). Sinónimo: **sardineta canalera**.

arenque salado. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Arenque salado	
Ácido ascórbico (C) (mg)	2,70
Ácido fólico (µg)	8,00
Calcio (mg)	20,00
Cinc (mg)	0,50
Energía (kcal)	298,40

Arenque salado	
Energía (kJ)	1247,31
Fósforo (mg)	220,00
Grasa (g)	25,60
Grasa moninsaturada (g)	7,59
Grasa poliinsaturada (g)	11,60
Grasa saturada (g)	6,44
Hierro (mg)	1,00
Magnesio (mg)	36,00
Niacina (mg eq. niacina)	4,00
Piridoxina (B ₆) (mg)	1,30
Porción comestible (%)	59,00
Potasio (mg)	25,00
Proteína (g)	17,00
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,23
Sodio (mg)	2610,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,03
Vitamina A (µg eq. retinol)	50,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	3,00
Vitamina D (µg)	40,00

arenques a la nata. Plato integrante de la cocina con pescado. Tiempo de preparación 2' minutos. **Ingredientes:** arenque salado, cebolla, nata, limón, azúcar, perejil picado. Véase: entradas frías y ensaladas de pescado.

arenques Bismarck. Son arenques en escabeche sin vísceras, ni cabeza, ni espinas. Véase: pescados marinados.

arenques en escabeche. Sinónimo: arenques marinados.

arenques enrollados. son arenques marinados sin espinas, cabeza ni aleta caudal. Los Rollmöpsen, tienen un sabor particular por el aditivo de especias. Véase: pescados marinados. Sinónimo: Rollmöpsen.

arenques enrollados y rehogados. Arenques para cocinar y rehogar marinados con vinagre especiado. Véase: pescados marinados. Sinónimo: Batrollmops.

arenques marinados. Son arenques marinados sin vísceras ni cabeza, pero que conservan algunas espinas. Sinónimo: arenques en escabeche. Véase: pescados marinados.

arenques rehogados. Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “pescados y mariscos”. **Ingredientes:** Arenques, cebolla, salsa de soja, aguardiente de arroz, aceite, jengibre picado, fécula de maíz, ajo, azúcar, vinagre, aceite de sésamo.

arenquillo aleta amarilla. Designación oficial española del pez: *Pliosteostoma lutipinnis*. Sinónimo oficial: Arenque; Sardina; Sardina machete.

arenquillo chaparra. Designación oficial española del pez: *Opisthopterus dovii*. Sinónimo oficial: Chaparra; Macabí; Michugue-ro; Pelada; Pinchagua; Sardina; Sardina cha-ta; Sardina plástica; Sardinita; Sin sangre.

arenquillo cuchilla. Designación oficial española del pez: *Odontognathus mucronatus*. Sinónimo oficial: Cuchilla; Poisson-papier.

arenquillo cuchillo. Designación oficial española del pez: *Odontognathus panamensis*. Sinónimo oficial: Sardina; Sardina plástica; Sardinata; Sábalo.

arenquillo dentón. Designación oficial española del pez: *Chirocentrodon bleekermanus*; *Ilisha caribbea*. Sinónimo oficial: Anchoa pelada; Manjua; Sardina.

arenquillo machete. Designación oficial española del pez: *Odontognathus compressus*. Sinónimo oficial: Cuchilla; Poisson-papier.

arenquillo navaja. Designación oficial española del pez: *Opisthopterus equatorialis*. Sinónimo oficial: Arenque; Pelada; Sardina; Sardinela.

arenquillo ojón. Designación oficial española del pez: *Opisthopterus macrops*. Sinónimo oficial: Sardina.

arenquito. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Harengula peruana* (Fowler y Bean). Sinónimo: **sardineta peruana**.

arepa. Nombre vulgar del pez: *Achirus fasciatus* (Lancépède). Sinónimo: **arepita**.

arepita. Designación oficial española del pez: *Achirus fasciatus*. Sinónimo oficial: Arepa; Lenguado.

arepita. Nombre vulgar, en Colombia, del pez: *Achirus mazatlanus* (Steindachner). Sinónimo: **suela arepita**.

arepita. Nombre vulgar, en Colombia, del pez: *Argyreiosus brevoortii* (Gill). Sinónimo: **jorobado antena**.

arepita. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Achirus klunzingeri* (Steindachner). Sinónimo: **suela guardaboya**.

arete. Designación oficial española del pez: *Aspidotrigla cuculus*; *Aspitrigla cuculus*; *Chelidonichthys cuculus*; *Chelidonichthys kumu*; *Currupiscis kumu*; *Perloi kukua*; *Trigla cucculus*; *Trigla pini*. Sinónimo oficial: Arogorri; Arraingorri; Bejel; Berete; Bobo; Cabet de escata; Cabete; Cachorubio; Caco; Cap d’ase; Cuclillo; Cuco; Escacho; Escarabillón; Gallineta; Gallinete; Golondru; Juliol; Juliot; Kako; Kolo; Lluerna; Lluerna pogona; Paula; Peix de San Rafael; Peix de San rafél; Peona; Perloi kukua; Putxano; Rafet; Regel; Roiget; Rubio.

arete. Nombre vulgar, en Las Islas Canarias, del pez: *Aspitrigla obscura* (Linnaeus). Sinónimo: **bejel**.

arete oscuro. Nombre vulgar, en Galicia, del pez: *Aspitrigla obscura* (Linnaeus). Sinónimo: **bejel**.

Arevalillo. Término municipal de la provincia de Ávila (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden

considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Arevalillo de Cega. Término municipal de la provincia de Segovia (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Argamasilla de Alba. Término municipal de la provincia de Ciudad Real (Castilla La Mancha) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Argamasilla de Calatrava. Término municipal de la provincia de Ciudad Real (Castilla La Mancha) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

arganzón. Nombre vulgar de la planta *Vaccinium meridionale*.

Argañín. Término municipal de la provincia de Zamora (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprove-

chamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

argentina. Nombre vulgar, en Asturias, del pez: *Argentina cuvieri* (Velenciennes). Sinónimo: **pez plata**.

argentina. Nombre vulgar, en Costa Rica, del pez: *Argentina alicae* (Cohen). Sinónimo: **argentina alicia**.

argentina. Nombre vulgar, en Panamá, del pez: *Argentina alicae* (Cohen). Sinónimo: **argentina alicia**.

argentina. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Argentina alicae* (Cohen). Sinónimo: **argentina alicia**.

argentina. Nombre vulgar del pez: *Argentina sphyraena*. Designación oficial: **argentina alicia**; **pez plata**.

Argentina alicae. Pez. Familia: argentínidos. Designación oficial: **argentina alicia**.

argentina alicia. Designación oficial española del pez: *Argentina alicae*. Sinónimo oficial: **Argentina**; **Quebra palito**.

Argentina cuvieri. Pez. Familia: argentínidos. Designación oficial: **pez plata**.

argentina del Pacífico. Designación oficial española del pez: *Argentina sialis*. Sinónimo oficial: **Pez plata**; **Pez plata del Pacífico**.

Argentina elongata. Pez. Familia: argentínidos. Designación oficial: **pez plata neozelandés**.

Argentina hebreica. Pez. Familia: argentínidos. Designación oficial: **pez plata**.

Argentina kagoshimae. Pez. Familia: argentínidos. Designación oficial: **pez de plata japonés**.

Argentina leioglossa. Pez. Familia: argentínidos. Designación oficial: **bocón**.

Argentina semifasciata. Pez. Familia: argentínidos. Designación oficial: **pez de plata japonés**.

Argentina sialis. Pez. Familia: argentínidos. Designación oficial: **argentina del Pacífico**.

Argentina silus. Pez. Familia: argentínidos. Designación oficial: **sula**.

Argentina sphyraena. Familia: argentínidos. Cuerpo alargado y delgado, con boca picuda y mandíbula corta. Dorso amarillo o gris verdoso, vientre con reflejos plateados. Banda plateada con irisaciones azules a lo largo de los laterales. Llega hasta los 32 cm de longitud. El pez de plata aparece en el Atlántico nororiental y en el Mediterráneo. Carne gelatinosa y traslúcida. Es un pez gregario que se emplea en la fabricación de harina. Nombre vulgar: **pez de plata**, pez plata, argentina. Designación oficial: **pez plata**.

Argentina syrtensium. Pez. Familia: argentínidos. Designación oficial: **sula**.

Argentina yarrelli. Pez. Familia: argentínidos. Designación oficial: **pez plata**.

Argentinidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinopteri-gios. Superorden: teleósteos. Orden: salmoniformes. Suborden: argentinoides. Se compone de una veintena de especies de pequeños peces marinos pelágicos que viven a veces a gran profundidad (de 200 a 400m) Se les reconoce por su boca pequeña, sus ojos grandes y sus mandíbulas totalmente desdentadas, y con escamas. Consideramos: pez de plata (*Argentina sphyraena*).

argentínidos. Véase: *Argentinidae*.

arginina. Aminoácido con la siguiente estructura: $(\text{HN}=\text{C}(\text{H}_2\text{N})-\text{C}(\text{H})(\text{COOH})-\text{NH}-(\text{CH}_2)_3-\text{C}(\text{H}_2\text{N}))$ Produce una coloración roja cuando se la trata hipoclorito de sodio y α -naftol (reacción de Sakaguchi) Las funciones especiales de este aminoácido son: 1) La arginina es un producto intermedio en la formación de urea a partir de amoníaco y bióxido de carbono, en virtud de su posición en el ciclo de la urea. 2) La arginina es quizá la fuente de los grupos guanidina de la estreptomycin. La biosíntesis de la arginina comienza con el ácido glutámico y continua a través de la ornitina y citrulina. La degradación metabólica comienza con la hidrólisis de la arginina para formar ornitina y urea. La ornitina es desaminada hasta formar el semialdehído del ácido glutámico, el cual se cataboliza a través del ácido α -cetoglutámico. Este compuesto es oxidado a ácido glutámico, el cual se cataboliza a través del ácido α -cetoglutámico y el ciclo de Krebs. Véase: aminoácidos.

Argirosomus miiuy. Pez. Familia: esciánidos. Designación oficial: **corvinón nibe**.

argizarizko katilu. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Peziza cerea*.

Argobuccinum garumrium. Molusco. Designación oficial: **bocina**.

Argobuccinum ranelliforme. Anfibio. Designación oficial: **tritón chileno**.

Argobuccinum scabrum. Anfibio. Designación oficial: **tritón áspero**.

argonauta. Designación oficial española del pez: *Argonauta argo*.

Argonauta argo. Pez. Designación oficial: **argonauta**.

Argopecten circularis. Molusco. Familia: pectínidos. Designación oficial: **peine volador**.

Argopecten gibbus. Molusco. Familia: pectínidos. Designación oficial: **peine percal**.

Argopecten irradians. Molusco. Familia: pectínidos. Designación oficial: **peine caletero atlántico**.

Argopecten purpuratus. Familia: pectínidos. Como la mayoría de las de su especie esta pechina tiene orejas desiguales. De las 25 nervaduras, 7 están considerablemente desarrolladas y abombadas. Con salpicaduras blancas y rojas. El ostrón del Norte se encuentra en los suelos de arena de las costas chilenas y peruanas donde se cría la lucioperca, a profundidades de hasta los 90 m. Nombre vulgar: **ostrón del Norte**, concha de abanico. Designación oficial: **ostión abanico**. Véase: pechinas, veneras, scallops.

Argopecten tehuelchus. Molusco. Familia: pectínidos. Designación oficial: **pecten tehuelche**.

Argyctus quadrimaculatus. Pez. Designación oficial: **lista**.

Argyreosus brevoortii. Pez. Designación oficial: **jorobado antena**.

Argyreosus pacificus. Pez. Designación oficial: **jorobado antena**.

Argyreosus setipinnis. Pez. Designación oficial: **jorobado lamparosa**.

Argyrolepecus olfersii. Familia: *Sternoptychidae*. Se trata de un pez de cuerpo alto, comprimido lateralmente, que recuerda la forma de un hacha. La aleta adiposa, característica de los *Salmoniformes*, es muy pequeña. La parte superior de la cabeza y el dorso son de color gris azulado o negro, los flancos y el vientre plateados. Vive en el Atlántico, a veces en el Océano Índico y en el Pacífico (donde puede ser confundido con la especie *Argyrolepecus lynchus*), estando ausente en

el Mediterráneo. Carece de interés económico pero se encuentra a veces en el aparato digestivo de algunos depredadores, como el bacalao. Longitud media 7 cm, máxima, 12 cm. Sinónimo: *Sternoptyx polfersi*. Designación oficial: **hacha de plata**.

Argyrolepecus lynchus. Familia: *Sternoptychidae*. Véase: *Argyrolepecus olfersii*.

Argyrops caprinus. Pez. Designación oficial: **sargo de espina**.

Argyrops spinifer. Pez. Designación oficial: **zapata**.

Argyrosomus aneus. Pez. Familia: esciénidos. Designación oficial: **corvina ojona**.

Argyrosomus argentatus. Pez. Familia: esciénidos. Designación oficial: **roncador chino**.

Argyrosomus nibe. Pez. Familia: esciénidos. Designación oficial: **corvina china**.

Argyrosomus regius. Familia: esciénidos. Su alargado cuerpo, con la aleta de la cola recta, es casi todo de un gris o marrón plateados, que va volviéndose un poco más claro hacia el vientre. Aparece en el Atlántico oriental desde el Senegal hasta el canal de la Mancha, en el Mediterráneo y en el mar Negro. Suele permanecer en profundidades medias pero acude en busca de alimento en pequeños bancos prácticamente hasta la superficie. Longitud máxima: 2 m; peso alrededor de 75 kg. Carne apreciada, de fuerte sabor. No obstante, la mayor parte de ejemplares que se capturan son de unos 60 cm. Nombre vulgar: corvina, corvinato, pardilleja (jóvenes) Designación oficial: **corvina**. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, perciforme. *Johnius regius*, Asso. Véase pescado.

Artemisia abrotanus. Familia: compuestas. Es uno de los pequeños arbustos aromáticos más bonitos. El abrotano es originario de Medio Oriente y del Sur de Europa. Tiene un delicado perfume a limón y a pino, con un

dejo medicinal. Para cocinar se usan los brotes tiernos. Sus hijas son un condimento cítrico de refinado sabor amargo, es bueno para carnes rojas, de cerdo, salmón, anguila y caballa. Combina con tomillo cítrico limón o con melisa a fin de realzar el elemento cítrico. Nombre vulgar: **abrótano**.

arídidos. Véase: *Ariidae*.

Aries steindachneri. Pez. Designación oficial: **bagre cajeta**.

arigany. Nombre vulgar catalán de la seta: *Mitrophora hybrida*.

arigany. Nombre vulgar catalán de la seta: *Morchella conica*.

arigorri. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Aspidotrigla cuculus* (Linnaeus). Sinónimo: **arete**.

arigua. Nombre vulgar, en Cuba, del pez: *Mycteroperca venenosa* (Linnaeus). Sinónimo: **cuna de piedra**.

Ariidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinoptergios. Infraclase: teleósteos. División: euteleósteos. Superorden: ostariofisios. Orden: siluriformes. El signo característico de todos los representantes del orden siluriforme, es la existencia de una barbilla en la cabeza y la involución de la capa de escamas; su cuerpo aparece desnudo o cubierto con placas óseas. La mayoría de ellos son habitantes de aguas dulces, sin embargo, muchos tipos de la familia de los siluros en cruz (*Ariidae*) viven en el mar, extendidos por los trópicos y subtrópicos, y poco valorados como plato culinario. Destaca el género *Hexanematichthys* con sus especies: *H. bonillai*. *H. couma*. *H. dowii*. *H. guatemalensis*. *H. henni*. *H. herzbergii*. *H. kessleri*. *H. mastersi*. *H.*

osculus. *H. parkeri*. *H. passany*. *H. platypogon*. *H. proops*. *H. sagor*. *H. seemanni*. Sinónimo: **siluros en cruz**. Consideramos: bagre amarillo (*Arius bonneti*); bagre amarillo (*Arius clavispinosus*); bagre amarillo (*Arius despaxi*); bagre amarillo (*Arius luniscutis*); bagre amarillo (*Arius physacanthus*); bagre besugo (*Arius tuyras*); bagre boca chica (*Arius osculus*); bagre bresu (*Arius parkeri*); bagre bresu (*Arius quadriscutis*); bagre bronceado (*Arius kessleri*); bagre cabeza chata (*Arius planiceps*); bagre cajeta (*Arius multiradiatus*); bagre canchimalo (*Arius jordani*); bagre chili (*Arius troscheli*); bagre chilli (*Arius brandti*); bagre cominate (*Arius platypogon*); bagre congo (*Arius furthii*); bagre crucifijo (*Arius albicans*); bagre crucifijo (*Arius props*); bagre cuate (*Arius dasycephalus*); bagre cuatete (*Arius caerulescens*); bagre cuatete (*Arius guatemalensis*); bagre cuma (*Arius couma*); bagre de faja (*Arius peruvianus*); bagre esculpido (*Arius insculpta*); bagre gato (*Arius felis*); bagre gilberto (*Arius gilberti*); bagre guatero (*Arius herzbergii*); bagre kukwari (*Arius phrygiatus*); bagre mazatlan (*Arius mazatlani*); bagre moreno (*Arius dowi*); bagre moteado (*Arius letinginosus*); bagre ojo amarillo (*Arius liropus*); bagre pasan (*Arius passany*); bagre simón (*Arius somonsi*); bagre tete (*Arius seemanni*); bagre tomás (*Arius grandicassis*); bagre tomás (*Arius parmo-cassis*); bagre tomás (*Arius stricticassis*); bagre tomás (*Arius vandali*); bagre tumbelo (*Arius rugispinis*); barbudo de mar (*Arius spixii*).

arinto. Véase: uva arinto.

arioma lucia. Designación oficial española del pez: *Ariomma bondi*; *Ariomma nigriaargenteus*.

arioma pintada. Designación oficial española del pez: *Ariomma regulus*; *Psenes regulus*.

Ariomma bondi. Pez. Designación oficial: **arioma lucia**.

Ariomma nigriaargenteus. Pez. Designación oficial: **arioma lucia**.

Ariomma regulus. Pez. Designación oficial: **arioma pintada**.

Ariopsis assimilis (Günther, 1864) Otro nombre del pez *Galeichthys assimilis* Familia: *Ariidae*. Designación oficial: **bagre mayano**.

Ariopsis bonillai. Pez. Designación oficial: **bagre cazón**.

Ariosis felis. Pez. Designación oficial: **bagre gato**.

Ariosoma balearica. Pez. Designación oficial: **varga**.

Ariosoma gilberti, Pez. Familia cóngrios. Cola ancha, borde de la aleta anal oscuro en adultos; hocico puntiagudo; longitud de la cabeza bastante más de 2 veces en la distancia preanal; reborde en el labio superior. Nombre vulgar: **congrío narigón**.

aris. Variedad de uva blanca. Véase: uva torrontes.

arisa. Nombre vulgar, en Galicia, del pez: *Anguilla acutirostris* (Risso). Sinónimo: **anguila**.

Aristeomorpha foliacea. Familia: peneidos. Muy parecido al carabinero (*Plesiopenaeus edwardsianus*), ya que los maxilípedos del par externo son muy largos en ambas especies. 1ª y 2ª antenas no bifurcadas. Cabeza voluminosa. Rostro de la hembra largo y con 5-6 dientes en su borde superior; el del macho muy corto, pero fuertemente dentado. Color rojo fuerte. Talla hasta 23 cm. Atlántico, más común en el Mediterráneo. Es una clase de gamba grande y roja, que sobre todo, suele pescarse a una profundidad de 250 a 700 m, en las costas mediterráneas de España, Francia, Italia, Argelia e Israel. Se crían a profundidades de entre 250 y 1300 m en todas las

costas del Océano Atlántico y en el futuro alcanzará con seguridad una mayor importancia también fuera del Mediterráneo. Nombre vulgar: **gamba española**, langostino rojo. Designación oficial: gamba española; langostino moruno. Véase: langostinos. Según el Código Alimentario, 3.13.02. Es un marisco. Crustáceo, decápodo macruro, *Aristeomorpha foliacea*, Rissol. Véase: marisco. Según la Orden de 25 de Marzo de 1970 sobre normas para la explotación de los bancos naturales y épocas de veda; la talla biológica de esta especie, en el Atlántico es de 80 mm de longitud y de 80 mm en el Mediterráneo.

Aristeus antennatus. Familia: peneidos. Clase de gamba relativamente grande, con un fuerte cuerno "rostro" en la frente con sólo tres dientes en su borde superior. Antenas muy largas. Biológicamente, la gamba rosada grande corresponde a las hembras de la especie. Los machos, mucho más pequeños (aunque sean adultos) y con el rostro corto, se venden a más bajo precio junto con otras especies de gamba: gamba de fango (*Solenocera membranacea*); camarón marcia (*Plesionika martia*), etc.; todas ellas de sabor decididamente inferior y de pequeño tamaño. La longitud total en las hembras puede alcanzar los 25 cm. Su localización va desde las costas portuguesas hasta las islas de Cabo Verde. Además esta gamba se puede encontrar en el Mediterráneo. En la región tropical de Africa Occidental, así como en el espacio que hay entre África Oriental y la India. La cabeza presenta un color rojo como la carne, la cola suele ser blanca, durante el verano se distingue a través del caparazón por la parte superior del cuerpo, una masa azulada que son los huevos en formación; esta parte, de sabor exquisito y rica en toda clase de principios nutritivos, suele en cambio ser desechada, junto con las vísceras. Esta especie vive a profundidades entre los 200 y 1400 m. En el mercado español se presenta fresca y entera siendo más habitual su consumo en las costas mediterráneas. De forma congelada llega a España procedente de la flota camaronesa de altura. Es la gamba por antonomasia, las de mejor sabor. La mejor mane-

ra de guisarlas es a la plancha o fritas. Sinónimo: gamba africana de mar profundo, gamba roja, chorizo blanco, alistao. Véase: langostinos. Nombre vulgar: gamba rosada, **gamba roja**. Designación oficial: **gamba rosada**. Según el Código Alimentario, 3.13.02. Es un marisco. Crustáceo, decápodo macruro, *Aristeus antennatus*, Risso. Véase: marisco.

aristocrático. Término empleado por los cataadores de vino. Dícese del vino muy elegante y refinado, procedente de una variedad de noble linaje. Suele aplicarse sólo a los vinos secos, a los grandes vinos espumosos y a los mejores jereces y oportos. Véase: cata del vino.

Arius albicans. Pez. Familia: arípidos. Designación oficial: **bagre crucifijo**.

Arius assimilis (non Günther, 1864) Otro nombre del pez *Galeichthys assimilis* Familia: *Ariidae*. Designación oficial: **bagre mayano**.

Arius bonneti. Pez. Familia: arípidos. Designación oficial: **bagre amarillo**.

Arius brandti. Pez. Familia: arípidos. Designación oficial: **bagre chili**.

Arius caeruleus. Pez. Familia: arípidos. Designación oficial: **bagre cuatete**.

Arius clavispinosus. Pez. Familia: arípidos. Designación oficial: **bagre amarillo**.

Arius couma. Pez. Familia: arípidos. Designación oficial: **bagre cuma**.

Arius dasycephalus. Pez. Familia: arípidos. Designación oficial: **Bagre cuate**.

Arius despaxi. Pez. Familia: arípidos. Designación oficial: **bagre amarillo**.

Arius dowi. Pez. Familia: arípidos. Designación oficial: **bagre moreno**.

Arius felis. Pez. Familia: arípidos. Es un tipo de arípido muy común a lo largo de las costas americanas del Atlántico. Alcanza 30 cm de longitud; incubo en la boca. Nombre vulgar: **siluro en cruz de cabeza dura**. Designación oficial: **bagre gato**.

Arius furthii. Pez. Familia: arípidos. Designación oficial: **bagre congo**.

Arius gilberti. Pez. Familia: arípidos. Designación oficial: **bagre gilberto**.

Arius grandicassis. Pez. Familia: arípidos. Designación oficial: **bagre tomás**.

Arius guatemalensis. Pez. Familia: arípidos. Designación oficial: **bagre cuatete**.

Arius herzbergii. Pez. Familia: arípidos. Designación oficial: **bagre guatero**.

Arius insculpta. Pez. Familia: arípidos. Designación oficial: **bagre esculpido**.

Arius jordani. Pez. Familia: arípidos. Designación oficial: **bagre canchimalo**.

Arius kessleri. Pez. Familia: arípidos. Designación oficial: **bagre bronceado**.

Arius letinginosus. Pez. Familia: arípidos. Designación oficial: **bagre moteado**.

Arius liropus. Pez. Familia: arípidos. Designación oficial: **bagre ojo amarillo**.

Arius luniscutis. Pez. Familia: arípidos. Designación oficial: **bagre amarillo**.

Arius mazatlani. Pez. Familia: arípidos. Designación oficial: **bagre mazatlan**.

Arius multiradiatus. Pez. Familia: arípidos. Designación oficial: **bagre cajeta**.

Arius osculus. Pez. Familia: arípidos. Designación oficial: **bagre boca chica**.

Arius parkeri. Pez. Familia: arípidos. Designación oficial: bagre amarillo; bagre bresu.

Arius parmocassis. Familia: arípidos. Pez. Designación oficial: **bagre tomás**.

Arius passany. Pez. Familia: arípidos. Designación oficial: **bagre pasani**.

Arius peruvianus. Pez. Familia: arípidos. Designación oficial: **bagre de faja**.

Arius phrygiatus. Pez. Familia: arípidos. Designación oficial: **bagre kukwari**.

Arius physacanthus. Pez. Familia: arípidos. Designación oficial: **bagre amarillo**.

Arius planiceps. Pez. Familia: arípidos. Designación oficial: **bagre cabeza chata**.

Arius platypogon. Pez. Familia: arípidos. Designación oficial: **bagre cominate**.

Arius proops. Pez. Familia: arípidos. Designación oficial: **bagre crucifijo**.

Arius quadriscutis. Pez. Familia: arípidos. Designación oficial: **bagre bresu**.

Arius rugispinis. Pez. Familia: arípidos. Designación oficial: **bagre tumbelo**.

Arius seemanni. Pez. Familia: arípidos. Designación oficial: **bagre tete**.

Arius somonsi. Pez. Familia: arípidos. Designación oficial: bagre simón.

Arius spixii. Pez. Familia: arípidos. Designación oficial: barbudo de mar.

Arius stricticassis. Pez. Familia: arípidos. Designación oficial: **bagre tomás**.

Arius troscheli. Pez. Familia: arípidos. Designación oficial: **bagre chili**.

Arius tuyras. Pez. Familia: arípidos. Designación oficial: **bagre besugo**.

Arius vandali. Pez. Familia: arípidos. Designación oficial: **bagre tomás**.

arizo. Nombre vulgar, en Galicia, del equinodermo: *Echinus esculentus* (Linnaeus). Sinónimo: **erizo de mar**.

arkume, Nombre vulgar vascoence del mamífero: *Ovis aries*. Sinónimo: **cordero recental**.

arlequí. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Carassius auratus* (Linnaeus). Sinónimo: **carpín**.

arlequín. Designación oficial española del pez: *Squalus rondeletti*; *Thalassorhinus rondeletti*; *Thalassorhinus vulpecula*.

arlequín. Nombre vulgar, en Galicia, del pez: *Carassius auratus* (Linnaeus). Sinónimo: **carpín**.

armad. Nombre vulgar, en Las Islas Baleares, del pez: *Octonus olosteos* (Rafinesque). Sinónimo: **armado**.

armadillo. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido Melilla y Ceuta), del pez: *Octonus olosteos* (Rafinesque). Sinónimo: **armado**.

armado. Designación oficial española del pez: *Octonus olosteos*; *Peristedion cataohractum*; *Peristedion malarmat*; *Trigla cataphracta*; *Trigla chabrontera*; *Trigla humata*; *Trigla malarmat*. Sinónimo oficial: Armad; Armadillo; Armao; Armat; Arnés; Ase; Aze; Burro; Cabra; Carrozo; Cabrontera; Coch; Malarmado; Malarmao; Malarmat; Peix de fonera; Pirlo.

armao. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido Melilla y Ceuta), del pez: *Octonus olosteos* (Rafinesque). Sinónimo: **armado**.

armao. Nombre vulgar, en Las Islas Canarias, del pez: *Octonus olosteos* (Rafinesque). Sinónimo: **armado**.

armat. Nombre vulgar, en Las Islas Baleares, del pez: *Octonus olosteos* (Rafinesque). Sinónimo: **armado**.

Armenteros. Término municipal de la provincia de Salamanca (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

armiar marrai. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Trachinus draco* (Linnaeus). Sinónimo: **escorpión**.

armiarma-arrai. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Echiichthys vipera* (Bleeker). Sinónimo: **salvariego**.

armiarma-arrain. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Trachinus draco* (Linnaeus). Sinónimo: **escorpión**.

Armillaria bulbosa. Familia: tricolomáceas. Género: armillaria. Características: Escamas finas en el sombrero. Pie corto, más o menos ancho, bulboso, solitarios en grupos de dos o tres ejemplares. Nacen de trozos de madera enterrados. Sinónimo: *Armillariella bulbosa*

Armillaria imperialis. Otro nombre de la seta: *Biannularia imperialis*.

Armillaria luteovirens. Otro nombre de la seta: *Tricholomaluteovirens*.

Armillaria mellea. Familia: tricolomáceas. Género: armillaria. Características: Escamas fuertes en el sombrero. Pie largo, delgado, no bulboso, unidos en haces a otros ejemplares. Nacen directamente de la madera. Es una seta de buena calidad pero debe consu-

mirse con precaución. Si se come cruda o poco cocida puede causar alteraciones gastrointestinales ocasionalmente graves. Tras la cocción debe eliminarse el agua en que se ha cocido. Se presta muy bien a ser utilizada en guisos, con carne o salchichas, en revoltillo o como condimento para arroces. Es muy sabrosa conservada en aceite o vinagre, como entrante o guarnición. Hubo una época en que, por razones económicas, se conservaba en sal para su uso en invierno. Hoy en día es más común congelarla, siempre precocida. Se aconseja no recoger esta seta tras las primeras heladas, puesto que tienden a incrementarse las toxinas. Nombre vulgar: **cabeza de medusa**, armilaria de color de miel. En catalán: **alzinoi**; **camasec de soca**; **flota de pollancre**; **pollancró**; **rouro**. En vascuence: **embor ziza**. Sinónimo: *Armillariella mellea*, *Clitocybe mellea*. Véase: cabeza de medusa.

Armillaria mucida. Otro nombre de la seta: *Mucidula mucida*.

Armillaria tabescens. Otro nombre de la seta: *Clitocybe tabescens*.

Armillariella bulbosa. Otro nombre de la seta: *Armillaria bulbosa*.

Armillariella mellea. Otro nombre de la seta: *Armillaria mellea*.

armking. Nombre vulgar de un cultivar de la nectarina (*Prunus persica laevis*).

Armoracia rusticana. Familia: crucíferas. Planta herbácea perenne que posee una larga raíz cilíndrica, grandes hojas lanceoladas y un tallo algo rematado por una rica panícula de flores blancas. Los frutos son sili-cuas ovaladas. Se come cruda, marinada o cocinada y se usa sobre todo como condimento. El rábano rusticano picado forma parte de salsas, vinagretas y preparados para bocadillos; en salsa añade sabor a los guisos, pescados ahumados y marisco.

Acompaña las patatas, la remolacha, el apio, los embutidos y los huevos. También se sirve como hierba amarga como parte de las comidas simbólicas de la Pascua Judía. Su sabor puede suavizarse añadiendo nata o yogur. Se utilizan las **hojas de rábano picante** y la **raíz de rábano picante**. Véanse: especias, hierbas aromáticas, salsas y condimentos. La raíz seca del rábano picante se muele y se mezcla con agua hasta obtener una pasta o crema que sirve para acompañar la carne o el pescado. Véase: especias y semillas; hierbas aromáticas; hierbas. Nombre vulgar: **rábano rusticano**, rábano picante.

arnaison blanc. Véase: uva Chardonnay,

arneirón. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Venus verrucosa* (Linnaeus). Sinónimo: **escupiña grabada**.

arnés. Nombre vulgar, en Las Islas Baleares, del pez: *Octonus oosteos* (Rafinesque). Sinónimo: **armado**.

arni. Nombre vulgar del rumiante: *Bubalus arnee*.

arni frikase avgolemono. Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: fricasé de cordero con salsa de huevo y limón.

arnillo. Designación oficial española del pez: *Cheilotrema fasciatum*; *Johnius fasciata*; *Sciaena fasciatum*. Sinónimo oficial: Burro; Caracha; Corvinilla; Corvinilla pintadilla; Gallinazo; Pintada; Sargo de guiro; Sargo de peña; Sargo de roca; Sargojote.

arnillo. Nombre vulgar, en Chile, del pez: *Chromis crusma* (Valenciennes). Sinónimo: **castañeta común**.

Arnoglossus bosci. Pez. Familia: bótidos. Designación oficial: **gallo**.

Arnoglossus grohmanni. Pez. Familia: bótidos. Designación oficial: **peluda**.

Arnoglossus imperialis. Familia: bótidos. Especie muy parecida a la peluda (*Arnoglossus laterna*); de la que difiere principalmente

porque la dorsal presenta del 2º al 5º radios engrosados y muy largos, quedando libres de la membrana (esta característica está más atenuada en las hembras, en las que la longitud de tales radios viene a ser sólo el doble de la de los siguientes, quedando fuera de la membrana sólo las puntas) El color es pardo amarillento pálido, con manchas irregulares marrones, punta de la pelviana cenital negra (en las hembras gris) Talla hasta 25 cm. Atlántico y Mediterráneo; común. Nombre vulgar: **peluda**. Designación oficial: **peluda imperial**.

Arnoglossus kessleri. Pez. Familia: bótidos. Designación oficial: **peluda**.

Arnoglossus laterna. Familia: bótidos. Cuerpo delgado y ovalado con escamas ligeramente erizadas. Mira hacia la izquierda. Muy comprimido, con cabeza pequeña y boca moderada. Ojos muy próximos, separados por una cresta delgada, más adelantado el inferior; la anchura interorbitaria es menor que el diámetro del ojo. Color gris amarillento o rosáceo, traslúcido, frecuentemente marcado, igual que las aletas, por manchas irregulares; pelviana cenital generalmente manchada de negro. Talla hasta 20 cm. Atlántico y Mediterráneo; común. Nombre vulgar: **peluda común**. Designación oficial: **serrandell**.

Arnoglossus laterna microstoma. Pez. Familia: bótidos. Designación oficial: **serrandell**.

Arnoglossus macrostoma. Pez. Familia: bótidos. Designación oficial: **serrandell**.

Arnoglossus megastoma. Pez. Familia: bótidos. Designación oficial: **gallo**.

Arnoglossus microstoma. Pez. Familia: bótidos. Designación oficial: **serrandell**.

Arnoglossus scapha. Pez. Familia: bótidos. Designación oficial: **falso lenguado**.

Arnoglossus thori. Familia: bótidos. Cuerpo oval, bastante más elevado que el de sus congéneres, mientras que los ojos son meno-

res. El color es grisáceo o pardusco, con puntos y manchas más oscuros, entre los que destacan una mancha al final de la curva de la línea lateral y otra al final de la parte recta de la misma, hacia la mitad del pedúnculo caudal. Talla hasta 18 cm. Atlántico y Mediterráneo; común. Nombre vulgar y designación oficial: **peludilla**.

arnoison. Véase: uva Chardonnay,

Aroche. Término municipal de la provincia de Huelva (Andalucía) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bello-ta» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

arogorri. Véase: **arigorri**.

arola. Designación oficial española del molusco: *Lutraria elliptica*; *Lutraria lutraria*. Sinónimo oficial: Ameixola de loma; Arroa; Aurola; Cabra; Lutraria; Meixa; Mexerela; Mexona; Mixarela; Mixola; Mixota; Navajón; Navalló; Orela; Ou; Quirigalla; Zapate-la.

arola. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Chamelea gallin* (Linnaeus). Sinónimo: **chirla**.

arola. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Glycymeris glycymeris* (Linnaeus). Sinónimo: **almendra de mar**.

arola macha. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Cytherea chisme* (Lamarck). Sinónimo: **almejón**.

aroliña. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Donax trunculus* (Linnaeus). Sinónimo: **coquina**.

arolo. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Acanthocardia echinata* (Linnaeus). Sinónimo: **berberecho macho**.

arolo. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Artemis exoleta* (Linnaeus). Sinónimo: **relojito**.

aroma. Término empleado por los catadores de vino. Conjunto de sensaciones naturales propias y de un vino. Pueden ser de tres tipos: Primarios: Originados por la propia uva. Secundarios: Debidos a la fermentación y Terciarios: Desarrollados durante la crianza y el envejecimiento. Véase: cata del vino.

aroma primario. Término empleado por los catadores de vino. El aroma debido a las sustancias volátiles procedentes del fruto. Se encuentra en vinos jóvenes y se va perdiendo con el tiempo y la crianza. Dependen en gran medida de la variedad de la uva (se llama también "aroma varietal") y de la zona de cultivo. Estos aromas se clasifican en series en función a su supuesto origen. Por ejemplo: Serie floral: Rosa, lila, iris, jazmín, flor de azahar, jacinto, etc. Serie vegetal: hiedra, té, anís, menta, helecho, espárrago, heno, hierbas, etc. Serie frutal: Membrillo, platano, fresa, manzana, piña, limón, etc. Serie mineral: Silex, yodo, petróleo, pedernal, etc. Véase: cata del vino.

aroma secundario. Término empleado por los catadores de vino. El aroma debido a las sustancias volátiles producidas durante la fermentación y la primera etapa de la elaboración. Desaparece con el tiempo. Véase: cata del vino.

aroma terciario. Término empleado por los catadores de vino. El aroma debido a las sustancias volátiles adquiridas durante la crianza y posterior envejecimiento en botella. Véase: cata del vino.

aromas artificiales. (y naturales) Se emplean como aditivos del grupo de Potenciadores del aroma. La cantidad autorizada de este aditivo es: Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. BPF. Fiambre de lomo 500 mg/kg. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida BPF. Panceta doble o enrollada BPF. Panceta salada BPF. Productos cárnicos tratados por el calor BPF. Según el Código Alimentario, 4.31.16. d. Compuestos dotados del olor y sabor genuinos del producto del que toman su denominación específica y elaborados con principios activos artificiales, con o sin adición de otros de origen natural. Véase: agentes aromáticos.

aronas naturales. Véase: aromas artificiales.

aromático. Véase: vino aromático.

aros de calamar. Véase: anillas de calamar.

aros de cebolla. Véase: **anillos de cebolla.**

arpillera. Término empleado por los catadores de vino. Tela áspera, generalmente de cáñamo, que se utiliza para crear sacos. El gusto a arpillera aparece en algunos vinos debido al sabor que pueden provocar algunos robles al ser tostados y que pasa al vino durante la crianza. Véase: cata del vino.

Arquillos. Término municipal de la provincia de Jaén (Andalucía) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Arrabalde. Término municipal de la provincia de Zamora (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos

municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

arraia. Nombre vulgar vascuence del pez:

Raja sp. Sinónimo: **raya**

arraia. Nombre vulgar, en Brasil, del pez:

Myliobatis freminvillei (LeSueur). Sinónimo: **chucho blanco.**

arraia gastaka. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Dasybatis clavata* (Bonaparte). Sinónimo: **raya de clavos.**

arraiamarra. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Raia biocularis* (Geoffroy). Sinónimo: **raya de espejos.**

arraigorri. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Aspitrigla obscura* (Linnaeus). Sinónimo: **bejel.**

arraigorri. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Trigla lyra* (Linnaeus, Bonaplate). Sinónimo: **garneo.**

arraigorria. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Aspitrigla obscura* (Linnaeus). Sinónimo: **bejel.**

arraigorriyá. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Aspitrigla obscura* (Linnaeus). Sinónimo: **bejel.**

arraigorriyá. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Trigla lyra* (Linnaeus, Bonaplate). Sinónimo: **garneo.**

arraimarra. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Amblyraja circularis* (Malm, Leigh-Sharpe). Sinónimo: **raya falsavela.**

arraimarra. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Betaraia maculata* (Ligh-Sharpe). Sinónimo: **raya pintada.**

arraimarra. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Dasybatis clavata* (Bonaparte). Sinónimo: **raya de clavos.**

arraimarra. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Deltaraia naevus* (Leigh-Sharpe). Sinónimo: **raya santiaguesa.**

arraimarra. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Lotaria marginata* (Leigh-Sharpe). Sinónimo: **raya bramante.**

arraimarra. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Raja asterias* (Günther, Doderlein, Carus, Lozano). Sinónimo: **raya boca de rosa.**

arraimarra. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Raja fenestrata* (Raphinesque). Sinónimo: **raya mosaica.**

arraimarra. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Raja microcellata* (Montagu). Sinónimo: **raya cimbreiro.**

arrain bizardun. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Mullus barbatus* (Linnaeus). Sinónimo: **salmonete de fango.**

arrain gurbil. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Cantharus brama* (Noreau). Sinónimo: **chopa.**

arrain hiruarantza. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Gasterosteus gymnurus* (Cuvier, 1829) Familia: *Gasterosteidae*. Sinónimo: **espinosillo.**

arrain ziza. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Macrocystidia cucumis*.

arrainbalza. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Chelidonichthys gurnardus* (Linnaeus). Sinónimo: **borracho.**

arrainbeltza. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Chelidonichthys gurnardus* (Linnaeus). Sinónimo: **borracho.**

arraingorri. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Acanthopagrus cuvieri* (De Buen). Sinónimo: **dorada.**

arraingorri. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Aspidotrigla cuculus* (Linnaeus). Sinónimo: **arete.**

arraingorri. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Chelidonichthys lastoviza* (Heemstra). Sinónimo: **rubio.**

arraingorri. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Chrysophrys caeruleosticus* (Velenciennes). Sinónimo: **hurta.**

arraingorri. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Lepidotrigla aspera* (Günther, Sauvage). Sinónimo: **cabete.**

arraingorri. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Mullus barbatus* (Linnaeus). Sinónimo: **salmonete de fango.**

arraingorri. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Mullus barbatus surmuletus* (Day, Lozano Rey). Sinónimo: **salmonete de roca.**

arraingorri. Nombre vulgar, en el País Vasco, del pez: *Pagellus acarne* (Risso). Sinónimo: **aligote.**

arraingorri. Nombre vulgar, en el País Vasco, del pez: *Trigla corax* (Bonaparte, Moreau). Sinónimo: **alfondega.**

arraingorri. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Trigla lyra* (Linnaeus, Bonaparte). Sinónimo: **garneo.**

arrain-hagadun. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Cypselurus heterurus* (Rafinesque, Breder). Sinónimo: **huriola.**

arrainkari. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Narccacion torpedo* (Garman). Sinónimo: **tembladera.**

arrainkari. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Narccation marmoratus* (Garman). Sinónimo: **tremielga**.

arrainkila (joven). Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Salmo Carpio* (Linnaeus). Sinónimo: **trucha marisca**.

arrainmarra. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Dipturus batis* (Rafinesque). Sinónimo: **noriega**.

arrain-suge. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Nerophis annulatus* (Kaup). Sinónimo: **serpeto**.

arrain-txingola. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Cepola macrophthalmia* (Linnaeus). Sinónimo: **cinta**.

arrain-txingola. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Lepidopus argenteus* (Moreau). Sinónimo: **pez cinto**.

arrainzabal. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Dipturus batis* (Rafinesque). Sinónimo: **noriega**.

arrainzuri. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Carcharhinus commersonii* (Blainville). Sinónimo: **lamia**.

arrainzuri. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Carcharhinus milberti* (Müller y Henle). Sinónimo: **tiburón de Milberto**.

arrainzuri. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Carcharodon carcharias* (Linnaeus). Sinónimo: **jaquetón**.

arrainzuri. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Isurus glaucus* (Müller y Henle). Sinónimo: **marrajo**.

arrainzuri. Nombre vulgar, en el País Vasco, del pez: *Trigla corax* (Bonaparte, Monreau). Sinónimo: **alfondega**.

arraizabal. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Amblyraja circularis* (Malm, Leigh-Sharpe). Sinónimo: **raya falsavela**.

arraizabal. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Betaraia fullonica* (Leigh-Sharpe). Sinónimo: **raya cardadora**.

arraizabal. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Betaraia maculata* (Leigh-Sharpe). Sinónimo: **raya pintada**.

arraizabal. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Dasybatis clavata* (Bonaparte). Sinónimo: **raya de clavos**.

arraizabal. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Deltaraia naevus* (Leigh-Sharpe). Sinónimo: **raya santiaguesa**.

arraizabal. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Lotaria marginata* (Leigh-Sharpe). Sinónimo: **raya bramante**.

arraizabal. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Raia biocularis* (Geoffroy). Sinónimo: **raya de espejos**.

arraizabal. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Raja asterias* (Günther, Doderlein, Carus, Lozano). Sinónimo: **raya boca de rosa**.

arraizabal. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Raja fenestrata* (Rafinesque). Sinónimo: **raya mosaica**.

arraizabal. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Raja microcellata* (Montagu). Sinónimo: **raya cimbreiro**.

arrak. Según el Código Alimentario, 3.30.26. a. Líquido alcohólico que se obtiene destilando el producto resultante de la fermentación del arroz, de ciertas variedades de palma, de la malta de maíz mezcladas con flores de Toddy y melaza fermentada y adicionada o no de otras materias aromáticas naturales. Véase: aguardientes compuestos.

arrankari. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Salmo fario* (Linnaeus). Sinónimo: **trucha de río**.

arrantza-perretxico. Nombre vulgar vasco de la seta: *Peziza aurantia*.

arraultzeko. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Amanita caesarea*.

arraulzaperretxiko. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Amanita caesarea*.

arrayado. Nombre vulgar, en Santo Domingo, del pez: *Haemulon parrai* (Desmarest). Sinónimo: **ronco plateado**.

arrayán. Nombre vulgar de la planta: *Myrtus communis*.

arrechuce. Nombre vulgar, en Asturias, del molusco: *Tapes aureus* (Gmelin). Sinónimo: **almeja margarita**.

arrei zabala. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Halaelurus canescens* (Günther). Sinónimo: **pintarroja**.

arrenka. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Clupea alba* (Yarrell). Sinónimo: **arenque**.

arrenkari. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Salmo Carpio* (Linnaeus). Sinónimo: **trucha marisca**.

arreno berrugueta. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Aplodinotus grunniens* (Asso). Familia: esciénidos. Sinónimo: **corvina**.

arrevés. Nombre vulgar, en Venezuela, del pez: *Bothus lunatus* (Linnaeus). Sinónimo: **lenguado ocelado**.

arrevés. Nombre vulgar, en Venezuela, del pez: *Syacium gunteri* (Ginsburg). Sinónimo: **lenguado de playa**.

arrevés. Nombre vulgar, en Venezuela, del pez: *Syacium micrurum* (Ranzani). Sinónimo: **lenguado de canal**.

arrevés. Nombre vulgar, en Venezuela, del pez: *Syacium papillosum* (Linnaeus). Sinónimo: **lenguado moreno**.

Arrhamphus sclerolepis. Pez. Designación oficial: **agujilla australiana**.

Arriate. Término municipal de la provincia de Málaga (Andalucía) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

arrilova. Variedad de uva blanca. Véase: uva arrilova.

Arripidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinopterygios. Superorden: teleósteos. Orden: perciformes. Suborden: percoides. Sinónimo: caballas asalmonadas. Consideramos: arenque australiano (*Arripis georgianus*), salmón australiano (*Arripis trutta*).

arrípidos. Véase: *Arripidae*.

Arripis georgianus. Familia arrípidos. Su carne tiene muy buen sabor. Nombre vulgar: **arenque australiano**, ruff, tommy rough.

Arripis trutta. Familia: arrípidos. Es de cuerpo alargado y tiene el dorso azul verdoso con pequeños dibujos; hacia el vientre se vuelve más caro. Aparece al Sur y al Oeste de Australia, Nueva Zelanda y las islas del Pacífico. Puede alcanzar hasta 60 cm de longitud y 3 kg de peso. Su carne, relativamente oscura, se utiliza mayoritariamente para la fabricación de conservas. Nombre vulgar: **salmón australiano**, kahawai.

Arripis trutta. Pez. Familia: arrípidos. Designación oficial: **salmón australiano**.

arroa. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Lutraria elliptica* (Lamarck). Sinónimo: **arola**.

arroaz. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido Melilla y Ceuta), del pez: *Orcynus thynnus* (Luetken). Sinónimo: **atún del Atlántico**.

Arroba de los Montes. Término municipal de la provincia de Ciudad Real (Castilla La Mancha) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

arrocés de España. Los principales arroces españoles protegidos con Denominación de Origen (D.O.) son: Calasparra. Con Denominación Específica (D.E.): Arrós del Delta de l'Ebre. Véase: alimentos de España.

arrocés en la cocina clásica. Véase: arroces y pastas en la cocina clásica.

arrocés en la cocina de España. El arroz fue introducido por los árabes y ha arraigado tanto en nuestra cultura culinaria que podemos encontrar multitud de platos diferentes. El arroz tiene la facultad de acoplarse perfectamente a cualquier tipo de acompañamiento, de ahí que cada pueblo haya podido hacer una receta distinta con los elementos (verduras, carnes, pescados) que obtenían más fácilmente. Consideramos: Albóndigas de carne y arroz; Arrós negre; Arroz “amb capêtes de torero”; Arroz “amb fesols y naps”; Arroz “empedrado”; Arroz “rossejat” al horno; Arroz abanda; Arroz a la cubana; Arroz a la marinera; Arroz a la zamorana; Arroz al caldero; Arroz al horno; Arroz al horno “amb pilotes”; Arroz al horno a la mallorquina; Arroz al horno con bacalao y garbanzos; Arroz al horno con morcilla y verduras; Arroz al horno con pasas y garbanzos; Arroz

blanco; Arroz blanco “tres sabores”; Arroz blanco completo; Arroz blanco con berenjenas; Arroz blanco con bonito; Arroz blanco con calabacines; Arroz blanco con champiñones; Arroz blanco con crema de nueces; Arroz blanco con dátiles y almendras; Arroz blanco con frutas; Arroz blanco con jamón y queso; Arroz blanco con nís-calos; Arroz blanco con picadillo; Arroz blanco con pimientos rellenos; Arroz blanco con piña; Arroz blanco con piña y piñones; Arroz blanco con pisto y huevos fritos; Arroz blanco con queso; Arroz blanco con queso y jamón; Arroz blanco con rape y gambas; Arroz blanco con salsa de gambas; Arroz blanco con zanahorias; Arroz blanco en la olla-exprés; Arroz blanco para guarnición; Arroz blanco rápido; Arroz con “tonyina”, guisantes y alcachofas; Arroz con acelgas; Arroz con alcachofas, guisantes y habas; Arroz con alubias pintas y espinacas; Arroz con alubias y nabos “viudo”; Arroz con alubias y pimientos; Arroz con anguilas y alubias; Arroz con anguilas y guisantes; Arroz con atún en salmuera, guisantes y alcachofas; Arroz con atún fresco; Arroz con bacalao y cebolla; Arroz con bacalao y coliflor; Arroz con bacalao y espinacas; Arroz con bacalao y habas; Arroz con bacalao y patatas; Arroz con bacalao y patatas, al horno; Arroz con bacalao y pimientos; Arroz con bacalao y verduras; Arroz con bacalao; Arroz con bacalao, guisantes y alcachofas; Arroz con bogavante; Arroz con caldo de cocido; Arroz con carabineros, guisantes y alcachofas; Arroz con castañas, pasas y piñones; Arroz con cebolla; Arroz con centollo; Arroz con chipirones y carabineros; Arroz con conejo a la cacereña; Arroz con conejo al horno; Arroz con conejo y verduras; Arroz con congrio y alubias; Arroz con congrio y guisantes; Arroz con cordero a la navarra; Arroz con costillas de cerdo y pimientos; Arroz con costillas de cerdo, coliflor y alubias; Arroz con costra; Arroz con garbanzos y chorizo al horno; Arroz con higadillos de pollo y verduras; Arroz con jamón y guisantes; Arroz con langosta; Arroz con langostinos; Arroz con magro de cerdo y espinacas;

Arroz con magro de cerdo y habas; Arroz con níscales; Arroz con paloma torcaz; Arroz con pato al horno; Arroz con perdiz y conejo; Arroz con pollo y magro de cerdo; Arroz con pollo, guisantes y alcachofas; Arroz con rape; Arroz con sardinas y pimientos; Arroz con sepia y coliflor; Arroz con verduras; Arroz con verduras y nabos; Arroz en caldero sinónimo: caldero murciano; Arroz huertano de verduras; Arroz negro; Bolitas de arroz con queso; Calabacines rellenos de arroz; Caldero murciano; Caldo de pescado; Cocido valenciano; Emparedados de arroz con jamón y queso; Ensalada de arroz con atún y verduras; Ensalada de arroz con bonito; Ensalada de arroz con cerdo ahumado; Ensalada de arroz con endibia y aguacate; Ensalada de arroz con gambas y fresones; Ensalada de arroz con palmitos y salmón ahumado; Ensalada de arroz con piñones; Ensalada de arroz con pollo; Ensalada de arroz con rape y gambas; Ensalada de arroz con salsa rosa; Ensalada de arroz variada; Fideuá; Molde de arroz blanco con espinacas; Olla valenciana; Paella de verduras; Paella valenciana; Pastel de carne y arroz; Pimientos rellenos de arroz; Puchero valenciano; Rollitos de jamón con arroz; Salsa de yogur con pepino; Tomates rellenos de arroz y carne; Tomates rellenos de arroz y verduras; Tomates rellenos de arroz, carne y queso; Tortillas de arroz.

arroces en la cocina de Grecia. Véase: arroz, verdura y ensaladas en la cocina de Grecia.

arroces en la cocina de Sevilla. Véase: pastas y arroces en la cocina de Sevilla.

arroces en la cocina del Mediterráneo. Consideramos: Arroz con alcauciles (*risotto di carciofi*); arroz con lentejas y cebollas (*mejadarra*); arroz marroquí con frutas secas y nueces (*roz bi saffran*): pilaf de hígados de pollo (*iç pilavi*) Véase: pastas, arroces y granos en la cocina del Mediterráneo; platos de pasta, arroz y granos.

arroces en la cocina védica. El arroz es uno de los ingredientes de la cocina védica. En la India, donde la mayoría de la gente come arroz al menos una vez al día, encontramos una gran variedad de maneras de prepararlo y combinarlo con otros alimentos. Consideramos: arroz al azafrán con bolitas de queso (*kesar panir pulao*); arroz al coco (*narial chawal*); arroz blanco, al vapor, cocido, al horno (*chawal*); arroz con especias (*masala bhat*); arroz con espinacas (*palak chawal*); arroz con guisantes al queso (*matar pulao*); arroz con hortalizas al horno (*biryani*); arroz con hortalizas variadas (*sabji pulao*); arroz con limón (*nimbu chawal*); arroz con manzanas (*seb pulao*); arroz con yogur (*dahi bhat*); arroz florido (*pushpana*) Véase: cocina védica.

arroces y pastas en la cocina clásica. Consideramos: Arroz abanda; Arroz a la concha; Arroz blanco; Arroz a la jardinera; Arroz con pollo y guarnición; Arroz con sardinas; Arroz negro; Arroz parellada; Canelones con besamel; Fideos a la barcelonesa; Fideuá; Greixonera; Macarrones al queso con setas; Nidos o cintas al queso; Paella; Tallarines con ajo, perejil y queso; Arroz a la milanesa; Arroz al curry; Arroz con berenjenas; Arroz con habas y alcachofas; Arroz con hierbas; Arroz con huevos fritos; Arroz con huevos y queso; Arroz con mejillones; Arroz con plátanos; Arroz con repollo; Arroz con salchichas y huevos; Arroz con salsa de rape; Arroz cuatro quesos; Arroz en ensalada; Arroz estilo Alcurias; Molde de arroz; Rosca de arroz con pollo. Véase: cocina clásica.

arrocillo. Nombre vulgar de la planta: *Chenopodium album*.

arrokako xerbo. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Gobius cruentatus* (Gmelin). Sinónimo: **gobit**.

arrokkako zarbo. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Gobius capito* (Cuvier y Valenciennes). Sinónimo: **gobit de roca**.

arrokatako lotza. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Blennius phycis* (Brünnich, Linnaeus). Sinónimo: **brótola de roca**.

arrope. Véase: mosto cocido.

arrós. Nombre vulgar catalán de la planta: *Oriza sativa*. Sinónimo: **arroz**

arrós al forn. Plato valenciano cocinado en cazuela plana de barro. Nombre español: Arroz al horno.

arrós amb fesols i naps. Plato valenciano. Se cocina en olla de barro. Nombre español: Arroz con habichuelas y nabos.

Arrós del Delta de l'Ebre. Denominación Específica de arroces españoles; Véase: arroces de España.

arrós negre. Plato en paella de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroces”. **Ingredientes:** Sepia, tinta de los mismos, arroz de grano medio, tomate, ajo, aceite de oliva, sal, pimentón, caldo de pescado. **Utensilio:** paella. Sinónimo: arroz negro. Véase: cocina de España.

arrosaila. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Pagellus bogaraveo* (Brünnich). Sinónimo: **besugo**.

arrosella. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Pagellus bogaraveo* (Brünnich). Sinónimo: **besugo**.

arrosoil. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Pagellus bogaraveo* (Brünnich). Sinónimo: **besugo**.

arrosta di maiale. Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: cerdo al horno estilo italiano.

arrouya. Véase: uva cabernet franc.

Arroyo de La Luz. Término municipal de la

provincia de Cáceres (Extremadura) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Arroyo de San Servan. Término municipal de la provincia de Badajoz (Extremadura) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Arroyo del Ojanco. Término municipal de la provincia de Jaén (Andalucía) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Arroyomolinos. Término municipal de la provincia de Cáceres (Extremadura) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Arroyomolinos de La Vera. Término municipal de la provincia de Cáceres (Extremadura) en que se asientan aprovechamientos

de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Arroyomolinos de León. Término municipal de la provincia de Huelva (Andalucía) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

arroz. La planta *Oriza sativa* es la principal fuente de alimento para la mitad de la población mundial. En China, Japón, Corea, Filipinas, India, y otros países de Asia, el arroz es mucho más importante que el trigo como fuente de carbohidratos. * Más del 95% de la producción mundial se utiliza como consumo humano. Aunque la mayor parte del arroz se cuece, una cantidad significativa se consume como cereal en el desayuno. El almidón del arroz tiene también muchos usos. El arroz quebrado se utiliza como alimento del ganado y para la producción de bebidas alcohólicas. El salvado proveniente del arroz pulido se utiliza también para alimento del ganado; los hollejos sirven para hacer combustibles y celulosa. La paja se utiliza para la construcción de techos en oriente y para la fabricación de esteras, sombreros y canastos. El arroz cultivado se clasifica en arroz de tierra alta y arroz de tierra baja. El arroz cultivado que se clasifica en los de tipo de tierra alta puede darse en áreas de elevada precipitación fluvial, sin irrigación y con una producción relativamente baja. Los de tipo de tierra baja, que se cultivan sumergidos en agua durante la mayor

parte de la temporada, producen cosechas superiores. En contraste con la mayor parte de las plantas, el arroz puede prosperar al estar sumergido ya que el oxígeno se transporta de las hojas a las raíces. Las variedades de arroz también se clasifican como de grano largo y de grano corto. La mayor parte del arroz de grano largo tiene un elevado contenido de amilosa y es seco o esponjoso cuando se cocina, mientras que casi todo el arroz de grano corto tiene menos contenido de amilosa y es pegajoso al cocinarse. Clasificamos en los siguientes grupos las preparaciones culinarias con arroz: Arroz con pescados y mariscos; Arroz con verduras y legumbres; Arroz en platos internacionales; Arroz en platos únicos; Arroz en recetas curiosas; Arroz en sopas; Arroz integral; Arroz y carne; Arroz y pollo. Véase: variedades de arroz. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Arroz	
Agua (mg)	5,90
Calcio (mg)	10,00
Carbohidratos (g)	86,00
Energía (kcal)	362,00
Fibra vegetal (g)	0,20
Fósforo (mg)	110,00
Grasa (g)	0,90
Hierro (mg)	0,50
Porción comestible (%)	100,00
Potasio (mg)	113,00
Proteínas (g)	7,00
Retinol (mg)	27,90
Riboflavina (mg)	0,03
Sodio (mg)	14,30
Tiamina (mg)	0,05

arroz, características. Véase: características de arroz.

arroz, categorías. Véase: categoría de arroz.

arroz, impurezas. Véase: impurezas de arroz.

arroz, variedades. Véase: variedades de arroz.

arroz abanda. Plato de la cocina de Alicante. Se funda principalmente en la calidad y cantidad del pescado que se emplea. Es un plato para los verdaderos amantes del arroz, pues se presenta sin ningún acompañamiento. Los peces que han servido para confeccionar el succulento caldo en que cuece el arroz, son servidos previamente “abanda” (aparte) Es claro que actualmente las cosas son precisamente al revés. Es un plato popular y muy simple, típico de marineros y pescadores. **Ingredientes:** Lubina, gallina de mar o polla, cangrejos, marisco bien fresco mezclados (langostinos, escarmalán, gambas, arroz, ajo, perejil, apio, puerro, zanahoria, pimienta amarilla, sal, aceite de oliva. **Acompañar:** salsa alioli o marinera. **Utensilio:** paella. Véase: arroz en platos únicos.

arroz a la alicantina. Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 50 minutos. **Ingredientes:** aceite de oliva, filetes de pescado, cebolla, ajo, pimientos rojos, lata de tomates, lata de calamares en su tinta, vino seco, sal, pimentón, azafrán, pimienta, caldo de pescado, lata de fondos de alcachofas, arroz, latita de pimientos morrones, lata de arvejas o de guisantes. Véase: arroz con pescado y mariscos.

arroz a la americana. Plato integrante de la cocina estadounidense con arroz. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 18 minutos. **Ingredientes:** aceite, cebolla, pimientos rojos, arroz hervido, agua hirviente, zanahorias hervidas, salsa ketchup, jamón serrano, plátano, aceite, pan rallado, sal, pimienta, huevo. Véase: arroz en platos internacionales.

arroz a la campesina. Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 1 hora. **Ingredientes:** arroz, aceite, calabacines, tomate, guisantes, puntas de espárragos, judías verdes, cebolla, queso rallado, caldo de carne, sal. Véase: arroz con verduras y legumbres.

arroz a la catalana. Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 30 minutos. **Ingredientes:** pollo, arroz, calamares, mejillones, tomate, butifarra blanca, lata de guisantes, manteca de cerdo, cebolla, vino blanco, ajo, aceite, sal. Véase: arroz con pescado y mariscos.

arroz a la cazuela botín. Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 35 minutos. **Ingredientes:** pollo, manteca, alcachofas cocidas, guisantes, tomates, arroz, ajo, pimentón, clavo, azafrán, sal, pimienta. Véase: arroz en platos únicos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Arroz a la cazuela. Findus	
Ácido ascórbico (C) (mg)	8,00
Calcio (mg)	10,00
Carbohidratos (g)	14,50
Energía (kcal)	79,48
Energía (kJ)	332,21
Fibra (g)	0,50
Fósforo (mg)	18,00
Grasa (g)	0,70
Grasa saturada (g)	0,10
Hierro (mg)	0,10
Magnesio (mg)	2,20
Niacina (mg eq. niacina)	0,10
Porción comestible (%)	100,00
Potasio (mg)	63,00
Proteína (g)	4,70
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,02
Sodio (mg)	258,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,01
Vitamina A (µg eq. retinol)	115,00
Vitamina E (mg)	0,10

arroz a la centolla. Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes:** arroz, lata de centolla, cebolla, tomate, aceite, nata, sal, pimienta, salsa Tabasco. Véase: arroz con pescado y mariscos.

arroz a la concha. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 40 minutos. **Ingredientes:** arroz, almejas, ajo, cebolla, tomate, laurel, azafrán, caldo de cocer las almejas, perejil, panceta, sal, aceite.

arroz a la costeña. Plato integrante de la cocina costarricense con arroz. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes:** arroz, coco, mantequilla, agua, sal. Véase: arroz en platos internacionales.

arroz a la cubana. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroces”. Aunque es un plato sobradamente conocido en toda España, posiblemente sea Cataluña la región donde más haya cuajado esta curiosa mezcla, en la que el plátano le da un toque exótico, y original a la receta. Su origen –que está en la propia definición del plato- hay que buscarlo posiblemente en la cocina que trajeron los “indianos” a su vuelta de la aventura americana. El excelente sabor que tiene el plátano con el arroz evidencia una vez más el buen gusto que tiene el arroz para combinar en cualquier situación. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 35 minutos. **Ingredientes:** arroz, cebolla, tocino ahumado, plátano, huevo, pan rallado, aceite, sal, pimienta. Véase: arroz en platos únicos; cocina de España.

arroz a la española. Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 15 minutos. **Ingredientes:** arroz cocido, pimienta, cebolla, grasa de tocino, lata de tomates, sal, pimienta, queso rallado, pimentón dulce. Véase: arroz con verduras y legumbres.

arroz a la indiana. Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 5 minutos. Cocción: 25 a 30 minutos. **Ingredientes:** manteca, repollo, caldo, sal, curry, pasas de uva blanca, arroz, almendras tosta-

das, salsa blanca. Véase: arroz con verduras y legumbres.

arroz a la jardinera. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 30 minutos. **Ingredientes:** arroz, judías verdes redondas, zanahoria, habas, guisantes, maíz desgranado pequeño (en lata), ajo, aceite, mantequilla, queso rallado, sal. Véase: arroces y pastas en la cocina clásica.

arroz a la marinera. Plato en paella de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroces”. **Ingredientes:** Rape, cigalas pequeñas, carabineros, calamares, merluza, mejillones, arroz de grano medio, tomate, cebolla, ajo, aceite de oliva, azafrán, sal, pimentón, harina para rebozar, agua. **Utensilio:** paella. Véase: cocina de España. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Arroz a la marinera.	
Findus	
Ácido ascórbico (C) (mg)	8,00
Calcio (mg)	7,00
Carbohidratos (g)	15,20
Cinc (mg)	0,10
Energía (kcal)	93,28
Energía (kJ)	389,89
Fibra (g)	0,70
Fósforo (mg)	28,00
Grasa (g)	2,00
Grasa saturada (g)	0,30
Hierro (mg)	0,10
Magnesio (mg)	2,20
Niacina (mg eq. niacina)	0,20
Porción comestible (%)	100,00
Potasio (mg)	63,00
Proteína (g)	4,10
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,06
Sodio (mg)	17,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,02
Vitamina A (µg eq. retinol)	66,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,08

arroz a la milanesa. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 45 minutos. **Ingredientes:** arroz (grano largo), vino blanco seco, caldo de pollo, cebolla, tuétano de vaca, mantequilla, queso rallado, sal, azafrán. Véase: arroces y pastas en la cocina clásica.

arroz a la napolitana. Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 30 minutos. **Ingredientes:** mejillones, arroz, cebolla, perejil, azafrán, vino blanco seco, aceite y mantequilla, sal, pimienta, Véase: arroz con pescado y mariscos.

arroz a la norteña. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** lomo de cerdo, arroz, lentejas verdes, frejoles verdes, ajo, ají mirasol, culantro, caldo de huesos de res, loche, ají panca, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

arroz a la peruana. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** arroz, ajo, agua, aceite, sal. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

arroz a la persa. Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 40 minutos. **Ingredientes:** arroz, pasas, zanahorias, naranja, mantequilla, almendras, pollo cocido desmenuzado, sal. Véase: arroz en recetas curiosas.

arroz a la sevillana. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pastas y Arroces. **Ingredientes:** arroz, rape, calamares, almejas, cangrejos, jamón, pimientos colorados, cebolla, aceite, azafrán, huevos duros, guisantes, chorizo, ajo, perejil, sal, laurel.

arroz a la zamorana. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroces”. Un plato “potente” de tierra adentro, muy distinto a los arroces del Mediterráneo. La carne de cerdo, es excelente como ingrediente del arroz. **Ingredientes:** arroz, manteca de cerdo, cebolla, pimentón dulce, pata

de cerdo, oreja de cerdo, hocico de cerdo, jamón magro, tocino fresco, nabo, ajo, perejil, tomillo, orégano, sal. Véase: cocina de España.

arroz al azafrán con bolitas de queso. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de arroces. El *kesar panir pulao* con sus bolitas de queso fritas, sus frutos secos fritos y las uvas pasas parece un paisaje de color azafrán salpicado de flores. Sólo o con una sopa y un pan ligero hace una comida completa. **Ingredientes:** arroz basmati; uvas pasas; panir prensado; azafrán en polvo; azúcar moreno; leche templada; mantequilla; agua; almendras peladas; sal. Nombre hindú: *kesar panir pulao*. Véase: arroces en la cocina védica.

arroz al caldero. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroces”. Antiguamente cocido en un caldero de hierro, como se hacía en las barcas, quedaba en un punto entre seco y caldoso. Los pimientos secos (o ñoras) le dan una especial característica. **Ingredientes:** arroz, rape, mero, pimiento seco, ajo, tomate, salsa alioli, aceite, sal. Véase: cocina de España.

arroz al coco. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de arroces. Propia de la isla de Indonesia. **Ingredientes:** arroz basmati; agua; azúcar; cardamomo molido; coco rallado ligeramente tostado; pistachos tostados; uvas pasas; mantequilla. Nombre hindú: *narial chawal*. Véase: arroces en la cocina védica.

arroz al curry. Plato integrante de la cocina clásica, Tiempo de realización 35 minutos. Es una guarnición excelente y original para guisos y estofados de carne o para brochetas, pinchos morunos y toda clase de parrilladas. El curry armoniza a la perfección con el arroz. No en vano este cereal es alimento básico en la dieta de países orientales, que utilizan gran perfección de especias para aromatizarlo. El curry es una de ellas. **Ingredientes:** arroz; pasas de corinto; aceite; curry en polvo; sal; pimienta. Véase: arroces y pastas en la cocina clásica.

arroz al gruyère con pimientos. Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 8 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes:** arroz, tomates, plátanos dulces verdes, pimientos rojos, aceite, cebolla, ajo, rama de apio, pimentón, tomillo, laurel, albahaca, queso gruyère, sal, pimienta. Véase: arroz con verduras y legumbres.

arroz al horno. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroz”. **Ingredientes:** Garbanzos secos, patata, tomate, ajo, arroz de grano medio, aceite de oliva, azafrán, pimentón, sal, agua. **Utensilio:** cazuela plana de barro. Véase: cocina de España.

arroz al horno a la mallorquina. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroz”. **Ingredientes:** sobrasada mallorquina, garbanzos cocidos, patata, tomate, ajo, aceite de oliva, caldo de cocido, arroz de grano medio. **Utensilio:** cazuela de barro. Véase: cocina de España.

arroz al horno amb pilotes. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroz”. La base de este arroz es un caldo cocido y alguno de sus ingredientes. **Ingredientes:** Garbanzos cocidos, caldo de cocido, arroz de grano medio, aceite de oliva, pimentón, sal. **Utensilio:** cazuela de barro. **Para las albóndigas:** magro de cerdo, manteca, huevo, piñones, pan rallado, perejil, canela molida, pimienta molida, sal. Sinónimo: arroz al horno con albóndigas. Véase: cocina de España.

arroz al horno con albóndigas. Véase: arroz al horno “amb pilotes”.

arroz al horno con bacalao y garbanzos. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroz”. **Ingredientes:** Bacalao seco, garbanzos, arroz de grano medio, tomate, ajo, aceite de oliva, azafrán, sal, pimentón, agua. **Utensilio:** cazuela plana de barro. Véase: cocina de España.

arroz al horno con morcilla y verduras. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroz”. **Ingredientes:** Morcilla de cebolla, tocino, guisantes, habas, ajetes, arroz de grano medio, azafrán, sal, pimentón, agua. **Utensilio:** cazuela plana de barro. Véase: cocina de España.

arroz al horno con pasas y garbanzos. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroz”. **Ingredientes:** Pasas de Corinto, garbanzos cocidos, arroz de grano medio, ajo, tomate, aceite de oliva, caldo de cocido, pimentón, sal. **Utensilio:** cazuela plana de barro. Véase: cocina de España.

arroz al limón. Plato de la “cocina de India” perteneciente al grupo de “legumbres y hortalizas”. Tiempo de preparación: 20 minutos; tiempo de cocción 20 minutos. **Ingredientes:** arroz de grano largo, agua, cúrcuma, coco desecado, leche o leche de coco, anacardos o almendras tostados o picados, hpjas de curry, semillas de mostaza, guindilla verde sin semillas, ghee, limón. Véase: cocina de India; legumbres y hortalizas en la cocina de India.

arroz al pesto. Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 18 minutos. **Ingredientes:** arroz, tomillo, laurel albahaca, ajo, tomate, aceite de oliva, sal, pimienta, queso rallado. Véase: arroz con verduras y legumbres.

arroz al trote. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** arroz, pimentón, cebolla, ajo, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

arroz amarillo aromático. Plato de la “cocina de Indonesia y Malasia” perteneciente al grupo de “fideos y arroz”. En muchas partes de Asia, el amarillo se considera el color de la suerte y también de la realeza. Se acostumbra servir este plato en todas las celebraciones, tanto sencillas como importantes. El tono amarillo lo da la cúrcuma molida. **Ingredientes:** Aceite vegetal, chalota,

arroz basmati, cúrcuma, cilantro, comino, canela en rama, clavo, hojas de lima kaffir, sal, leche de coco. Nombre en Indonesia y Malasia; *nasi kuning*.

arroz amb capêtes de torero. Plato en cazuela de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroz”. **Ingredientes:** Bacalao seco, garbanzos, arroz de grano medio, pimiento rojo, ajo, aceite de oliva, azafrán, sal, pimentón, agua. Véase: arroz con bacalao y pimientos. Véase: cocina de España.

arroz amb fesols y naps. Plato meloso de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroz”. **Ingredientes:** Alubias secas, colinabo, carne de cerdo (jarrete, pata, oreja), tocino, morcilla de cebolla, arroz de grano medio, aceite de oliva, ajo, cebolla, azafrán, sal, pimentón, agua. Sinónimo: arroz con verduras y nabos. Véase: cocina de España.

arroz arborio. Este arroz blanco redondo es el ingrediente básico del *risotto* italiano. Al removerlo constantemente durante la cocción en caldos, suelta el almidón. Originalmente cultivado sólo en el valle del Po (Italia) ahora se puede encontrar en casi todos los países. Se considera uno de los arroces más finos, ya que absorbe mucho líquido de cocción y no se reblandece en exceso. Véase: cereales; granos, cereales y harinas; variedades de arroz.

arroz basmati. Es uno de los arroces perfumados más apreciados, y resulta indispensable en la cocina India. El sabor aromático aumenta durante el almacenamiento. Su grano es el más largo del mundo; se cultiva al pie del Himalaya y el de mejor calidad se exporta a Europa. Sus granos se mantienen enteros y separados al cocerlos. Apropiado para el *pilaf* y ensaladas de arroz. Las variedades tipo basmati también se cultivan en Australia y Estados Unidos. El arroz basmati tiene una textura y un sabor suaves y secos. Primero se pone en remojo y después se cuece a fuego lento en una cantidad de líquido inferior a su volumen. Véase: cerea-

les; granos, cereales y harinas; variedades de arroz.

arroz basmati al horno. El arroz basmati es un arroz de grano largo que se cocina más rápido que otras variedades. Es, además, el arroz de uso general con mejor sabor. **Ingredientes:** mantequilla, cebollita, arroz basmati, caldo claro de ternera, Nombre en Francia: bouquet garni, sal, pimienta.

arroz basmati con especias. Véase: pollo en leche de coco.

arroz blanco. Sinónimo: arroz pulido. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Arroz blanco	crudo	hervido
Ácido fólico (µg)	13,00	3,00
Calcio (mg)	12,00	4,00
Carbohidratos (g)	76,20	26,30
Cinc (mg)	1,60	0,70
Energía (kcal)	339,00	116,00
Energía (kJ)	1417,02	484,88
Fibra (g)	1,90	0,50
Fósforo (mg)	102,00	37,00
Grasa (g)	0,80	0,20
Grasa moninsaturada (g)	0,20	tr.
Grasa poliinsaturada (g)	0,26	tr.
Grasa saturada (g)	0,17	tr.
Hierro (mg)	0,70	0,20
Magnesio (mg)	33,00	8,00
Niacina (mg eq. niacina)	2,60	0,40
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,20	0,05
Porción comestible (%)	100,00	100,00
Potasio (mg)	98,00	34,00
Proteína bruta (g)	6,80	2,30
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,04	0,01
Sodio (mg)	5,00	1,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,06	0,02
Vitamina E (mg)	0,22	tr.

arroz blanco. Plato de la “cocina de España”, de la “cocina de Sevilla” y de la “cocina china” perteneciente al grupo de “arroz”. Las formas de cocinar el arroz blanco son tan numerosas que pueden solucionar en poco tiempo una comida improvisada o realzarnos un plato sirviéndolo como guarnición. Conviene utilizar arroz de grano largo y cuidar el punto de cocción, para que quede suelto y entero. La receta básica cuenta con los **Ingredientes:** Arroz de grano largo, agua, sal. Véase: cocina de España.

arroz blanco. Sopa seca de Méjico. **Ingredientes:** arroz, leche, queso crema, mantequilla, cebolla, ajo, elote, manteca. Véase: caldos y sopas en la cocina de Méjico.

arroz blanco completo. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arrocés”. **Ingredientes:** Arroz de grano largo, agua, sal, magro de cerdo, hígado de cerdo, tomate, huevo, sal, azúcar, aceite de oliva, aceite para freír los huevos. Véase: cocina de España.

arroz blanco con berenjenas. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arrocés”. **Ingredientes:** Arroz de grano largo, agua, sal, berenjena, bacón, tomate, queso rallado, huevo, aceite de oliva, azúcar, sal. Véase: cocina de España.

arroz blanco con bonito. Plato en molde de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arrocés”. **Ingredientes:** Arroz de grano largo, agua, sal, bonito en aceite de oliva, huevo, tomate frito, aceite de oliva, perejil, ajo, sal, salsa de tomate. Véase: cocina de España.

arroz blanco con calabacines. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arrocés”. **Ingredientes:** Arroz de grano largo, sal, calabacín, huevo, queso rallado, aceite de oliva, pan rallado, salsa de tomate. Véase: cocina de España.

arroz blanco con champiñones. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arrocés”. **Ingredientes:** Arroz de grano largo, agua, sal, champiñón fresco, bacón, ajo, aceite de oliva, limón, sal. Véase: cocina de España.

arroz blanco con crema de nueces. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arrocés”. **Ingredientes:** Arroz de grano largo, agua, sal, nueces peladas, queso parmesano rallado, aceite de oliva, ajo, perejil, sal, pimienta. Véase: cocina de España.

arroz blanco con dátiles y almendras. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arrocés”. **Ingredientes:** Arroz de grano largo, agua, sal, almendras peladas, dátiles, pasas de Corinto, piñones, aceite de oliva. Véase: cocina de España.

arroz blanco con espinacas. Plato en molde de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arrocés”. **Ingredientes:** Arroz de grano largo, agua, sal, jamón serrano, espinacas, cebolla, huevo, queso rallado, mantequilla, aceite de oliva, sal, pimienta, nuez moscada, tomate, huevo cocido. Véase: cocina de España.

arroz blanco con frutas. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arrocés”. **Ingredientes:** Arroz de grano largo, agua, sal, manzana, plátano, piña, pasas de Corinto, piñones, aceite de oliva. Véase: cocina de España.

arroz blanco con jamón y queso. Plato en molde de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arrocés”. **Ingredientes:** Arroz de grano largo, agua, sal, jamón de York, queso gruyere rallado, aceite de oliva, ajo, mantequilla, salsa de tomate. Véase: cocina de España.
arroz blanco con niscalos. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arrocés”. **Ingredientes:** Arroz de grano largo, agua, sal, niscalos, queso rallado, cebolla, ajo, tomate, pimentón, perejil, sal, pimienta, aceite. Véase: cocina de España.

arroz blanco con picadillo. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arrocés”. **Ingredientes:** Arroz de grano largo, agua, sal, carne picada, huevo, vino blanco, orégano, tomate frito, aceite de oliva, sal. Véase: cocina de España.

arroz blanco con pimientos rellenos. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arrocés”. **Ingredientes:** Arroz de grano largo, agua, sal, pimientos del piqui-

llo, maíz cocido, queso de nata, pasas de Corinto, huevo, aceite de oliva, harina. Véase: cocina de España.

arroz blanco con piña. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroz”. **Ingredientes:** Arroz de grano largo, agua, sal, pechuga de pollo deshuesada, piña en almíbar, guisantes cocidos, pasas de Corinto, aceite. Véase: cocina de España.

arroz blanco con piña y piñones. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroz”. **Ingredientes:** Arroz de grano largo, agua, sal, piña en conserva, bacón, piñones, cebolla, jerez seco, aceite. Véase: cocina de España.

arroz blanco con pisto y huevos fritos. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroz”. **Ingredientes:** Arroz de grano largo, agua, sal, huevo, tomate, cebolla, pimienta, berenjena, calabacín, aceite de oliva. Véase: cocina de España.

arroz blanco con queso. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroz”. **Ingredientes:** Arroz de grano largo, agua, sal, queso fresco, queso cremoso, queso parmesano rallado, huevo, higadillos de pollo, guisantes cocidos, mantequilla, salsa de tomate. Véase: cocina de España.

arroz blanco con queso y jamón. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroz”. **Ingredientes:** Arroz de grano largo, agua, sal, queso gruyere, queso de bola, queso parmesano, jamón serrano, mantequilla. Véase: cocina de España.

arroz blanco con rape y gambas. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroz”. **Ingredientes:** Arroz de grano largo, agua, sal, gambas, rape, tomate, vino blanco, huevo cocido, aceite de oliva, azúcar, sal. Véase: cocina de España.

arroz blanco con salsa de gambas. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroz”. **Ingredientes:** Arroz de grano largo, agua, sal, gambas, brandy, salsa

de tomate, aceite de oliva, sal, pimienta. Véase: cocina de España.

arroz blanco con zanahorias. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroz”. **Ingredientes:** Arroz de grano largo, zanahoria, cebolla, azúcar, aceite de oliva, canela en polvo, sal, mahonesa. Véase: cocina de España.

arroz blanco de grano corto. Véase: arroz de grano corto.

arroz blanco de grano largo. Véase: arroz de grano largo.

arroz blanco en la olla-exprés. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroz”. **Ingredientes:** Arroz de grano largo, agua, aceite de oliva, ajo, laurel, sal. Véase: cocina de España.

arroz blanco glutinoso. Es la versión pegajosa del arroz blanco de grano corto, por lo que a veces se le llama **arroz pegajoso** o **arroz glutinoso**. Se utiliza mucho en postres y dulces asiáticos y también en el *sushi* japonés. Véase: granos, cereales y harinas; variedades de arroz.

arroz blanco para guarnición. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroz”. **Ingredientes:** Arroz de grano largo, agua, sal, ajo, laurel, perejil, aceite de oliva. Véase: cocina de España.

arroz blanco rápido. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroz”. **Ingredientes:** Arroz de grano largo, queso rallado, jamón de York, guisantes cocidos, salsa de soja, aceite de oliva, mahonesa. Véase: cocina de España.

arroz blanco sencillo. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de arroz. Si está bien preparado el arroz sencillo es una delicia. Puede complementar sofisticados platos sazonados, o puede aderezarse con guarniciones y especias fritas. Puede añadirse al arroz, para ponerlo amarillo, una cucharadita de cúrcuma mezclada con una

cucharada de ghee. Se puede preparar: al vapor, al horno y cocido. **Ingredientes:** arroz basmati; agua; sal; ghee. Nombre hindú: *chawal*. Véase: arroces en la cocina védica.

arroz blanco tailandés. Arroz de grano largo con un aroma particular que al cocerlo se vuelve un poco pegajoso. En Tailandia, donde el arroz es considerado un símbolo de pureza, se cuece sin sal ni especias y se sirve solo. Véase: granos, cereales y harinas; variedades de arroz.

arroz blanco tres sabores. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroces”. **Ingredientes:** Arroz de grano largo, agua, sal, carne picada, champiñón, guisantes, huevo, aceite de oliva, salsa de soja. Véase: cocina de España.

arroz bomba. Variedad de arroz de grano medio tiene un detalle característico y es que su grano cocido no se abre longitudinalmente, como en la mayoría de las variedades, sino que se expande “en acordeón” y crece en extensión, con un aumento de longitud de 2 a 3 veces la del grano crudo. No se empasta después de cocido y presenta una consistencia y sabor agradable. Véase: variedades de arroz.

arroz brillante. Sinónimo: arroz pulido.

arroz cargo. Sinónimo: arroz integral.

arroz cáscara. Según el Código Alimentario, 3.17.12. b. Granos de arroz revestidos por las glumas. Véase: denominaciones de arroz.

arroz chaufa. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** arroz, carne de cerdo, huevos, cebollita china, sillao, aceite, sal. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

arroz cocido, dhal y espinacas. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de dhales y sopas. **Ingredientes:** arroz; moong

dhal; mantequilla; jengibre picado; clavos; sal; cúrcuma; nuez moscada; espinacas; tomates. Nombre hindú: *geeli khitchri*. Véase: arroces en la cocina védica; dhales y sopas en la cocina védica.

arroz cocido, dhal y hortalizas. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de dhales y sopas. Esta receta es de khitchri seco cuya consistencia se parece a la del arroz, cuando está cocido en demasía y aún conserva un poco de líquido. **Ingredientes:** moong dhal; arroz de grano medio; coliflor; ghee; cominos; tomates; guindillas frescas; jengibre fresco; comino molido; asafétida en polvo; agua; sal; cúrcuma; patatas; jugo de limón; mantequilla; pimienta negra molida. Nombre hindú: *khitchri*. Véase: dhales y sopas en la cocina védica.

arroz con acelgas. Plato caldoso de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroces”. **Ingredientes:** Acelgas, alubias secas, patata, arroz de grano medio, aceite de oliva, ajo, tomate, caracoles serranos, azafrán, sal, pimentón, agua. Véase: cocina de España.

arroz con alcachofas. Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 30 minutos. **Ingredientes:** alcachofas, limón, aceite, ajo, arroz, sal, pimienta. Véase: arroz con verduras y legumbres.

arroz con alcachofas, guisantes y habas. Plato caldoso de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroces”. **Ingredientes:** Habas desgranadas, guisantes, alcachofas, patata, ajetes, arroz de grano medio, aceite de oliva, tomate, azafrán, sal, pimentón, agua, limón. Véase: cocina de España.

arroz con alcauciles. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “arroces en la cocina del Mediterráneo”. En los primeros meses del año, los pequeños

alcauciles morados aparecen en los mercados de Venecia. Este guiso es una de las mejores formas de servirlos, y también funciona bien con los alcauciles redondos mayores. **Ingredientes:** Alcauciles, mantequilla, aceite de oliva, cebolla, caldo de pollo liviano, arroz arborio, sal y pimienta negra, parmesano rallado. Nombre italiano: *risotto di carciofi*.

arroz con almejas. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** arroz, almejas, caldo de pescado azafrán, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

arroz con almejas. Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 40 minutos. **Ingredientes:** almejas, aceite, cebolla, pimientos, ajo, perejil, puré de tomate, sal, vino blanco, caldo, arroz. Véase: arroz con pescado y mariscos; mariscos con arroz.

arroz con almendras. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pastas y Arroces. Tiempo de preparación 5 minutos. Cocción: 25 a 30 minutos. **Ingredientes:** arroz de grano largo, cebolla, mantequilla, pasas sin pipas, caldo, sal, perejil. Véase: denominaciones de arroz; arroz en platos únicos.

arroz con almendras y menudillos. Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 30 minutos. **Ingredientes:** menudillos de pollo, caldo, aceite, cebolla, arroz integral, sal, almendras, perejil picado. Véase: arroz en recetas curiosas.

arroz con alubias pintas y espinacas. Plato caldoso de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroces”. **Ingredientes:** Alubias pintas, espinacas, arroz de grano medio, tomate, ajo, aceite de oliva, azafrán, sal, pimentón, agua. Véase: cocina de España.

arroz con alubias y nabos viudo. Plato meloso de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroces”. **Ingredientes:** Alubias

secas, nabo, ajo, cebolla, arroz de grano medio, aceite de oliva, azafrán, sal, pimentón, agua. Véase: cocina de España.

arroz con alubias y pimientos. Plato en cazuela de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroces”. **Ingredientes:** Alubias secas, pimiento rojo, arroz de grano medio, ajo, aceite de oliva, azafrán, sal, pimentón, agua. Véase: cocina de España.

arroz con anguilas y alubias. Plato en paella de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroces”. **Ingredientes:** Anguila, alubia seca, arroz de grano medio, tomate, ajo, aceite de oliva, azafrán, sal pimentón, agua. **Utensilio.** Paella. Véase: cocina de España.

arroz con anguilas y guisantes. Plato en cazuela de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroces”. **Ingredientes:** Anguila, guisante fresco, arroz de grano medio, tomate, ajo, aceite de oliva, azafrán, sal, ñora, perejil, agua. Véase: cocina de España.

arroz con atún en salmuera, guisantes y alcachofas. Véase: arroz con tonyina, guisantes y alcachofas.

arroz con atún fresco. Plato meloso de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroces”. **Ingredientes.** Atún fresco, alubias blancas secas, arroz de grano medio, tomate, ajo, azafrán, sal, pimentón, agua, aceite. Véase: cocina de España.

arroz con berenjenas. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora. **Ingredientes:** arroz hervido, berenjenas, tocino ahumado, tomate frito, queso rallado, huevo, aceite, sal. Véase: arroces y pastas en la cocina clásica.

arroz con chorizo. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** arroz, chorizo, aceite, sal. Véase: cocina de Asturias.

arroz con chuletas de cerdo. Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de prepara-

ción 10 minutos. Cocción: 25 minutos. **Ingredientes:** chuletas de cerdo, cebolla, pimiento verde, tomate, arroz, perejil, sal, pimienta, manteca. Véase: arroz y carne.

arroz con coco y canela. Plato integrante de la cocina venezolana con arroz. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 35 minutos. **Ingredientes:** agua, sal, arroz blanco, leche, azúcar, coco rallado, raspaduras de limón, canela, naranjas, uvas. Véase: arroz en platos internacionales.

arroz con habas y alcachofas. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 50 minutos. **Ingredientes:** arroz, ajo, alcachofa, habas desgranadas, sal, aceite. Véase: arroces y pastas en la cocina clásica.

arroz con hierbas. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 45 minutos. **Ingredientes:** arroz; cebolla, caldo, aceite, hierbas aromáticas (tomillo, romero, laurel), sal, pimienta. Véase: arroces y pastas en la cocina clásica.

arroz con huevos fritos. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 45 minutos. **Ingredientes:** arroz, caldo suave, ajo, huevos, loncha de jamón, salsa de tomate, rama de perejil, aceite, sal. Véase: arroces y pastas en la cocina clásica.

arroz con huevos y queso. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 40 minutos. Para dar más color al arroz, añadir durante la cocción unas hebras de azafrán. **Ingredientes:** arroz; huevo; espinacas; queso rallado; mantequilla. Véase: arroces y pastas en la cocina clásica.

arroz con bacalao. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroces”. Un sobrio plato de Cuaresma en el que el bacalao es el gran protagonista. También puede hacerse con bacalao seco. Cocina de La Mancha; “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pastas y Arroces. **Ingre-**

dientes: arroz, bacalao, cebolla, pimiento rojo, ajo, alcachofas tiernas, guisantes extrafinos, azafrán, aceite, sal. Véase: cocina de España; cocina de La Mancha; cocina de Sevilla.

arroz con bacalao a la piamontesa. Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 45 minutos. **Ingredientes:** bacalao salado, cebolla, perejil, mantequilla, puré de tomate, vinagre, laurel, pimienta, nuez moscada, arroz, queso rallado. Véase: arroz con pescado y mariscos.

arroz con bacalao y cebolla. Plato meloso de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroces”. **Ingredientes:** Bacalao seco, tocino entreverado, cebolla, arroz de grano medio, tomate, ajo, aceite de oliva, azafrán, sal, pimentón, agua o caldo (de ave, de carne o de cocido) **Utensilio:** cazuela de barro. Véase: cocina de España.

arroz con bacalao y coliflor. Plato en paella de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroces”. **Ingredientes:** Bacalao seco, coliflor, arroz de grano medio, ajo, tomate, aceite de oliva, agua. **Utensilio:** paella. Véase: cocina de España.

arroz con bacalao y espinacas. Plato caldoso de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroces”. **Ingredientes:** Bacalao seco, espinacas, arroz de grano medio, ajete, tomate, aceite de oliva, azafrán, sal, pimentón, agua. Véase: cocina de España.

arroz con bacalao y habas. Plato en paella de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroces”. **Ingredientes:** Bacalao seco, habas tiernas, arroz de grano medio, tomate, ajo, aceite de oliva, azafrán, sal, pimentón, agua. **Utensilio:** paella. Véase: cocina de España.

arroz con bacalao y patatas. Plato en cazuela de la “cocina de España” perteneciente al

grupo de “arrocés”. **Ingredientes:** Bacalao seco, patata, arroz de grano medio, tomate, ajo, aceite de oliva, azafrán, sal, pimentón, perejil, agua. Véase: cocina de España.

arroz con bacalao y patatas, al horno. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arrocés”. **Ingredientes:** Bacalao seco, patata, arroz de grano medio, tomate, ajo, aceite de oliva, azafrán, sal, pimentón, agua. **Utensilio:** cazuela plana de barro. Véase: cocina de España.

arroz con bacalao y pimientos Sinónimo: arroz amb capêtes de torero.

arroz con bacalao y verduras. Plato en paella de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arrocés”. **Ingredientes:** Bacalao seco, pimiento rojo, judías verdes, alcachofas, guisantes, espinacas, garrofón, tomate, cebolla, ajo, arroz de grano medio, romero, aceite de oliva, azafrán, sal, pimentón, agua. **Utensilio:** paella. Véase: cocina de España.

arroz con bacalao, guisantes y alcachofas. Plato en paella de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arrocés”. **Ingredientes:** Bacalao seco, guisante, alcachofa, arroz de grano medio, tomate, ajo, aceite de oliva, azafrán, sal, pimentón, agua. **Utensilio:** paella. Véase: cocina de España.

arroz con berberechos. Plato correspondiente al grupo de mariscos con arroz. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes:** arroz, berberechos, ajo, perejil picado, aceite, sal, pimienta. Véase: mariscos con arroz.

arroz con berenjenas al curry. Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 25 minutos. **Ingredientes:** berenjenas. Arroz, tocino ahumado, cebolla, ajo, curry, aceite, mantequilla, sal, pimienta, queso rallado. Véase: arroz con verduras y legumbres.

arroz con berza. Plato de la cocina de Cantabria “Villacarriedo” perteneciente al

grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** berza, arroz, chorizo, morcilla de año, tocino salado, papada salada, oreja, rabo salado, ajo, aceite de oliva, pimentón, sal. Véase: cocina de Cantabria.

arroz con bogavante. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arrocés”. El “lubricanto” (*Homarus gammarus*; bogavante en gallego) es una de las estrellas de la gastronomía galaica. Y con el arroz caldoso da origen a un plato inolvidable. **Ingredientes:** arroz, bogavante, berberechos, almejas, cebolla, ajo, perejil, azafrán, aceite, sal. Véase: cocina de España.

arroz con boniatos y alcaparras. Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 40 minutos. Cocción: 45 minutos. **Ingredientes:** arroz, boniato, huevo batido, huevos duros, cebolla, ajo, tomate, pimiento, plátano, alcaparras, pasas, sal, azafrán, aceite. Véase: arroz con verduras y legumbres.

arroz con calabaza. Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 2 horas y 30 minutos. **Ingredientes:** arroz, calabaza, mantequilla, queso rallado, judías cocidas, zanahoria, tomate, albahaca, apio, salvia, sal, pimienta. Véase: arroz con verduras y legumbres.

arroz con calamares. Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 50 minutos. **Ingredientes:** arroz, aceite, cebolla, pimiento, ajo, calamares en aceite, vino seco, sal, pimienta. Véase: arroz con pescado y mariscos.

arroz con caldo de cocido. Plato caldoso de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arrocés”. **Ingredientes:** Jamón serrano, caldo de cocido, arroz de grano medio, tomate, pimiento rojo, aceite de oliva, sal, pimentón. Véase: cocina de España.

arroz con camarones. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingre-**

dientes: camarones, arroz, arvejas, cebolla, ajo, ají verde, pimiento, vino blanco, ají pimentón, aceite, perejil, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

arroz con cangrejos de río. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pastas y Arroces. **Ingredientes:** arroz, cangrejos de río, pimiento verde, tomate, ajo, pimientos morrones en lata, limones, zanahoria, cebolla, clavos, laurel, perejil, vino blanco, pimienta, aceite de oliva, agua, sal.

arroz con carabineros, guisantes y alcachofas. Plato caldoso de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroces”. **Ingredientes:** Carabinero, guisante, alcachofa, sepia, arroz de grano medio, tomate, ajo, aceite de oliva, azafrán, sal, pimentón, agua. Véase: cocina de España.

arroz con carne de cochino. Plato típico de la cocina de Canarias. **Ingredientes:** arroz, agua, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimiento morrón, azafrán de la tierra, colorante, pimentón, aceitunas, comino, vino blanco, tocineta, costillas de cochino frescas.

arroz con castañas, pasas y piñones. Plato en cazuela de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroces”. **Ingredientes:** Castañas secas, pasas de Corinto, piñones, costilla de cerdo, manteca de cerdo, arroz de grano medio, cebolla, tomate, ajo, azafrán, sal, pimentón, agua. Véase: cocina de España.

arroz con cebolla. Plato al horno de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroces”. **Ingredientes:** Cebolla, tocino entrecerado, patata, tomate, arroz de grano medio, aceite de oliva, pimentón, sal, caldo. **Utensilio:** cazuela plana de barro. Véase: cocina de España.

arroz con cecina. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** cecina de chancho, arroz, lentejas verdes,

frejoles verdes, ajo, ají mirasol, culantro, caldo de huesos de res, loche, ají panca, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

arroz con centollo. Plato en paella de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroces”. **Ingredientes:** Centollo macho y centollo hembra, arroz de grano medio, cebolla, tomate, pimiento verde, ajo, perejil, aceite de oliva, azafrán, sal, pimentón, agua. **Utensilio:** paella. Véase: cocina de España.

arroz con cerdo a la crema. Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 35 minutos. **Ingredientes:** arroz, carne de cerdo cocida y troceada, nata, cebolla, pimientos, mantequilla, queso rallado, sal, pimienta. Véase: arroz y carne.

arroz con champiñones. Plato integrante de la cocina francesa con arroz. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 25 minutos. **Ingredientes:** arroz, champiñones, mantequilla, queso rallado, cebolla, caldo, sal, pimienta. Véase: arroz en platos internacionales.

arroz con chipirones y carabineros. Plato en paella de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroces”. **Ingredientes:** Chipirones, carabinero, mejillón, arroz de grano medio, cebolla, laurel, tomate, ajo, aceite de oliva, azafrán, sal, pimentón, agua. **Utensilio:** paella. Véase: cocina de España.

arroz con coliflor. Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 5 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes:** arroz, coliflor, salsa blanca liviana, margarina, queso rallado, sal. Véase: arroz con verduras y legumbres.

arroz con conchas negras. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **In-**

gredientes: arroz, conchas de abanico, arvejas, ají amarillo, cebolla, ajo, pimentón, aceite, perejil, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

arroz con conejo a la cacereña. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroces”. Cocina de Extremadura. **Ingredientes:** arroz, conejo tierno, tocino salado, huevo, queso manchego, ajo, alcachofa, azafrán, canela, orégano, aceite, sal. Véase: cocina de España.

arroz con conejo al horno. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroces”. **Ingredientes:** Conejo, costilla de cerdo, tocino magro, morcilla de cebolla, garbanzo, arroz de grano medio, tomate, ajo, azafrán, sal pimentón, aceite de oliva, agua **Utensilio:** cazuela plana de barro. Véase: cocina de España.

arroz con conejo y verduras. Plato en paella de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroces”. **Ingredientes:** Conejo, judías verdes, espinacas, arroz de grano medio, tomate, ajo, aceite de oliva, azafrán, sal, pimentón, agua. **Utensilio:** paella. Véase: cocina de España.

arroz con congrio y alubias. Plato en paella de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroces”. **Ingredientes:** Congrio, alubia seca, arroz de grano medio, tomate, ajo, aceite de oliva, azafrán, sal pimentón, agua. **Utensilio.** Paella. Véase: cocina de España.

arroz con congrio y guisantes. Plato en cazuela de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroces”. **Ingredientes:** Congrio, guisante fresco, arroz de grano medio, tomate, ajo, aceite de oliva, azafrán, sal, ñora, perejil, agua. Véase: cocina de España.

arroz con cordero a la navarra. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroces”. Cocina de Navarra. **Ingredientes:** Arroz, espalda de cordero, pimienta

molida, salsa de tomate, harina, manteca de cerdo, sal. Véase: cocina de España.

arroz con costillas de cerdo y pimientos. Plato en paella de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroces”. **Ingredientes:** Costillas y magro de cerdo, pimiento rojo, tomate, ajo, arroz de grano medio, aceite de oliva, azafrán, perejil, sal, pimentón, agua. **Utensilio:** paella. Véase: cocina de España.

arroz con costillas de cerdo, coliflor y alubias. Plato caldoso de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroces”. **Ingredientes:** costillas de cerdo frescas, alubias secas, coliflor, arroz de grano medio, aceite de oliva, tomate, ajo, azafrán, sal, pimentón, agua. Véase: cocina de España.

arroz con costra. Plato al horno de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroces”. **Ingredientes:** Costillas de cerdo y magro, longaniza, chorizo fresco, pollo, tomate, aceite de oliva, arroz de grano medio, caldo de cocido, huevo, pimentón, sal. **Utensilio:** cazuela plana de barro. Véase: cocina de España.

arroz con espárragos. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pastas y Arroces. **Ingredientes:** espárragos, cebolla, pimientos, ajo, tomate, sal, aceite, arroz, agua. Véase: cocina de Sevilla.

arroz con especias. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de arroces. **Ingredientes:** arroz basmati; agua; sal; ghee; comino en grano; guindillas frescas sin semillas; canela molida; jengibre fresco rayado; cardamomos machacados; hojas de cilantro frescas; mantequilla. Nombre hindú: *masala bhat*. Véase: arroces en la cocina védica.

arroz con espinacas. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de arroces. Utilizado en Kenia donde agrada la mezcla de arroz y verduras. **Ingredientes:** arroz basmati; sal; agua; espinacas frescas; ghee; ci-

lantro molido; hojas de laurel; cacahuete sin salar; pimienta negra molida. Nombre hindú: *palak chawal*. Véase: arroces en la cocina védica.

arroz con gallina. Plato de la cocina de Cantabria “Udias” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** gallina, arroz, pimiento verde, cebolla, ajo, perejil, aceitunas verdes, caldo, vino blanco, aceite de oliva, sal. Véase: cocina de Cantabria.

arroz con gambas. Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 40 minutos. **Ingredientes:** arroz, gambas, manteca, vino blanco, zanahoria, ramas de apio, brandy, caldo. Véase: arroz con pescado y mariscos; mariscos con arroz.

arroz con garbanzos. Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 12 minutos. Cocción: 1 hora y 45 minutos. **Ingredientes:** garbanzos, aceite, cebolla, ajo, pimiento dulce, chorizo, jamón, puré de tomate, sal, pimienta, vino seco, arroz. Véase: arroz con verduras y legumbres.

arroz con garbanzos y chorizo al horno. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroces”. **Ingredientes:** Garbanzos, chorizo, arroz de grano medio, tomate, ajo, aceite de oliva, azafrán, sal, pimentón, agua. **Utensilio:** cazuela plana de barro. Véase: cocina de España.

arroz con guisantes. Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 40 minutos. **Ingredientes:** guisantes cocidos, arroz, mantequilla, tomates, sal, pimienta, ramito compuesto (perejil, laurel, tomillo), caldo, queso rallado. Véase: arroz con verduras y legumbres.

arroz con guisantes al queso. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de arroces. Los *pulao* son extremadamente llamativos. Son la mayor atracción de la mesa, y

constituyen una comida completa en sí mismos. Los *pulao* se destacan por sus guarniciones. Algunos cuentan con más de una docena de hortalizas. Todas las recetas *pulao* usan ghee o mantequilla para sofreír el arroz, antes de añadir el agua fría. **Ingredientes:** arroz basmati; panir prensado; ghee; cúrcuma; sal; agua fría; cardamomos machacados; guisantes frescos; mantequilla. Nombre hindú: *matar pulao*. Véase: arroces en la cocina védica.

arroz con higadillos de pollo y verduras. Plato caldoso de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroces”. **Ingredientes:** Higadillos de pollo, guisantes frescos, alcachofas frescas, arroz de grano medio, tomate, ajo, aceite de oliva, azafrán, sal, pimentón, agua. Véase: cocina de España.

arroz con hígado. Plato integrante de la cocina de Chile con arroz. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 1 hora. **Ingredientes:** hígado, vinagre, perejil, apio, cebolla, patata, rebanadas de pan, harina, caldo, yema, sal, pimienta, aceite para freír, vino blanco, arroz cocido con azafrán. Véase: arroz en platos internacionales.

arroz con hortalizas al horno. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de arroces. **Ingredientes:** arroz basmati; agua; sal; azafrán en polvo; ghee; garam masala; cilantro molido; cúrcuma; patatas peladas y cortadas en daditos; guisantes frescos; tomates pelados; hojas frescas de cilantro; agua de rosas; avellanas. Nombre hindú: *biryani*. Véase: arroces en la cocina védica.

arroz con hortalizas variadas. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de arroces. **Ingredientes:** zanahorias; judías verdes; guisantes; brotes de coliflor; ghee; guindilla fresca sin semillas; jengibre fresco; cúrcuma; agua; sal; tomates maduros;

hojas de laurel; limones en rodajas. Nombre hindú: *sabji pulao*. Véase: arroces en la cocina védica.

arroz con jamón al gratín. Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 25 minutos. Cocción: 35 minutos. **Ingredientes:** arroz, nata, pimientos rojos, jamón de York, queso, mantequilla, perejil, sal, pimienta. Véase: arroz en platos únicos.

arroz con jamón y guisantes. Plato en cazuela de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroces”. **Ingredientes:** Jamón serrano con algo de tocino, guisantes frescos, arroz de grano medio, aceite de oliva, tomate, ajo, azafrán, sal, pimentón, caldo del cocido, queso rallado. Véase: cocina de España.

arroz con jamón y queso. Plato en emparedados de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroces”. **Ingredientes:** Arroz de grano largo, agua, sal, huevo, queso gruyere, jamón serrano, harina, aceite para freír. Véase: cocina de España.

arroz con langosta. Plato en paella de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroces”. **Ingredientes:** Langosta, cabeza de pescado, arroz de grano medio, cebolla, laurel, perejil, tomate, ajo, aceite de oliva, azafrán, sal, pimentón, pimienta blanca molida, agua. **Utensilio:** paella. Véase: cocina de España.

arroz con langostinos. Plato en paella de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroces”. **Ingredientes:** Langostinos, cabeza de pescado, arroz de grano medio, cebolla, laurel, perejil, tomate, ajo, aceite de oliva, azafrán, sal, pimentón, pimienta blanca molida, agua. **Utensilio:** paella. Véase: cocina de España.

arroz con leche. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “postres”. Un gran postre tradicional, sobre todo el Norte español. Un plato que permite completar una succulenta comida. Su receta es antiquísima y siempre nos queda el consuelo de

decir: “no existe arroz con leche mejor que el que hacía mi abuela” Véase: cocina de España. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Arroz con leche	
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Ácido fólico (µg)	5,00
Calcio (mg)	109,00
Carbohidratos (g)	16,40
Cinc (mg)	0,30
Colesterol (mg)	40,00
Energía (kcal)	97,00
Energía (kJ)	405,46
Fibra (g)	0,01
Fósforo (mg)	96,00
Grasa (g)	2,00
Grasa moninsaturada (g)	1,10
Grasa poliinsaturada (g)	0,18
Grasa saturada (g)	1,77
Hierro (mg)	0,20
Magnesio (mg)	14,00
Niacina (mg eq. niacina)	0,16
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,09
Porción comestible (%)	100,00
Potasio (mg)	138,00
Proteína (g)	3,30
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,13
Sodio (mg)	38,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,04
Vitamina A (µg eq. retinol)	18,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,24
Vitamina D (µg)	0,10
Vitamina E (mg)	0,15

arroz con leche de mi abuela Pepa. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Postres y repostería.

arroz con leche merengada. Plato de la cocina de Cantabria (Arenas de Iguña) perteneciente al grupo de “postres”. **Ingredientes:** arroz, leche, azúcar, huevo, mantequilla, palo de canela, corteza de limón. Véase: cocina de Cantabria.

arroz con lentejas y cebollas. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “arroces en la cocina del Mediterráneo”. Este plato libanés usa ingredientes simples para lograr un gran efecto. La clave

de su éxito es la cebolla frita crocante en aceite de oliva que se coloca encima del arroz y las lentejas. Servido con yogur natural, es un plato principal vegetariano, que satisface mucho. **Ingredientes:** Arroz de grano largo, lentejas marrones, cebolla, aceite de oliva, comino, cilantro, páprika dulce, sal y pimienta negra. Nombre original: *mejadarra*.

arroz con limón. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de arroces. Este arroz es ideal para un refrigerio veraniego. El *nimbu chawal* se aromatiza principalmente con limón, por lo que hay que cuidar el exceso de especias. **Ingredientes:** arroz basmati; ghee; comino en grano; mostaza negra en grano; hojas de curry; bastoncillo de canela; guindilla fresca; cúrcuma; jugo de limón; mantequilla; limón; perejil en rama. Nombre hindú: *nimbu chawal*. Véase: arroces en la cocina védica.

arroz con magro de cerdo y espinacas. Plato caldoso de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroces”. **Ingredientes:** Magro de cerdo, espinacas frescas, arroz de grano medio, ajetes, tomate, aceite de oliva, azafrán, sal, pimentón, agua. Véase: cocina de España.

arroz con magro de cerdo y habas. Plato caldoso de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroces”. **Ingredientes:** Habas tiernas, magro de cerdo, arroz de grano medio, tomate, aceite de oliva, azafrán, sal, pimentón, caldo. Véase: cocina de España.

arroz con maíz en granos. Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 10 minutos. Coccn: 20 minutos. **Ingredientes:** arroz, lata de maíz, laurel, aceite, mantequilla, azúcar, sal, pimienta, queso rallado. Véase: arroz con verduras y legumbres.

arroz con manzanas. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de arroces. Este pulao dulce puede servirse al final de una comida, o en solitario como una comida ligera. Es también delicioso con nata montada. Pueden emplearse peras o mangos junto con las manzanas, o en su lugar. **Ingredientes:** arroz de grano largo; manzana; azúcar; azafrán; agua; ghee; canela; clavos; cardamomo; hoja de laurel; almendras partidas; uvas pasas. Nombre hindú: *seb pulao*. Véase: arroces en la cocina védica.

arroz con mariscos. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** caracoles, conchas de abanico, choros, calamar, almejas, cangrejo, arroz, arvejas, cebolla, ajo, aj verde, pimienta, vino blanco, aj pimentón, aceite, perejil, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

arroz con mariscos. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** arroz, calamares, almejas, gambas, mejillones, cebolla, tomate, aceite, sal, azafrán. Véase: cocina de Asturias. Sinónimo: paella a la asturiana.

arroz con mejillones. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 40 minutos. Se puede dar más sabor al arroz mezclando el agua de cocido con el líquido que sueltan los mejillones. Y si alguno de éstos no se abre al cocer, deséchelo sin vaciar. **Ingredientes:** arroz; mejillones; mahonesa; leche; lechuga; perejil; aceite; ajo; sal. Véase: arroces y pastas en la cocina clásica.

arroz con menudillos. Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 25 minutos. Coccn: 30 minutos. **Ingredientes:** arroz, tomate, ajo, hígado y molleja de pollo, pimienta roja, caldo de ave, aceite, sal, pimienta. Véase: arroz y pollo.

arroz con nscalos. Véase: arroz con rovellons.

arroz con ocho ingredientes. Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “guarniciones”. **Ingredientes:** Setas perfumadas, arroz blanco, filete de cerdo cocido, mollejas de pollo, cebolla, zanahoria, verdura (judías verdes, guisantes tirabeques, rama de apio), gambas peladas, harina, aceite, caldo de gallina, brotes de bambú, salsa de soja, azúcar, fécula de maíz, aceite de sésamo, sal, pimienta.

arroz con osobuco. Plato integrante de la cocina italiana con arroz. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 1 hora. **Ingredientes:** arroz, cebolla, mantequilla, vino blanco seco, brandy, caldo de carne, sal, queso rallado, osobuco, ajo, perejil picado. Véase: arroz en platos internacionales.

arroz con paloma torcaz. Plato en cazuela de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroces”. **Ingredientes:** Paloma torcaz, alcachofa, guisantes frescos, arroz de grano medio, tomate, ajo, aceite de oliva, azafrán, sal, pimentón, agua. Véase: cocina de España.

arroz con patatas y bacalao. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pastas y Arroces. **Ingredientes:** bacalao, patatas, arroz, cebolla, ajo, azafrán, aceite, pimienta blanca, perejil, laurel.

arroz con pato. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pastas y Arroces. **Ingredientes:** pato, arroz, tomate, pimientos, ajo, laurel, vino blanco, caldo de carne, azafrán, sal, agua.

arroz con pato. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** pato, arroz, ají verde, cebolla, frejoles verdes, loche, pimiento, chicha de jora, pimentón, ají panca, comino, culantro, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

arroz con pato al horno. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroces”. **Ingredientes:** Pato, garbanzos, pimiento, tomate, arroz de grano medio, aceite de oliva, perejil, azafrán, sal, pimentón,

agua. **Utensilio:** cazuela plana de barro. Véase: cocina de España.

arroz con pena. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pastas y Arroces. **Ingredientes:** arroz, tomate, cebolla, ajo, patata, vino, aceite, sal, agua.

arroz con perdiz. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pastas y Arroces. **Ingredientes:** arroz, perdiz, ajo, pimienta negra, perejil, sal, vino, laurel, aceite, agua.

arroz con perdiz y conejo. Plato en paella de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroces”. **Ingredientes:** Perdiz, conejo de monte, judías verdes, garrofón, arroz de grano medio, tomate, ajo, romero, aceite de oliva, azafrán, pimentón, sal, agua. **Utensilio:** paella. Véase: cocina de España.

arroz con pescado al perejil. Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 40 minutos. **Ingredientes:** arroz, mantequilla, cebolla, bonito en aceite, perejil, sal, pimienta. Véase: arroz con pescado y mariscos.

arroz con pescado y aceitunas. Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 30 minutos. Cocción: 40 minutos. **Ingredientes:** arroz, pescado cocido, huevo, tomate, cebolla, perejil, aceitunas, clavo, canela, sal, pimienta, mantequilla, aceite. Véase: arroz con pescado y mariscos.

arroz con pescados y mariscos. Consideramos: Arroz a la alicantina; Arroz a la catalana; Arroz a la centolla; Arroz a la napolitana; Arroz con almejas; Arroz con bacalao a la piamontesa; Arroz con calamares; Arroz con gambas; Arroz con pescado al perejil; Arroz con pescado y aceitunas; Arroz con rebanadas de pescado. Véase: arroz.

arroz con plátanos. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 30 mi-

nutos. Si no dispone de parrilla no dude en asar los plátanos al horno, o en una sartén de fondo grueso, o bien freírlos en aceite caliente. **Ingredientes:** arroz; plátanos a la parrilla; mantequilla; aceite; sal; perejil. Véase: arroces y pastas en la cocina clásica.

arroz con pollo. Plato de la cocina asturiana. **Ingredientes:** arroz, pollo pequeño, cebolla, tomate, pimienta, aceite, sal, vino blanco. Véase: cocina de Asturias.

arroz con pollo. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** pollo, arroz, arvejas, agua, ají verde, cebolla, ajo, ají, comino, aceite, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

arroz con pollo a la chorrera. Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 50 minutos. **Ingredientes:** pollo, aceite, cebolla, perejil, pimienta, ajo, tomates, caldo de pollo, vino seco, sal, comino, pimienta, azafrán, arroz, pimientos morrones, guisantes, espárragos. Véase: arroz y pollo.

arroz con pollo a la crema. Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 90 minutos. **Ingredientes:** pollo, arroz, mantequilla, harina, leche, vino seco, queso rallado, sal, pimienta. Véase: arroz y pollo.

arroz con pollo a la jardinera. Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 45 minutos. **Ingredientes:** pollo, aceite, cebolla, pimientos, ajo, sal, pimienta, puré de tomates, vino seco, vinagre, caldo de pollo, arroz, maíz desgranado, zanahorias en rodajas, guisantes. Véase: arroz y pollo.

arroz con pollo a la milanesa. Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 1 hora. **Ingredientes:** pollo, mantequilla, cebolla, jamón picado salsa de tomate, caldo de pollo, vino

seco, arroz, sal, pimienta, queso tipo parmesano rallado. Véase: arroz y pollo.

arroz con pollo al jamón. Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 1 hora. **Ingredientes:** pollo, mantequilla, cebolla picada, jamón serrano, puré de tomate, caldo de pollo, vino seco, arroz, sal, pimienta, queso rallado. Véase: arroz y pollo.

arroz con pollo de Hainán. Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “platos únicos”. **Ingredientes:** Pollo, ajo, arroz, jengibre en polvo, aceite, licor chino, leche de coco, zanahoria, apio, coliflor, cilantro, sal, pimienta.

arroz con pollo y guarnición. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora. **Ingredientes:** arroz, pollo, mollejas de pollo, hígado de pollo, carne magra de cerdo, jamón magro, chorizo, guisantes, pimienta choricero, pimientos rojos de conserva, ajo, huevo, aceite de oliva, caldo de carne, sal, pimienta. Véase: arroces y pastas en la cocina clásica.

arroz con pollo y magro de cerdo. Plato en paella de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroces”. **Ingredientes:** Pollo, magro de cerdo o costillas, judías verdes, garrofón, tomate, ajo, arroz de grano medio, aceite de oliva, azafrán, sal, pimentón, agua. **Utensilio:** paella. Véase: cocina de España.

arroz con pollo y tuétano de vaca. Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 30 minutos. **Ingredientes:** arroz, carne de pollo, tuétano de vaca, azafrán, sal, pimienta, caldo de ave, mantequilla, aceite. Véase: arroz y pollo.

arroz con pollo, guisantes y alcachofas. Plato caldoso de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroces”. **Ingredientes:**

tes: Pollo, guisantes, alcachofas, arroz de grano medio, tomate, ajo, aceite de oliva, azafrán, sal, pimentón, agua. Véase: cocina de España.

arroz con queso Plato en bolitas de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroses”. **Ingredientes:** Arroz blanco cocido, queso rallado, huevo, mantequilla, queso tierno, sal, pimienta, pan rallado, aceite para freír. Véase: cocina de España.

arroz con rape. Plato en paella de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroses”. **Ingredientes:** Rape, arroz de grano medio, cebolla, tomate, ajo, aceite de oliva, perejil, pimentón, sal, limón, laurel, tomillo, perejil, hoja verde de puerro, pan rallado, harina, aceite de oliva, agua. **Utensilio:** paella. Véase: cocina de España.

arroz con rebanadas de pescado. Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 25 minutos. Cocción: 35 minutos. **Ingredientes:** arroz, tomate, cebolla, ajo, perejil, rodaja de róbalo, manteca. Véase: arroz con pescado y mariscos.

arroz con repollo. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 45 minutos. **Ingredientes:** arroz, leche evaporada, carne magra, salchicha tipo Franckfurt, aceite, repollo, cebolla, mantequilla, páprika o pimentón, sal, pimienta. Véase: arroces y pastas en la cocina clásica.

arroz con rovellons. Plato en cazuela de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroses”. **Ingredientes:** Magro de cerdo, nıscalos, arroz de grano medio, tomate, ajo, aceite de oliva, azafrán, sal, pimentón, agua. Sinónimo: arroz con nıscalos. Véase: cocina de España.

arroz con salchichas y huevos. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 40 minutos Si se prepara el arroz con caldo en vez de con agua, quedará mas sabroso. El arroz blanco es una solución perfecta para las; como es muy fácil de guardar, puede haber sido preparado de antemano.

Ingredientes: arroz; salchichas tipo Franckfurt; huevos; leche; mantequilla; sal. Véase: arroces y pastas en la cocina clásica.

arroz con salmón. Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 35 minutos. **Ingredientes:** rebanadas de salmón, mantequilla, leche, arroz, huevo cocido partido por la mitad, sal, pimienta, pan rallado. Véase: arroz en platos únicos.

arroz con salsa de rape. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 45 minutos. **Ingredientes:** arroz, rape, cebolla, mantequilla, salsa de tomate, brandy, aceite, sal, estragón, pimienta de cayena, perejil. Véase: arroces y pastas en la cocina clásica.

arroz con sardinas. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora y 10 minutos. **Ingredientes:** arroz, sardinas, pimienta verde, tomate, ajo, aceite de oliva, pimentón, perejil, sal, azafrán, agua. Véase: arroces y pastas en la cocina clásica.

arroz con sardinas y pimientos. Plato en cazuela de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroses”. **Ingredientes:** Sardinas frescas, pimienta verde, tomate, ajo, arroz de grano medio, perejil, aceite de oliva, azafrán, sal, pimentón, agua. Véase: cocina de España.

arroz con sepia y coliflor. Plato caldoso de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroses”. **Ingredientes:** Sepia, coliflor, arroz de grano medio, cebolla, tomate, ajo, aceite de oliva, azafrán, sal, pimentón, canela molida, agua. Véase: cocina de España.

arroz con tonyina, guisantes y alcachofas. Plato en cazuela de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroses”. **Ingredientes:** Tonyina (atún en salmuera), guisantes, alcachofas, arroz de grano medio, ajo, tomate, ñora, aceite de oliva, azafrán, sal, perejil, agua. Sinónimo: arroz con atún en

salmuera, guisantes y alcachofas. Véase: cocina de España.

arroz con verduras. Plato en paella de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroz”. **Ingredientes:** Berenjena, judías verdes, alcachofas, habas tiernas, espinacas, guisantes, garrofón, tomate, aceite de oliva, arroz de grano medio, ajo, azafrán, pimentón, sal, agua. **Utensilio:** paella. Véase: cocina de España.

arroz con verduras y legumbres. Consideramos: Arroz a la campesina; Arroz a la española; Arroz a la indiana; Arroz al gruyère con pimientos; Arroz al pesto; Arroz con alcachofas; Arroz con berenjenas al curry; Arroz con boniatos y alcaparras; Arroz con calabaza; Arroz con coliflor; Arroz con garbanzos; Arroz con guisantes; Arroz con maíz en granos; Arroz primavera. Véase: arroz.

arroz con verduras y nabos. Véase: arroz “amb fesols y naps”.

arroz con yogur. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de arroces. Ya sea frío o caliente, el *dahi bhat* es un plato de arroz popular en el sur de la India. **Ingredientes:** arroz basmati; ghee; *urad dhal*; mostaza negra; hinojo en grano; agua; guindillas frescas sin semillas; jengibre fresco; sal; yogur; mantequilla. Nombre hindú: *dahi bhat*. Véase: arroces en la cocina védica.

arroz cuatro quesos. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 30 minutos. En Italia se cocina con queso Bel Paese, Fontina, Emmental y Parmesano. Si se utiliza arroz de grano redondo será precisas menor cantidad de caldo. **Ingredientes:** arroz; cebolla; vino blanco; mantequilla; caldo; queso cremoso; queso gallego; queso Emmental o Gruyere; queso Parmesano; nata líquida; sal; pimienta. Véase: arroces y pastas en la cocina clásica.

Arroz de Calasparra. Denominación de Origen de arroces españoles; Véase: arroces de España. Arroz de grano largo especial para paella, cultivado en la costa Sur y Este de España. Se puede sustituir por el arroz arborio, *carneroli* o *violone nano*. Véase: granos, cereales y harinas; variedades de arroz.

arroz de Castilleja. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pastas y Arroces. **Ingredientes:** pollo troceado, arroz, ajo, almendras, nuez moscada, pimienta verde, pimienta morrón, tomate, vino blanco.

arroz de cocción rápida. Arroz blanco precocinado y después deshidratado para reducir el tiempo de cocción. Una vez cocido, este arroz parece seco y ligero. Tiene poco sabor y posee incluso menos valor nutritivo que el arroz blanco. Véase: cereales.

arroz de grano corto. Sus granos tienden a quedar apelmazados al cocerlos, esto lo hace apropiado para pudines. Véase: granos, cereales y harinas; variedades de arroz.

arroz de grano largo. Arroz de grano entero pulido, de textura suave y esponjosa una vez cocido. De gran consumo en España, con una longitud media igual o superior a 6 mm. Absorben menos agua que los arroces de grano medio, se cuecen en menor tiempo y son más indicados para arroces blancos con acompañamiento de distintos ingredientes o simplemente como guarnición. Apropósito para el *pilaf* y la ensalada de arroz. Véase: granos, cereales y harinas; variedades de arroz.

arroz de grano medio. De gran consumo en España, con una longitud media comprendida entre 5,2 y 6 mm apropiados para la elaboración de arroces en paella, al horno, en cazuela o puchero y para postres o bebidas de arroz. Véase: granos, cereales y harinas; variedades de arroz.

arroz de signorette. Plato de la cocina de Alicante. Se dice así a la paella elaborada con todos los productos pelados y deshuesados, listos para comer a ciegas. Es una especialidad de Calpe (Alicante). Sinónimo: **paella ciega**

Arroz del Delta del Ebro. Véase: Arròs del Delta de l'Ebre.

arroz del pedrón. Plato de la cocina de Cantabria “Santurde de Toranzo” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes:** arroz, cangrejo, anguila, cebolla, tomate, ajo, caldo de pescado, vino blanco, brandy, aceite de oliva, pimienta, sal. Véase: cocina de Cantabria.

arroz descascarillado. Según el Código Alimentario, 3.17.12. b. Granos de arroz sin glumas, pero revestidos aún por el pericarpio. Véase: denominaciones de arroz.

arroz dorado al horno. Véase: arroz rossejat al horno.

arroz dulce del Aljarafe. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pastas y Arroces. **Ingredientes:** arroz, langostinos, rape, aceite, vino dulce del Aljarafe, tomate frito, apio, cebolla, zanahoria, sal.

arroz empedrado. Plato en cazuela de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroces”. **Ingredientes:** Alubias secas, arroz de grano medio, ajo, aceite de oliva, tomate, azafrán, sal, pimentón, agua. Véase: cocina de España.

arroz en caldero. Véase: caldero murciano.

arroz en ensalada. Plato integrante de la cocina clásica. Véase: ensalada de arroz; arroces y pastas en la cocina clásica.

arroz en platos internacionales. Consideramos: Angú de arroz, Brasil; Anillo de arroz con centollo, Centroamérica; Arroz a la americana, Estados Unidos; Arroz a la costeña, Costa ca; Arroz con coco y canela,

Venezuela; Arroz con champiñones, Francia; Arroz con hígado, Chile; Arroz con osobuco, Italia; Arroz pilaf, Turquía; Aso-pao puertorriqueño, Puerto Rico; Cazuela salteña, Argentina; Jambalaya, Estados Unidos; Paella a la valenciana, España; Pescado con arroz a la colombiana, Colombia; Pilaf turco, Turquía; Potaje crécy al arroz, Francia; Risotto alle finanziera, Italia; Sooyosopig, Paraguay; Timbal campes-tre, Uruguay. Véase: arroz.

arroz en platos únicos. Consideramos: Arroz a la cazuela botín; Arroz a la cubana; Arroz abanda; Arroz con almendras; Arroz con jamón al gratín; Arroz con salmón; Arroz envueltas en hojas de col; Congri; Hojas de col rellenas de arroz; Risotto a la genovesa; Risotto con pescado. Véase: arroz.

arroz en polvo. Algunas de las mejores marcas de arroz en polvo son chinas (no confundirlo con el arroz glutinoso en polvo). No se puede sustituir con harina de arroz, que es más gruesa.

arroz en recetas curiosas. Consideramos: Arroz a la persa; Arroz con almendras y menudillos; Firni; Nasi goreng; Pilaf de salchichas; Pimientos lahore. Véase: arroz.

arroz en sopas. Consideramos: Caldo de col con arroz; Minestrón de arroz y guisantes; Sopa crema de arroz con almendras; Sopa de arroz y tomates; Sopa de arroz y zanahoria. Véase: arroz.

arroz envuelto en hojas de col. Véase: hojas de col rellenas de arroz.

arroz estilo Alcurias. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora. **Ingredientes:** arroz, magro de cerdo, longaniza valenciana, jamón, tomate, patata, ajo, caldo, aceite, sal, azafrán. Véase: arroces y pastas en la cocina clásica.

arroz florido. Plato de la cocina védica, perteneciente al grupo de arroces. El *pushpa-na*, con su variedad de guarnición y condimentos, uno de los más opulentos platos de

arroz, y, como lo indica su nombre, tiene tanto colorido como un ramo de flores. Algunos cocineros añaden trozos de frutos secos para resaltar el efecto. **Ingredientes:** panir; anacardos; coco rallado; ghee; hinojo en grano; comino en grano; hojas de laurel; cardamomos machacados; cilantro molido; nuez moscada rallada; pimienta negra molida; asafétida; clavos molidos; arroz basmati; uvas pasas; suero; azúcar; sal. Nombre hindú: *pushpana*. Véase: arroces en la cocina védica.

arroz frito. Plato de la “cocina de Indonesia” perteneciente al grupo de “fideos y arroz”. Para preparar un buen *nasi goreng*, hay que cocinar el arroz unas 2-3 horas antes de freírlo, a fin de que tenga tiempo de enfriarse. Servido como guarnición. **Ingredientes:** Arroz de grano largo, agua, aceite de cacahuate, chalota, chile rojo fresco, jengibre, zanahoria, repollo, champiñón, páprika, puré de tomate, salsa de sojasal. **Para acompañar:** Pepino, cebolla frita crocante, berro. Nombre en Indonesia; *nasi goreng*.

arroz frito con huevo. Véase: cerdo salteado con berro.

arroz frito con jamón y cangrejo. Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “guarniciones”. **Ingredientes:** Carne de cangrejo, jamón York, cebolleta, huevo, aceite, arroz blanco, guisantes, salsa de soja, sal, pimienta.

arroz frito con pollo y albahaca. Plato de la “cocina de Tailandia” perteneciente al grupo de “fideos y arroz”. En esta clásico plato de arroz frito, la albahaca se fríe durante unos minutos para que quede crocante al enfriarse. **Ingredientes:** Aceite vegetal, albahaca tailandesa, chalota, ajo, chile rojo fresco, pollo, arroz tipo jazmín, cebolleta, salsa de pescado, sal. Nombre en Tailandia; *khao pad khai horapha*.

arroz frito vegetariano. Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “guarniciones”. **Ingredientes:** Setas perfumadas, cebolla, zanahorias, apio, pimienta verde, tofu, guisantes cocidos, brotes de bambú, setas, aceite, salsa de soja, arroz blanco, sal, pimienta.

arroz glaseado. Según el Código Alimentario, 3.17.12. b. Granos sin pericarpio, tratados con talco o glucosa. Sinónimo: arroz perlado. Véase: denominaciones de arroz.

arroz glutinoso. Variedad de arroz de aspecto parecido a la tiza, se pega durante la cocción. Cocidos los granos se vuelven blandos y viscosos. El blanco se cultiva en todo el Sudeste de Asia, las variedades negras son raras y difíciles de encontrar en los comercios. En la cocina puede sustituirse por arroz redondo, que no se haya lavado demasiado para que guarde su almidón. Sinónimo: arroz pegajoso; arroz blanco glutinoso. Véase: cereales; variedades de arroz.

arroz granos amarillos. Según el Código Alimentario, 3.17.12. c.2. Son granos que, por haber sufrido un proceso de fermentación, se ha modificado su color normal en más de la mitad de su superficie. El color que presenta va del amarillo claro al amarillo anaranjado. Véase: denominaciones de arroz.

arroz granos manchados. Según el Código Alimentario, 3.17.12. c.3. Se considera manchado el grano que presenta en menos de la mitad de su superficie un color distinto al normal (amarillento, rojizo, etc.) Véase: denominaciones de arroz.

arroz granos medianos. Según el Código Alimentario, 3.17.12. c.2. Son fragmentos de granos de tamaño inferior a $\frac{3}{4}$ partes de un grano. Véase: denominaciones de arroz.

arroz granos picados. Según el Código Alimentario, 3.17.12. c.7. Aquellos granos de arroz que, por picadura de insecto durante su

maduración, tienen una mancha circular penetrante de color oscuro. Véase: denominaciones de arroz.

arroz granos rojos. Según el Código Alimentario, 3.17.12. c.4. Aquellos granos de arroz elaborado en los que la cutícula roja cubre al menos el 25% de la superficie del grano. Véase: denominaciones de arroz.

arroz granos verdes. Según el Código Alimentario, 3.17.12. c.6. Aquellos granos de arroz que, por no estar suficientemente maduros en el momento de la recolección, presentan su superficie de color verdoso o verde hoja seca. Véase: denominaciones de arroz.

arroz granos veteados rojos. Según el Código Alimentario, 3.17.12. c.4. Aquellos granos de arroz elaborado que presentan vetas rojas de una longitud igual a la mitad o más de la del grano entero, pero sin llegar a cubrir el 25% de la superficie del grano. Véase: denominaciones de arroz.

arroz granos yesosos. Según el Código Alimentario, 3.17.12. c.5. Son los granos que se presentan totalmente opacos y harinosos, ofreciendo aspecto de yeso. Véase: denominaciones de arroz.

arroz gratinado a la santanderina. Plato de la cocina de Santander. **Ingredientes:** Arroz, jamón, leche, mantequilla, sal. Véase: cocina de Cantabria.

arroz huertano de verduras. Plato en paella de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arroz”. **Ingredientes:** Coliflor, pimiento rojo, judías verdes, guisantes, habas desgranadas, ajetes, alcachofas, berenjena, patata, tomate, ajo, arroz de grano medio, aceite de oliva, azafrán, pimentón, sal. **Utensilio:** paella. Véase: cocina de España.

arroz indio. Nombre vulgar de la planta: *Zizania aquatica*.

arroz integral. El arroz integral es el grano entero al que no se le ha extraído la vaina exterior que no es comestible. Los granos, por

la capa de salvado que conservan, ofrecen más resistencia a la penetración del agua. Es el arroz más nutritivo de todos y es más sabroso que el arroz blanco, por lo que hay que ponerle poca sal. El arroz integral sancochado (listo en 25 minutos) se somete a un tratamiento para reducir el tiempo de cocción. El sancocho mejora la conservación. Incluso sancochado, este arroz conserva el salvado y el germen. Consideramos: arroz integral de grano largo; arroz integral de grano corto. Véase: cereales; Sinónimo: arroz cargo. Los platos que se preparan con este arroz los agrupamos en los grupos siguientes: Arroz integral básico; Arroz integral con judías blancas; Arroz integral con verduras; Canastillas de arroz; Crema de arroz; Té de arroz. Véase: arroz. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Arroz integral	crudo	hervido
Ácido fólico (µg)	40,00	10,00
Calcio (mg)	21,00	9,00
Carbohidratos (g)	73,90	24,60
Cinc (mg)	1,80	0,70
Energía (kcal)	349,00	115,00
Energía (kJ)	1458,82	480,70
Fibra (g)	3,00	1,40
Fósforo (mg)	303,00	83,00
Grasa (g)	2,60	0,80
Grasa moninsaturada(g)	0,83	0,24
Grasa poliinsaturada (g)	0,89	0,25
Grasa saturada (g)	0,52	0,15
Hierro (mg)	1,70	0,50
Magnesio (mg)	143,00	43,00
Niacina (mg eq. niacina)	4,80	1,30
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,51	0,15
Porción comestible (%)	100,00	100,00
Potasio (mg)	223,00	79,00
Proteína bruta (g)	7,50	2,50
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,08	0,02
Sodio (mg)	5,00	2,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,39	0,10
Vitamina E (mg)	0,60	0,20

arroz integral de grano corto. Muy nutritivo. Después de quitarle la vaina, la cáscara exterior del grano que contiene fibra, permanece intacta. Sus granos tienden a apelmazarse con la cocción. Ideal para pudines. Véase: granos, cereales y harinas; arroz integral.

arroz integral de grano largo. Muy nutritivo.

Después de quitarle la vaina, la cáscara exterior del grano que contiene fibra, queda intacta. Apropiado para el *pilaf* y la ensalada de arroz, esta variedad tiene una estructura suave y esponjosa una vez cocida. Véase: granos, cereales y harinas; arroz integral.

arroz japonés. Variedad de arroz. Japón no exporta arroz, casi todo el arroz de tipo japonés que se consigue en Occidente se cultiva en California. Existen muchas variedades, todas son de grano corto, tipo “*japonica*”. Véase: variedades de arroz.

arroz jazmín. Variedad de arroz que resulta ser el arroz más fino producido en Tailandia, el mayor exportador de arroz del mundo. Sus granos son largos, de aroma suave y delicado, más tiernos que el *basmati* y un poco más viscosos. Muy utilizado en la cocina asiática para preparar el *pilaf* y las ensaladas de arroz. Véase: granos, cereales y harinas; cereales; variedades de arroz. Sinónimo: arroz tailandés fragante; arroz perfumado tailandés.

arroz marisquero. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pastas y Arroces. **Ingredientes:** longueirones (navajas), gambas, ajo, tomates, arroz, aceite de oliva, pimienta negra, condimento amarillo, sal.

arroz marroquí con frutas secas y nueces. Plato de la “cocina del Mediterráneo” perteneciente al grupo de “arroces en la cocina del Mediterráneo”. Es un complemento perfecto del tagine de pollo con limones y aceitunas (*djej emshmel*). **Ingredientes:** Arroz de grano largo, mantequilla, azafrán, sal, mezcla de piñones, avellanas, damascos secos y uvas pasas. Nombre marroquí: *roz bi saffran*.

arroz mediano. Según el Código Alimentario, 3.17.12. c.1. Fragmentos de granos de tama-

ño inferior a tres cuartas partes de un grano. Véase: arroz.

arroz molido. Es un tipo de harina de arroz, más gruesa y ligeramente tostada. No se puede emplear sola en repostería porque el arroz no contiene gluten. Es un buen espesante y se utiliza también para elaborar dulces. Véase: granos, cereales y harinas; denominaciones de arroz.

arroz negro. Nombre vulgar de la planta: *Zizania aquatica*.

arroz negro. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora. **Ingredientes:** arroz de grano redondo, sepias, tinta de sepia, calamares, vino blanco seco, ajo, laurel, cebolla, caldo de pescado, perejil picado, sal, pimienta. Véase: arroces y pastas en la cocina clásica; arrós negro

arroz negro tailandés. Variedad de arroz se caracteriza porque la capa de fibra de sus granos es soluble, por lo que se destiñe en el agua de cocción. Tiene un aroma a hierba y una textura ligera. Combinado con leche de coco o coco seco es delicioso como postre. Véase: granos, cereales y harinas; variedades de arroz.

arroz para sushi. Impregnado con una capa de jarabe de maíz y almidón, es especialmente indicado para el *sushi* japonés, ya que sus granos cortos se vuelven pegajosos al cocerlos. Parecido al arroz glutinoso. Véase: granos, cereales y harinas; variedades de arroz.

arroz parellada. Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 1 hora. **Ingredientes:** carne magra de cerdo, pollo, butifarra cruda, calamares, rape, langosta, gambas, mejillones, guisantes, pimienta rojo en conserva, cebolla, tomate, arroz, sal, aceite de oliva, azafrán, caldo de carne. Véase: arroces y pastas en la cocina clásica.

arroz pegajoso. Véase: arroz blanco glutinoso; arroz glutinoso

arroz perfumado tailandés. Sinónimo: arroz jazmín.

arroz perlado. Véase: arroz glaseado.

arroz pilaf. El arroz que se cocina con el método pilaf debe quedar separado y no pegarse. Aquí se lo acompaña con choclo, zanahorias, chícharos, y calabacitas. Tiempo de preparación 5 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes:** mantequilla, cebolla, arroz de grano largo, caldo de pollo, bouquet garni, sal, pimienta molida. Para la **guarnición:** choclo, zanahoria, chícharos, calabacitas. Véase: arroz en platos internacionales.

arroz primavera. Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes:** arroz, cebolla, ajo, mantequilla, caldo de gallina, azafrán, queso parmesano, guisantes cocidos, lata de pimientos morrones, sal, pimienta, aceite. Véase: arroz con verduras y legumbres.

arroz pulido. Arroz sin corteza y pulido que ha perdido una cantidad importante de elementos nutritivos. Contiene mucha menos fibra que el arroz integral. En algunas ocasiones se enriquece mediante una capa de silicato de magnesio o con una mezcla de glucosa y talco. Sinónimo: arroz blanco, arroz brillante. Según el Código Alimentario, 3.17.12. b. Granos sin pericarpio y pulido mediante tratamiento mecánico. Sinónimo arroz blanco. Véase: denominaciones de arroz; variedades de arroz. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Arroz pulido, sin cáscara	
Ácido fólico (µg)	2,00
Calcio (mg)	10,00
Carbohidratos (g)	86,80
Cinc (mg)	1,30
Energía (kcal)	371,20

Arroz pulido, sin cáscara	
Energía (kJ)	1551,62
Fibra (g)	1,40
Fósforo (mg)	100,00
Grasa (g)	1,70
Grasa moninsaturada (g)	0,15
Grasa poliinsaturada (g)	0,21
Grasa saturada (g)	0,13
Hierro (mg)	0,80
Magnesio (mg)	28,00
Niacina (mg eq. niacina)	3,00
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,30
Porción comestible (%)	100,00
Potasio (mg)	120,00
Proteína (g)	7,60
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,03
Sodio (mg)	4,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,06
Vitamina E (mg)	0,10
Yodo (mg)	14,00

arroz rojo. Sopa seca de la “cocina de México”. **Ingredientes:** Arroz, chícharos, zanahoria, patata, tomate, chorizo, ajo, cebolla, perejil, caldo, manteca. arroz, sepia, cebolla, pimiento verde, tomate, ajo, perejil, aceite, sal. Véase: caldos y sopas en la cocina de México.

arroz rossejat al horno. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “arrozces”. La base del arroz rossejat, es un buen caldo de cocido y algunos de sus ingredientes. **Ingredientes:** Carne del cocido deshuesada, garbanzos cocidos, tocino, caldo de cocido, arroz de grano medio, patata, tomate, ajo, aceite de oliva, pimentón, sal. **Utensilio:** cazuela plana de barro. Sinónimo: arroz dorado al horno. Véase: cocina de España.

arroz sabroso con pollo frito. Plato de la “cocina de Indonesia” perteneciente al grupo de “fideos y arroz”. Este plato, que originalmente era un pilaf de Medio Oriente, ha recorrido largas distancias y evolucionado a lo largo de los siglos. **Ingredientes:** Aceite vegetal, arroz basmati. **Para el caldo:** Pollo, chalota, ajo, cilantro, comino,

galanga, limoncillo, canela en rama, clavo, nuez moscada, sal, agua. **Para acompañar:** Pepino, cebolla frita crocante, perejil. Nombre en Indonesia; **nasi kebuli**.

arroz sancochado. Arroz que se ha sometido a un tratamiento de vapor antes de retirarle la vaina. De este modo, el valor nutritivo se mantiene más durante el pulido. El arroz sancochado es un tanto traslúcido y amarillento, pero se blanquea durante la cocción, conserva su apariencia y no se pega. Es más ligero y tiene un sabor más suave que el arroz integral. Es el arroz más nutritivo después del integral, pero contiene menos fibra que éste. Véase: cereales; variedades de arroz.

arroz Saint Marcellin. Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 25 minutos. **Ingredientes:** arroz, setas, cebolla, jamón de York, carne de vaca, mantequilla, queso rallado, salsa blanca, sal, pimienta, caldo de vaca. Véase: arroz y carne.

arroz salvaje. Nombre vulgar de la planta: *Zizania aquatica*.

arroz sazonado. Arroz casi siempre precocinado o cocido al vapor, muy sazonado y salado, que puede contener una mayor o menor cantidad de aditivos. Véase: cereales; variedades de arroz.

arroz sazonado con lentejas. Plato de la “cocina de India” perteneciente al grupo de “legumbres y hortalizas”. Tiempo de preparación: 25 minutos más 1 hora en remojo; tiempo de cocción 25 minutos. **Ingredientes:** lentejas rubias remojadas, cebolla, jengibre rallado, guindilla verde, ghee, canela en rama, clavo de olor, hoja de laurel, cúrcuma, sal, arroz de grano largo remojado, lentejas rojas, cebolletas picadas. Véase: cocina de India; legumbres y hortalizas en la cocina de India.

arroz silvestre. Nombre vulgar de la planta: *Zizania aquatica*.

arroz tailandés fragante. Sinónimo: arroz jazmín.

arroz tapado. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** arroz, carne, aceitunas negras, huevo duro, cebolla, pasas negras, ajo, comino, aceite, sal, pimienta. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

arroz tostado inflado. (krispis) La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Arroz tostado inflado (krispis)	
Calcio (mg)	14,20
Carbohidratos (g)	6,50
Energía (kcal)	297,00
Fósforo (mg)	0,70
Grasa (g)	0,90
Porción comestible (%)	100,00
Potasio (mg)	100,00
Proteínas (g)	7,00
Riboflavina (mg)	1,20
Sodio (mg)	900,00
Tiamina (mg)	1,00

arroz tres delicias. Véase: arroz blanco tres sabores. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Arroz tres delicias	Findus	Frudesa
Ácido ascórbico (C)mg		1,13
Ácido fólico (µg)		7,42
Calcio (mg)	2,00	12,30
Carbohidratos (g)	19,00	22,58
Cinc (mg)		0,41
Energía (kcal)	102,55	112,23
Energía (kJ)	428,66	469,12
Fibra (g)	0,70	3,49
Fósforo (mg)	7,00	183,20
Grasa (g)	1,30	1,55
Grasa moninsaturada(g)		0,57
Grasa poliinsaturada (g)		0,50
Grasa saturada (g)	0,30	0,48
Hierro (mg)	0,10	0,93

Arroz tres delicias	Findus	Frudesa
Magnesio (mg)	0,20	34,30
Piridoxina (B ₆) (mg)		0,06
Porción comestible (%)	100,00	100,00
Potasio (mg)	75,00	129,30
Proteína (g)	4,90	3,40
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,01	0,14
Sodio (mg)	83,00	534,00
Tiamina (B ₁) (mg)		0,17
Vitamina A (µg eq. retinol)	12,00	83,55
Vitamina B ₁₂ (µg)		1,34
Vitamina E (mg)	0,20	0,23

arroz vaporizado. El "vaporizado" consiste en someter al arroz, todavía con su cáscara a un remojo de 60 grados y posteriormente a una fuerte presión de vapor. Con este proceso se elimina gran parte del almidón, quedando en el grano parte de las vitaminas y sales minerales que pierden los arroces tradicionales durante su pulido. El arroz vaporizado se distingue por su color dorado y ligero sabor a cereal, que son característicos en todos los arroces antes de su pulido. Es mucho más resistente a deteriorarse por germinación, insectos y hongos. Es más rico en vitaminas y proteínas y su mayor contenido en fibra favorece la función digestiva. La cocción se realiza como en los demás arroces: 2 partes y ½ de agua por una de arroz y 18 a 20 minutos de cocción, dejándolo reposar después 5 minutos. Tiene una textura especial que le permite no pasarse. Se encuentran en el mercado, tanto en grano medio como en grano largo. Tienen un ligero color tostado por el tratamiento especial a que han sido sometidos y reúnen unas especiales características quizás poco conocidas todavía. Véase: cereales; variedades de arroz. Su contenido en nutrientes, expresado en miligramos por cada 100 g de porción comestible, es:

Arroz vaporizado mg/100g	
Proteínas	7300,00
Energía (kcal)	360,00
Fósforo	146,00
Carbohidratos	70,00
Vitamina B ₁ (Tiamina)	0,22
Calcio	19,50
Niacina (Ácido nicotínico)	3,70

Arroz vaporizado mg/100g	
Hierro	1,50
Vitamina B ₂ (Riboflavina)	0,09

arroz verde. Plato de la "cocina de Méjico".

Ingredientes: Arroz, chile poblano, perejil, cebolla, ajo, caldo, manteca, chícharos, aguacate.

arroz verde. Plato de la "cocina de Grecia" perteneciente al grupo de "arroz, verdura y ensaladas". Tiempo de preparación: 5 minutos; tiempo de cocción 45 minutos. Simple y saludable. **Ingredientes:** mantequilla, arroz de grano largo, caldo de pollo, sal y pimienta negra, aceite de oliva, cebolla, espinacas, cebolletas. Véase: cocina de Grecia; arroz, verdura y ensaladas en la cocina de Grecia.

arroz verde. Sopa seca de la cocina de Hidalgo en Méjico. **Ingredientes:** arroz, chile verde poblano, perejil, cebolla, ajo, caldo, manteca, chícharo, aguacate. Véase: caldos y sopas en la cocina de Méjico.

arroz, verdura y ensaladas en la cocina de Grecia. Platos que, según la cantidad, pueden servirse como platos principales y como guarnición. Consideramos: Arroz verde; Ensalada de judías; Ensalada griega; Habas con guisantes y alcachofas; Tomates rellenos de arroz. Véase: cocina de Grecia.

arroz y carne. Consideramos: Arroz con cerdo a la crema; Arroz con chuletas de cerdo; Arroz con salchichas; Arroz en adobo con carne de cerdo; Arroz Saint Marcellin; Budincitos de arroz con salchichas; Croquetas de arroz con foie-gras; Pilaf de carnero. Véase: arroz.

arroz y pollo. Consideramos: Arroz con menudillos; Arroz con pollo a la crema; Arroz con pollo a la chorrera; Arroz con pollo a la jardinera; Arroz con pollo a la milanesa; Arroz con pollo al jamón; Arroz con pollo y tuétano de vaca; Pilaf de pollo; Pollo con arroz Véase: arroz.

arrurruz. Fécula que se extraía en un principio de la raíz de la maranta *Maranta arundinacea*, *Curcuma angustifolia*, *Curcuma leuorrhiza* y *Curcuma rubescens* y que se reduce a un polvillo blanco muy fino utilizado como espesante, al igual que la fécula de maíz. (Véase: zingiberáceas) El arrurruz espesa sopas, salsas, *puddings*, cremas y flanes. Se diluye en un poco de líquido frío antes de incorporarlo a una preparación caliente. Según el Código Alimentario, 3.20.24. Son las féculas extraídas de los rizomas de la *Maranta arundinacea*, L.; *Canna edulis*, L., y otras especies. Nombre vulgar: **arrurruz**, almidón de maranta. Véase: clasificación de productos amiláceos; granos, cereales y harinas.

Artediellus uncinatus. Pez. Designación oficial: **platija ártica**.

Artemesia longinaris. Crustáceo. Designación oficial: **camarón estileye argentino**.

artemia. Designación oficial española del crustáceo: *Artemia salina*. Sinónimo oficial: Gatzgetako artemia.

artemia asexual. Designación oficial española del crustáceo: *Artemia parthenogenetica*.

artemia iraní. Designación oficial española del crustáceo: *Artemia uromiana*.

Artemia salina. Crustáceo. Designación oficial: **artemia**.

Artemia uromiana. Crustáceo. Designación oficial: **artemia iraní**.

Artemis exoleta. Molusco. Designación oficial: **relojito**.

artemisa. Nombre vulgar de la planta: *Artemisia vulgaris*.

ärter soppa. Plato integrante de la cocina de las sopas (Suecia). Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 2 horas y 30 minutos.

Ingredientes: guisantes secos remojados, cerdo salado, orégano, sal, pimienta. Véase: sopas internacionales.

Artemisia absinthium. Familia: compuestas. Subfamilia: tubulifloras. Subfamilia: tubulifloras. Empleada para la preparación del vermut o del ajeno.

Artemisia dracunculus. Familia: compuestas. Subfamilia: tubulifloras. Hierba con tallos delgados y ramosos de 60 a 80 cm, hojas enteras, lanceoladas, muy estrechas y lampiñas, y flores en cabezuelas pequeñas, amarillentas, en el extremo superior de los ramos. Planta aromática que ocupa un lugar destacado en la cocina francesa. El estragón aromatiza huevos, pescado, marisco, ensaladas, mostaza, vinagre y pepinillos. El sabor del estragón se desarrolla con la cocción, pero puede fácilmente destruir otros sabores; usado con cautela realzará el sabor de otras hierbas. Con su sabor anisado, un tanto amargo y picante, condimenta los alimentos insípidos y soporta bien la cocción. Además sazona las salsas *gribiche*, verde y tártara. * El estragón francés tiene un sabor mucho más intenso que el estragón ruso. Si sólo se dispone de este último, se debe utilizar más cantidad. Se suele combinar con el pollo pero también constituye un elemento indispensable de la salsa bearnesa. Se emplea en las mezclas de finas hierbas, con pescado y aves, en platos preparados con huevos o despojos y para aromatizar el vinagre blanco. Véase: hierbas, hierbas aromáticas. Nombre vulgar: **estragón**. Según el Código Alimentario, 3.24.42. Hojas y sumidades sanas, limpias y secas de *Artemisia dracunculus*, L. Véase: clasificación de especias.

Artemisia vulgaris. Familia: compuestas. La artemisa crece en forma silvestre en gran parte de Europa y Asia. Ayuda a la digestión de grasas y se usa principalmente con carne de cerdo, pato y ganso. En Alemania, donde es cultivada con profusión, es conocida co-

mo “hierba del ganso”. En Asia se hierva o cocina al vapor con poco o nada de aceite. El aroma que desarrollan sus hojas con la cocción, es similar al del enebro y pimienta, con una nota a menta suavemente amarga. Los brotes de flores de artemisa mantienen su sabor y aroma cuando se secan. Nombre vulgar: **artemisa**. Según el Código Alimentario, 3.24.41. Hojas y sumidades sanas, limpias y secas de *Artemisia vulgaris*, L. con un contenido de cenizas no superior al 8% expresado en materia seca. Véase: clasificación de especias.

artículos de confitería de cacao. Véase: bombones de chocolate y artículos de confitería de cacao y chocolate.

artículos de confitería de chocolate. Véase: bombones de chocolate y artículos de confitería de cacao y chocolate.

artículos de uso doméstico. Véase: artículos higiénicos y de uso doméstico; prohibiciones de artículos higiénicos y de uso doméstico.

artículos higiénicos. Véase: artículos higiénicos y de uso doméstico; prohibiciones de artículos higiénicos y de uso doméstico.

artículos higiénicos y de uso doméstico. Según el Código Alimentario, capítulo XXXVIII. 5.38.00. Incluye: 5.38.01 **Clasificación** (Véase: clasificación de artículos higiénicos y de uso doméstico) 5.38.02 **Cosméticos.** 5.38.03 **Productos de tocador.** 5.38.04 **Prohibiciones** (Véase: prohibiciones en cosméticos y artículos de tocador) 5.38.05 **Envasado y rotulación** (Véase: envasado y rotulación de cosméticos y artículos de tocador) 5.38.06 **Jabones de tocador sólidos.** 5.38.07 **Jabones de tocador líquidos.** 5.38.08 **Jabones de coco.** 5.38.09 **Jabones de almendra.** 5.38.10 **Jabones de oliva.** 5.38.11 **jabones de glicerina.** 5.39.12 **Jabones de afeitar.** 5.38.13 **Pastas de afeitar.** 5.38.14 **Fabricación y venta de jabones de tocador.** 5.38.15 **Jabones de lavar.** 2.38.16 **Detergentes.** 5.38.17 **Sustancias opara la limpieza.** 5.38.18 **Prohibición** (Véase: prohibiciones en artículos higiénicos y de uso doméstico) 5.38.19 **Lejías y polvos**

de blanqueo. 5.38.20 **Venta de lejías.** 5.38.21 **Barnices, ceras y encáusticos.** 5.38.22 **Rotulación** (Véase: rotulación de barnices ceras y encáusticos) 5.28.23 **Productos para limpiar el calzado.** 5.28.24 **Productos para limpiar metales.** 5.38.25 **Combustibles domésticos.** 5.38.38 **Aire ambiente.** 5.38.39 **Productos purificadores del aire.** 5.38.40 **Productos para limpiar la ropa.** 5.38.41 **Tintes domésticos.** 5.38.42 **Industrias para limpiar la ropa y de tintorería.** 5.38.43 **Aprestos.** 5.38.44 **Velas.** 5.38.45 **Productos pirógenos y explosivos.** 5.38.46 **Objetos para inocentadas.** Véase: productos relacionados directamente con los alimentos.

artillero. Relacionado con alcoholismo. Véase: alcohólico; síndrome coprínico; eretismo cardiovascular.

arto. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Zea mays*. Sinónimo: **maíz**

Artocarpus. Género botánico de la familia de las moráceas. Son plantas importantes por sus grandes infructescencias comestibles, de los países americanos intertropicales, notables por sus relaciones simbióticas con ciertas especies de hormigas que se alojan en las cavidades internodales del tallo, en las cuales penetran por determinadas aberturas realizadas en puntos concretos, situados junto a los nudos; manchitas de pelos situadas junto a los peciolos, segmentándose, les proporcionan alimento adecuado. (Los llamados corpúsculos de Müller) Citamos: *Artocarpus Artocarpus integrifolia*, *Artocarpus heterophyllus*. Nombre vulgar: **árboles del pan.**

Artocarpus communis. Familia: moráceas. Originario de la India y Malasia. El fruto es grande, de unos 25 a 50 cm, ovalado, con la piel verde y rugosa, La pulpa, de color crema, con un sabor parecido al de la patata, es blanca, fibrosa y rica en almidón; se puede asar, freír o triturar para sustituir a las patatas; constituye una masa comestible, muy nutritiva y rico en proteínas. Los indígenas los han usado durante milenios como alimento diario. Existen variedades con semi-

llas. Se prepara sancochado con sal, como sustituto del pan o de las patatas; las variedades sin semillas se comen hervidas en agua o tostadas en tajadas, sea en horno, fritas o asadas. Se consume en abundancia en Colombia, en el archipiélago de San Andrés y Providencia. Contiene muchos hidratos de carbono. Se puede adquirir fresca o en conserva en algunos comercios especializados. Nombre vulgar: **árbol del pan**, pana, ñame isleño, fruta de pan, jaca, yacapan, pan de pobre, pan de palo, pan de año, topán, tarpán.

Artocarpus heterophyllus. Familia: moráceas. Género: *Artocarpus*. Alimento básico en diversos países asiáticos. Presenta un tamaño imponente. La piel, verde y con espinas, amarillea al madurar. La pulpa contiene semillas comestibles, pero la cáscara, el corazón y la membrana que recubre las semillas son indigestas. Esta fruta se come cruda o cocida y se añade a macedonias y helados. Se usa para elaborar *chatni* o se añade al *curry*. Una vez cortada se debe guardar en la nevera. Las semillas, grandes y abundantes, se utilizan como las verduras y se tuestan como los cacahuetes. Sirven para preparar la harina con la que se elaboran los *chapatis* y *papadams* indios. Véase: otras frutas. Nombre vulgar: **fruta de Jack**.

aruxa. Véase: uva aruxa.

arveja. Nombre vulgar de la planta: *Vicia monanthos*.

arvejas con codillo de cerdo. Plato de la cocina de Cantabria “Hermandad de Campoo de Suso” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes**: arvejas, chorizo, codillo de cerdo, cebolla, pimienta verde, aceite de oliva, sal. Véase: cocina de Cantabria.

arvejas con patatas. Plato de la cocina de Cantabria “Penagos” perteneciente al grupo de “entrantes y guisos”. **Ingredientes**: arvejas, patatas nuevas pequeñas, cebollas

pequeñas, ajo, aceite de oliva, agua, sal. Véase: cocina de Cantabria.

arvilla. Véase: uva albillo.

arzobispo. Designación oficial española del pez: *Myliobatis marginata*; *Rhinoptera marginata*. Sinónimo oficial: Arç-obispo; Arçobispo; Bisbe; Gavilán; Mantellina; Pez obispo; Vela llatina.

arzobispo. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Leiobatus bovina* (De Buen). Sinónimo: **pez obispo**.

asa. Nombre vulgar, en Cantabria, del pez: *Atherina boyeri* (Cuvier y Valenc.). Sinónimo: **abichón**.

asa. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Atherina mochon* (Cuvier y Valenciennes). Sinónimo: **pejerrey**.

asado a la criolla. Plato integrante de la cocina con carne (Argentina). Tiempo de preparación 5 minutos. Cocción: 30 minutos. **Ingredientes**: carne de vaca, sal, salsa chimichurri. Véase: platos internacionales de carne.

asado a la danesa. Plato integrante de la cocina con carne (Dinamarca). Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 1 hora. **Ingredientes**: carne, patata, cebollita y pepinillos en vinagre, rábano silvestre rallado, sal, pimienta. Véase: platos internacionales de carne.

asado cantonés de cerdo. Plato de la “cocina de China” perteneciente al grupo de “carnes”. **Ingredientes**: Redondo de cerdo. Adobo: ajo, azúcar, salsa de soja, aguariente de arroz, especias de cinco aromas, colorante rojo, sal.

asado de cerdo. Corte de la canal de cerdo consistente en gran corte para asar con o

sin hueso. Véase: canal de porcino; despiece de la canal de porcino.

asado de res en olla. Plato de la cocina de Perú del grupo de segundos platos. **Ingredientes:** carne de res, papa, cebolla, zanahoria, ajo, ají panca, pimienta, vinagre blanco, pimentón, aceite, orégano, sal. Véase: segundos platos en la cocina de Perú.

asados en la cocina del Mediterráneo. En todo el Mediterráneo, sea en la sombreada terraza de una villa o en un puesto callejero, encontrará gente asando comida sobre carbón. Puede ser carne, pescado o verduras, por lo general marinados con algunas especias y hierbas. El resultado se sirve de un modo simple, con pan y tal vez con un poco de salsa recién hecha. consideramos: carne picada a la turca en pinchos (*sis köftesi*); kebabs turcas de cordero (*sis kebabs*); pollos asados al estilo marroquí (*djej meshwi*).

asadura de cabrito. Plato de la cocina de Cantabria “San Miguel de Aguayo” perteneciente al grupo de “carnes”. **Ingredientes:** asadura de hígado, chofle del cabrito, tomate, cebolla, ajo, pimentón dulce, perejil, vino tinto, aceite de oliva, pimienta, sal. Véase: cocina de Cantabria.

asadura de cochino. Plato típico de la cocina de Canarias. **Ingredientes:** asadura (hígado, pulmones, corazón y riñones), tocino con hila, cebolla, tomate, ajo, pimentón, comino, reunidos, orégano, tomillo, laurel, vino blanco, pimienta seca, azúcar, papas, aceitunas, pasas.

asadura de cordero lechal. Plato de la cocina de Cantabria “Polaciones” perteneciente al grupo de “carnes”. **Ingredientes:** hígado, chofle, tomate, cebolla, ajo, perejil, vino blanco, pimentón, aceite de oliva, pimienta, sal. Véase: cocina de Cantabria.

asadura en salsa de orégano. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes:** asadura, aceite de oliva, vino blanco, ajo, cebo-

lla, laurel, pimienta negra, nuez moscada, orégano, sal.

asaduras en caldillo. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes:** asaduras de cerdo, manteca blanca de cerdo, ajo, pimentón, comino, orégano, laurel, sal, vino blanco, pan, agua.

asafétida. Especia poco conocida fuera de la India, la asafétida es un polvo o sustancia pegajosa que se obtiene de los rizomas de ciertos tipos de férula o hinojo gigante (*Ferula asafoetida*) Esta especia hedionda se emplea en los platos de la cocina India, a menudo con las judías, por su efecto carminativo. También la utilizan los brahmanos, cuya religión no les permite consumir cebolla y ajo, ya que consideran que aumentan el apetito sexual. Sólo es necesaria una pequeña cantidad y, más que añadirla a la misma comida, a menudo se forma con ella una pequeña bola que se adhiere a la tapa de la cazuela. El polvo se puede añadir directamente a la comida. El asafétida en polvo tiene un fuerte y desagradable olor que recuerda al ajo en conserva, y es producido por los compuestos de azufre del aceite volátil. El sabor es amargo y acre y verdaderamente repugnante si se prueba sola. Sin embargo, con la cocción, esta especia desprende un aroma agradable, bastante parecido al ajo y a la cebolla. Cuando el asafétida se fríe brevemente en aceite hirviendo, el mal sabor desaparece y el aceite se queda con sabor a cebolla. Se añade una pizca a la fracción de una cucharadita al ghee o al aceite caliente, 1 ó 2 minutos antes de añadir los otros ingredientes. Se puede eliminar sin menoscabo en las recetas. Véase: especias; especias y hierbas en la cocina védica. Nombre hindú: *hing*.

asafis arrugada. Designación oficial española del molusco: *Asaphis deflorata*.

asafis púrpura. Designación oficial española del molusco: *Sanguinolaria nuttallii*. Sinónimo oficial: almeja púrpura.

asanda. Nombre vulgar de la planta: *Mentha sativa*.

***Asaphis deflorata*.** Molusco. Designación oficial: **asafis arrugada**.

asar a la parrilla. Los alimentos como las chuletas o los filetes de carne o de pescado se bañan con mantequilla o con algún otro condimento para cocerlos sobre una fuente de calor a fuego vivo, como carbón, una plancha caliente o una parrilla (que también debe estar engrasada o aceitada para sellar los alimentos y evitar que se peguen) Sólo hay que darle una vez la vuelta a la carne, ya que de otra manera el procedimiento no tendrá éxito. Para proporcionarle a la carne la cuadrícula dorada característica de la carne asada, gírela ligeramente sin darle la vuelta mientras se cocina sobre la rejilla. Esos mismos alimentos se pueden asar en el horno. En este caso, la fuente de calor estará sobre la carne. Para más detalles, consulte asar en broqueta. Las carnes en adobo se deben secar antes de asarlas, ya que, de otra manera, la humedad las cocerá en vez de dorarlas. Véase: Técnicas de cocción.

asar al horno. El mejor modo de cocinar un trozo grande de carne es someterlo al calor seco de un horno. Caliente el horno a temperatura muy elevada y, mientras tanto, caliente un molde engrasado para asar. Acomode en él la carne y métala en el horno para dorarla. Baje el fuego después de transcurrida una cuarta parte del tiempo de cocción. También puede dorar la carne por todos lados en una cacerola grande, para después hornearla. Si desea que la carne quede bien cocida, báñela una o dos veces con su propios jugos mientras se cuece. Si durante la cocción se forma vapor en el horno, abra brevemente la puerta del horno, de vez en cuando. Véase: Técnicas de cocción.

asar en broqueta. La carne asada en la broqueta de un horno se cocina uniformemente. Puede utilizar únicamente el fuego inferior o utilizar también el gratinador. Si lo hace tendrá que vigilar la cocción bañando frecuentemente la carne, ya que va a dorarse rápidamente. Si se dora antes de que esté completamente cocida, apague el gratinador y termine de cocer sólo con el fuego inferior. Véase: Técnicas de cocción.

ascalonia. Nombre vulgar de la planta: *Allium ascalonicum*.

ascidia grande de mar Nombre vulgar del tunicado: *Microcosmus sulcatus*.

Ascidiea. Clase zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: tunicados. Por la forma del cuerpo, algunas ascidias recuerdan a las holoturias, sin embargo, pertenecen a otro grupo completamente distinto, el de los tunicados o *tunicata*. Los tunicados son parientes cercanos de los más antiguos vertebrados y constituyen pues, un grupo de animales muy desarrollados. Las ascidias son los mariscos menos populares y utilizados. Estos animales que viven aislados o en colonias, tienen color blanco, rojo o marrón y un cuerpo cilíndrico, con forma de bulbo o de bola, provisto de un espeso manto gelatinoso o a modo de cuero. La mayor parte de estos animales se anclan al suelo del mar. De este modo, están integrados en su entorno. A menudo se encuentran también cubiertos por briozoos que apenas pueden reconocerse. Al igual que las ostras, las ascidias se comen crudas. Consideramos: ascidia grande de mar (*Microcosmus sulcatus*) Véase: otros mariscos. Sinónimo: ascidias.

ascidiáceas. Véase: *Ascidiea*.

ascidias. Véase: *Ascidiea*. Sinónimo: ascidiáceas.

ascolana tenera. Véase: aceituna ascolana tenera.

Ascophyllum. Véase: algas pardas como fuente de alginato; Cultivo de las algas.

ascorbato cálcico. (E-302); $\text{CaC}_6\text{H}_6\text{O}_6$ Antioxidante utilizado en alimentación. Sustancia de origen químico. No debe confundirse con la vitamina C natural. Gran parte de la vitamina C de esta sustancia se destruye en su función como antioxidante. Se recomienda no tomar más de 10 g al día. El E-302 puede originar cálculos renales en las personas propensos a ellos, En alimentación se usa en: Panadería, conservas vegetales, refrescos, aceite, productos cárnicos, salsas, zumos, repostería, productos lácteos, cerveza, vinos. La cantidad autorizada de este aditivo es: Embutidos crudos curados 500 mg/kg. Véase: antioxidantes y sinérgicos.

ascorbato sódico. (E-301) Sustancia de origen químico. No debe confundirse con la vitamina C natural. Gran parte de la vitamina C de esta sustancia se destruye en su función como antioxidante. Se recomienda no tomar más de 10 g al día. En alimentación se usa en: Panadería, conservas vegetales, refrescos, aceite, productos cárnicos, salsas, zumos, repostería, productos lácteos, cerveza, vinos. Véase: antioxidantes y sinérgicos.

ase. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Chimaera argenta* (Ascanius). Sinónimo: **quimera**.

ase. Nombre vulgar, en Las Islas Baleares, del pez: *Octonus olosteos* (Rafinesque). Sinónimo: **armado**.

ase. Nombre vulgar, en Las Islas Baleares, del pez: *Trigla lyra* (Linnaeus, Bonaplata). Sinónimo: **garneo**.

ase moregaire. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Blennius ocellaris* (Linnaeus, Canestrini, Nini). Sinónimo: **torillo**.

ase mosegaire. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Blennius ocellaris* (Linnaeus, Canestrini, Nini). Sinónimo: **torillo**.

ase mosegaire. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Blennius ocellaris* (Linnaeus, Canestrini, Nini). Sinónimo: **torillo**.

ase mossegaire. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Blennius ocellaris* (Linnaeus, Canestrini, Nini). Sinónimo: **torillo**.

asedía. Nombre vulgar, en Galicia, del pez: *Dicologlossa cuneata* (Moreau). Sinónimo: **acedía**.

Asellus canariensis. Pez. Designación oficial: **mollera moranella**.

aserp. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Echelus oxyrhynchus* (Rafinesque). Sinónimo: **culebra de mar**.

asetá. Nombre vulgar, en Cantabria, del pez: *Atherína boyeri* (Cuvier y Valenc.). Sinónimo: **abichón**.

asetá. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Atherína mochon* (Cuvier y Valenciennes). Sinónimo: **pejerrey**.

asiago. Véase: queso asiago.

asiático. Véase: ganso asiático.

askar. Nombre vulgar, en El País Vasco, del crustáceo: *Cancer puber* (Linnaeus). Sinónimo: **nécora**.

asni. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Euthynnus alleteratus aurolitoralis* (Fraser-Brunner). Sinónimo: **bacoreta**.

asni. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Euthynnus pelamos* (Linnaeus). Sinónimo: **listado**.

asomarse. Relacionado con alcoholismo. Véase: alcohólico; síndrome coprínico; eretismo cardiovascular.

asopao puertorriqueño. Plato integrante de la cocina puertorricense con arroz. Tiempo

de preparación 20 minutos. Cocción: 45 minutos. **Ingredientes:** pollo, aceite, jamón, cebolla, ajo, pimiento, aceitunas, sal, pimienta, vinagre, orégano, arroz, caldo, vino seco, guisantes cocidos, queso rallado. Véase: arroz en platos internacionales.

Aspalathus linearis. Familia: leguminosas. Planta sudafricana. Es un arbusto que crece exclusivamente en Sudáfrica, y concretamente en la región de Cedaberg, muy cerca del Cabo de Buena Esperanza. El descubridor para el mundo de esta leguminosa fue un emigrante ruso, Benjamín Ginsberg. Descendiente de una familia de comerciantes de té, en 1904 decidió explotar esta planta bajo el nombre de **té de la montaña**. Clasificado científicamente en 1772 por el botánico Carl Thunberg; el Dr. Nortier, médico y botánico, fue la primera persona que se dedicó a su estudio en profundidad. Además de contrastar sus propiedades medicinales también experimentó su cultivo ya que era una planta silvestre que crecía principalmente en las montañas Cederberg. Hoy en día ya la podemos encontrar en más de 140 países. Gracias al creciente interés que ha generado esta hierba medicinal, su cultivo sirve como motor económico de numerosas comunidades pobres de Sudáfrica. Es la bebida nacional de este país, aunque los japoneses se han convertido en auténticos fieles consumidores de esta infusión terapéutica. En Europa se conoce por su nombre original, *rooibos*, que en *afrikáans* significa literalmente **arbusto rojo**. Nombre vulgar: **té rojo; rooibos**.

asparagi alla parmigiana. Plato de la “cocina de Italia”. Nombre español: espárragos a la parmesana.

Asparagus officinalis Familia: liliácea. La especie cultivada procede de una forma espontánea, que todavía se encuentra en gran parte de Europa, Norte de África y Asia centro occidental. Las formas cultivadas se supone que

proceden de Mesopotamia, desde donde el espárrago se extendió a Egipto, Grecia, Ucrania e Italia. Las técnicas de cultivo se describen en el libro de Catón, *De agricultura*. De acuerdo con la información de que se dispone, parece que durante varios milenios el cultivo del espárrago no experimentó ningún cambio notable. Un nuevo impulso Surgió a partir del comienzo del siglo XVIII con la aparición de la raza holandesa, que dio origen a las formas tempranas y tardías de Argenteuil (Francia) y otras más recientes. A partir de entonces, el cultivo del espárrago se extendió por toda Europa y los Estados Unidos. Por tratarse de una especie bastante adaptada al forzamiento, su período de producción va mucho más allá del natural (primavera), y por ello se encuentran fácilmente espárragos en los mercados fuera de estación. La parte comestible está formada por los llamados turiones o brotes tiernos de vástagos aéreos. Los turiones sobresalen del suelo, a partir de un rizoma subterráneo horizontal, que emite hacia abajo numerosas raíces carnosas (el conjunto recibe el nombre de “pie” y se utiliza para la multiplicación vegetativa) La recolección de los espárragos supone una verdadera agresión a la planta. En efecto, ésta moviliza todas sus sustancias nutritivas acumuladas en la raíz para conseguir la emergencia del turión, de modo que al tomar el color verde inicie el proceso fotosintético, y en ese preciso momento lo eliminamos. La planta, tenaz, insiste en la operación, y con ello incrementamos la cosecha. Este proceso se prolonga un par de meses. La esparraguera es una planta que no requiere cuidados especiales, de modo que a los dos años de la siembra puede obtenerse una cosecha abundante ya en los primeros días bonancibles de marzo. Las variedades más conocidas en el mercado, junto a las ya citadas francesas y holandesas, son la “blanca de Alemania” y la “colosal de Connver”, difundida en Inglaterra y Estados Unidos. Es también muy productivo el “Palmetta”, cultivar bastante abundante en el valle de Sacramen-

to. El espárrago es una fuente excelente de ácido fólico. Véase: verduras de brotes. Nombre vulgar: espárrago de huerta; **espárrago triguero**. Según el Código Alimentario, 3.21.11. Es el tallo joven de la planta *Asparagus officinalis*, L. Véase: productos hortícolas.

asparagina. Aminoácido con la siguiente estructura: $(\text{H}_2\text{N}) (\text{O}) \text{C} - (\text{CH}_2) - \text{C} - (\text{H}_2\text{N}) (\text{H}) (\text{COOH})$ Forma una coloración marrón con la ninhidrina. Se supone que el grupo amida de la asparagina sirve como un punto de almacenamiento del nitrógeno, en especial en las plantas. La Asparagina se sintetiza a partir del ácido aspártico, pero no existe la certeza sobre si el mecanismo requiere la transferencia de amidas de la glutamina, la transaminación o la incorporación de amoníaco. La Asparagina es desaminada para formar ácido aspártico, el cual es posteriormente catabolizado por medio del ácido oxaloacético y el ciclo de Krebs. Véase: aminoácidos.

asparral. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Diplodus annularis* (Linnaeus). Sinónimo: **raspallón**.

asparrall. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Diplodus sargue cadenati* (Bauchot y Daget). Sinónimo: **sargo**.

asparrall. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Diplodus sargue cadenati* (Bauchot y Daget). Sinónimo: **sargo**.

asparralló. Nombre vulgar, en Las Islas Canarias, del pez: *Diapterus limnaeus* (Schultz). Sinónimo: **mojarra**.

aspartamo. Resultado de la combinación del ácido aspártico (aminoácido proteico α -amino-succínico) y el (aminoácido proteico) ácido fenilalanina (a veces se añade glucosa o lactosa), que contiene el mismo número de calorías que el azúcar aunque su poder endulzante es 180 veces superior. No deja regusto, pero pierde sus propiedades endulzantes con la cocción. Véase: edulcorantes artificiales.

aspartamo (E-951) Edulcorante alimentario de origen químico, fue descubierto en 1965 y se usa desde 1983 como edulcorante en muchos productos de gran consumo. es el edulcorante más extendido en el mundo gracias a su incorporación en grandes marcas como la Coca Cola. En el organismo se transforma en fenilalanina, ácido aspártico y metanol. Su toxicidad está siendo objeto de polémicas en Estados Unidos, donde ha sido acusado de provocar convulsiones, estados de coma, tumores cerebrales y ceguera. * Por otra parte, la presencia de concentraciones elevadas de fenilalanina en la sangre está asociada al retraso mental severo en una enfermedad congénita conocida como *fenilcetonuria*, por lo que el aspartamo puede ser consumido por las personas que padecen esta enfermedad. En alimentación se usa en: Refrescos, sidra, cerveza, conservas de pescado y marisco, frutas y hortalizas elaboradas, chicle, helados yogur, repostería, pastelería, bollería, salsas, mostaza, preparados dietéticos. Véase: edulcorantes artificiales.

áspero. Véase: vino áspero.

áspero. (Término correspondiente al vocabulario desarrollado por el Consejo Oleícola Internacional para describir la sensación producida en la cata del aceite de oliva virgen) Sensación característica de ciertos aceites de oliva que al ser degustados producen una reacción buco-táctil de astringencia. Véase: cata del aceite de oliva.

Asperula odorata. Otro nombre de la planta: *Galium odoratum*.

aspérula olorosa. Nombre vulgar de la planta: *Galium odoratum*.

aspet. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Esox saurus* (Walbaum). Sinónimo: **paparda**.

aspibelt tintausain illun. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Agaricus melleagrís*.

aspibeltz. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Psalliota arvensis*.

aspibeltz. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Psalliota campestris*.

aspibeltz elurzuri. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Agaricus nivescens*.

aspibeltz odoltsu. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Agaricus haemorrhoidarius*.

aspibeltz tintausain. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Agaricus xanthodermus*.

aspibeltza. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Psalliota bispora*.

aspibeltza eraztunbiko. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Agaricus edulis*.

aspic. Plato de fiambres con gelatina.

aspic de espárragos con huevos. Plato integrante de la cocina con verduras. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 30 minutos. **Ingredientes:** espárragos, caldo de carne, gelatina, huevo duro, lechuga, sal, pimienta. Véase: entradas frías de verduras.

aspic de langostinos. Plato correspondiente al grupo de langostinos. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 20 minutos. **Ingredientes:** langostinos crudos mondados, cebolla, zanahoria, perejil, laurel, sal, pimienta, gelatina, caldo, eaceitunas negras, ensaladilla rusa. Véase: langostinos.

aspic de Oporto. Plato complementario en la cocina. **Ingredientes:** zanahoria, cebolla, tomate, rama de perejil, clara de huevo, caldo de ternera, plancha de gelatina.

aspic de pollo. Plato integrante de la cocina de las aves. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 10 minutos. **Ingredientes:** carne de pollo cocida en tiritas, gelatina, caldo de

pollo, salsa de soja, jerez, glutamato de sodio (GMS). Véase: aves en la cocina china.

Aspicottus bubalis. Otro nombre del pez *Taurulus bubalis*. Designación oficial: **cabracho venenoso**.

Aspidella. Otro nombre de la seta: *Amanita codinae*.

Aspidella boudieri. Otro nombre de la seta: *Amanita boudieri*.

Aspidella equinocephala. Otro nombre de la seta: *Amanita equinocephala*.

Aspidella solitaria. Otro nombre de la seta: *Amanita solitaria*.

Aspidella vittadinii. Otro nombre de la seta: *Amanita vittadinii*.

Aspidophorus europeus. Pez. Designación oficial: **ratón de mar**.

Aspidotrigla cuculus. Pez. Designación oficial: **arete**.

Aspidotrigla obscura. Pez. Designación oficial: **bejel**.

aspio. Designación oficial española del pez: *Aspius aspius*.

Aspitrigla cuculus. Familia: trígidos. Cuerpo esbelto, con perfil rostral cóncavo y morro formado por una visera poco desarrollada y poco hendida, con lóbulos armados de pequeñas espinas, entre los que sobresale un poco la mandíbula superior. El extremo posterior del maxilar no alcanza la vertical que pasa por el borde anterior del ojo. Crestas y aguijones cefálicos y escapulares bien desarrolladas. Sus características principales son las tres o cuatro pequeñas espinas a ambos lados de la boca, y las escamas con alto grado de sustancia ósea, a lo largo de la línea lateral, que llegan a las aletas dorsales. El color

del dorso y flancos es rojo vivo, con destellos plateados y dorados, haciéndose blanco en el vientre; aleta anal blanca y la caudal generalmente con el extremo posterior bordeado de negro. Talla hasta 50 cm. Peso hasta 900 g. Común en el Atlántico, algo más escaso en el Mediterráneo. Nombre vulgar: **arete**, cuco, cuclillo. Designación oficial: **arete**.

Aspitrigla obscura. Familia: trígidos. Cuerpo relativamente esbelto, con perfil rostral convexo y morro puntiagudo, que forma visera poco excavada, con 1-3 espinas poco prominentes en cada lóbulo. La coloración es roja grisácea o pardusca sobre el dorso y rosada en flancos y vientre; una banda plateada a lo largo de los flancos; 1ª dorsal violácea, escapulares azul oscuro y caudal con el borde posterior blanco. Atlántico y Mediterráneo; común. Nombre vulgar: **arete oscuro**. Designación oficial: **bejel**.

Aspius aspius. Familia: ciprínidos. Aparece desde centro Europa hasta los Urales y el mar Caspio. Este pez gregario habita en aguas fluviales y grandes lagos. Al principio se alimenta de pequeños animales y, más tarde, se convierte en un pez voraz que captura peces, ranas y pequeñas aves acuáticas. Puede alcanzar 1,20 m de longitud y 12 kg de peso. Al ser una especie depredadora se emplea para regular las poblaciones de ciertos peces en los embalses. Nombre vulgar y designación oficial: **aspio**.

aspobeltz almendra usain. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Agaricus augustus*.

asprathiro. Véase: uva athiri.

asprella. Nombre vulgar en Cataluña de la planta *Equisetum telmateia*. (por las asperezas del tallo, que las hacen útiles para fregar y pulir).

aspreta. Nombre vulgar en Cataluña de la planta *Equisetum telmateia*.

Aspro asper. Pez. Designación oficial: **aspro común**.

aspro común. Designación oficial española del pez: *Aspro asper*; *Zingel asper*.

aspro mayor. Nombre vulgar del pez: *Zingel zingel*.

aspro menor. Nombre vulgar del pez: *Zingel streber*.

Aspro streber. Otro nombre del pez: *Zingel streber*.

Aspro zingel. Otro nombre del pez: *Zingel zingel*.

asse. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Aspitrigla obscura* (Linnaeus). Sinónimo: **bejel**.

asse. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Aspitrigla obscura* (Linnaeus). Sinónimo: **bejel**.

asset. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Atherina mochon* (Cuvier y Valenciennes). Sinónimo: **pejerrey**.

assiette. Nombre vulgar, en La Guayana Francesa, del pez: *Peprilus alepidotus* (Linnaeus). Sinónimo: **palometa pámpano**.

assyrtiko. Variedad de uva blanca. Véase: uva assyrtiko.

Astacidae. Infraorden zoológico. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: artrópodos. Clase: crustáceos. Subclase: malacostáceos. Serie: filocáridos. Superorden: eucáridos. Orden: decápodos. Suborden: macruros. Son crustáceos de agua dulce y hay más de 300 especies de cangrejos en todo el mundo que sólo viven en agua dulce. El mayor cangrejo de río del mundo, que puede llegar a alcanzar un peso de 6 kg, se da en la isla australiana de Tasmania. Las familias de **cangrejos de río** más importante son los astácidos (*Astacidae*), los cambáridos (*Cambaridae*) y los parastácidos (*Parastacidae*) Mientras que los astácidos (*Astacidae*) y los cambáridos (*Cambaridae*) sólo se crían en la mitad Norte del globo terráqueo, los parastácidos (*Parastacidae*) están asentados en el hemisferio Sur. Consi-

deramos: cangrejo de piedra (*Austropotamobius torrentium*), cangrejo de río (*Astacus astacus*; *Astacus pallipes*), cangrejo galiciano (*Astacus leptodactylus*), langosta (*Astacus elephas*), cangrejo grajo (*Austropotamobius pallipes*), cangrejo señal (*Pacifastacus leniusculus*). Véase: decápodos.

Astacides madagascariensis. Familia: parastácidos. Este cangrejo de río de la familia de los *Parastacidae* es muy grande. Se cría en las más diversas aguas del Sur de la isla de Madagascar en cuatro subgrupos, pero también se encuentra en los ríos de las regiones arbóreas que están a una altura de hasta los 2.000 m, se ofrece bastante en los mercados locales. Su carne es muy nutritiva. Véase: cangrejos de río, cangrejo de Madascar.

astácidos. Véase: *Astacidae*.

Astacopsis gouldi. Familia: parastácidos. El cangrejo que vive en los ríos de la isla de Tasmania es el cangrejo mayor de agua dulce. Puede llegar a pesar hasta 6 kg. También puede encontrarse en Australia Oriental. Nombre vulgar: **cangrejo de Tasmania**.

Astacus astacus*, *Astacus pallipes. Familia: astácidos. Estos animales, que en la parte superior son de color verde oliva hasta negro grisáceo o marrones, y que en ocasiones también presentan un brillo ligeramente azul, tienen un tórax ancho, sólido y una cola de aproximadamente la misma longitud. Las pinzas situadas en la parte inferior, de coloración roja, están fuertemente formadas y tienen la misma forma. Las antenas son más cortas que el cuerpo y, con frecuencia, no más largas que el tórax, siendo, normalmente, más largas en los machos que en las hembras. Las dos primeras patas que le sirven para andar (*Pereiopoden*), acaban en pequeñas pinzas, mientras que las dos posteriores lo hacen en forma de uña. La longitud del cuerpo del macho alcanza hasta unos 15 cm para unos 140 g de peso, mientras que

las hembras miden a lo sumo 12 ó 13 cm con unos 80 a 100 g de peso. * Antes, los cangrejos de río podían encontrarse en toda Europa, desde Rusia occidental, pasando por Escandinavia e Inglaterra, hasta los Balcanes. Estos animales prefieren aguas con poco caudal, calcáreas, ricas en oxígeno y limpias o un lago con un suelo no demasiado fangoso; evitan las aguas frías y muy caudalosas. No sólo se esconden del enemigo durante el período de cambio de piel (10 a 14 días), sino que, en general, suelen buscar protección bajo el nivel del agua, en rizomas, debajo de las piedras y en los agujeros del suelo. El propio cangrejo de río se fabrica cavidades en los taludes arcillosos y no demasiado duros de las orillas. Para ello utiliza la cola como pala. Estos túneles son de unos 15 a 20 cm de longitud y adaptados a la anchura del cuerpo del animal. * Sólo con la llegada del crepúsculo, el cangrejo abandona su escondite y va en busca de sus presas. Se alimenta de distintos animales acuáticos como gusanos, insectos, peces pequeños y otros tipos de animales de poco tamaño. Los machos más adultos fuertes atacan a las hembras pequeñas o a las crías jóvenes y a compañeros de especie que están mudando la piel. Pero también las plantas acuáticas le sirven de alimento.** Como todas las clases de cangrejos, el de río también cuida de las crías. Hasta la salida de éstas, los huevos son transportados debajo del abdomen, y las crías que ya han salido del huevo, y que tienen aún muy llena de yema la parte delantera del cuerpo, se mantienen sujetas al abdomen de la madre el tiempo necesario hasta que el acopio de yema se ha consumido. * Debido a la peste del cangrejo aparecida en Europa hace alrededor de 100 años, y que fue causada por un brote de hongos, las existencias se vieron fuertemente diezmadas. Como sustituto fueron introducidos los cangrejos americanos, más resistentes, que sin embargo, no pudieron equilibrar el déficit. A parte de esto se in-

tentó criar a los cangrejos en cuevas de grava desmanteladas y llenas de agua o en otras aguas que estuviesen libres de peces rapaces. Sin embargo, los éxitos se limitaron tan solo a algunas zonas, en Alemania únicamente en los lagos bávaros situados a mayor altitud. El acopio de cangrejos de río ha sufrido un fuerte descenso, no solo por la peste de los cangrejos, sino también por la creciente contaminación de las aguas. La excesiva utilización de herbicidas e insecticidas en los campos, que al ser arrastrados por las lluvias, cuando son demasiado fuertes, produce en las aguas unos arrastres con un grado de polución química que estos crustáceos no son capaces de asimilar y por cuya circunstancia han quedado literalmente limpios de cangrejos infinidad de cursos de agua que antaño fueron auténticos emporio cangrejero. * Las medidas de reimplantación de cangrejos en muchos ríos, empobrecidos de esta especie, no se hace fácil de conseguir implantando en nuestras aguas especies exóticas de cangrejos; como cuando se intentó aclimatar en nuestros ríos el "Edelkrebs" alemán, que no solamente desaparecieron en breve, sino que incluso aparejaron ciertas afecciones y enfermedades a nuestros cangrejos indígenas que hizo desaparecer también a los nuestros. Muy apreciado y buscado. Nombre vulgar: **cangrejo de río**. Según el Código Alimentario, 3.13.02. Es un marisco. Crustáceo, decápodo macruro, *Astacus panipei*, Linneo. Véase: marisco.

Astacus elephas. Crustáceo. Familia: astácidos.
Designación oficial: **langosta**.

Astacus leptodactylus. Familia: astácidos. El galiciano, como se le llama abreviadamente en el comercio, ostenta algunos rasgos distinguibles a simple vista, que le diferencian de las otras especies de cangrejos de Europa o de Norteamérica. El caparazón, con un tono básico de color verde oliva, es considerablemente más claro. El vientre, las patas y las puntas de las pinzas tienen un brillo rojizo. Son llamativas las alargadas y estrechas pinzas, que contienen poca carne, así como las largas antenas. El caparazón y las pinzas son ásperos como el papel de lija. El tórax

es más ancho que el de las otras clases de cangrejos, sin embargo, es relativamente suave. * Cuando se cuece, el galiciano se vuelve rojo como las demás clases de cangrejos. La coloración de su caparazón consta de un componente azul que no resiste al calor y otro rojo que, por el contrario, sí resiste al calor. El rojo es, por tanto, el color que se mantiene en la cocción. * Esta clase de cangrejo se extiende especialmente en la Europa del Este, en la parte europea y centro asiática de Rusia hasta los Urales, así como en la parte Sur del Cercano Oriente y de Asia Central, incluido el Mar Caspio. Hay también galicianos en las aguas alemanas, ya que esta especie se utiliza allí como defensa contra la peste del cangrejo. * Con la unión del Canal con el Volga, los galicianos también han llegado a las zonas fluviales de Finlandia y el Mar Blanco. Este cangrejo llega hasta las aguas salobres de las zonas de desembocadura de los grandes ríos. El cangrejo galiciano pasa por ser "valiente", ya que sale a buscar el alimento durante el día. Esto tiene la ventaja de que también puede ser pescado en esos momentos. La reproducción y el crecimiento se realizan más rápida que en los cangrejos de río, lo que eventualmente puede depender de las condiciones climáticas o de las más altas temperaturas del agua. * Esta clase de cangrejo juega un papel muy importante para el aprovisionamiento de Francia, Alemania y Escandinavia. El proveedor principal es Turquía; allí se ha desarrollado una extensa y productiva industria pesquera de cangrejos en los lagos que están en los alrededores de Bursa. Los cangrejos llegan vivos en cestas y son conservados en los puntos de destino en aguas adecuadas, hasta su demanda en el comercio. El principal país exportador es Francia, que, al contrario que Alemania y Escandinavia, prefieren cangrejos más pequeños de 50 a 60 g. Los cangrejos de Turquía del Este y de la frontera persa son llevados, por lo general, a Estambul, donde se pelan y congelan. Para la protección de los cangrejos, y de la economía cangrejera, Turquía implantó épocas de protección que se fijan de nuevo actual-

mente. En los años 60 este período de protección asciende a 1 mes, hoy va de principios de enero a mediados de junio. A pesar de esto, los animales ofrecidos son cada vez más pequeños, y el peso medio es de tan sólo 60 g frente a los 80 y 100 g de hace 20 años. Sinónimo: cangrejo de estanque, cangrejo de pantano, cangrejo de pinzas estrechas. Nombre vulgar: **cangrejo galiciano**.

Astacus marinus. Crustáceo. Familia: astácidos. Designación oficial: **bogavante**.

Astacus norvegicus. Crustáceo. Familia: astácidos. Designación oficial: **cigala**.

Astacus pallipes. Véase: *Astacus astacus*.

Astacus panipei. Véase: *Astacus astacus*.

Astacus serratus. Crustáceo. Familia: astácidos. Designación oficial: **camarón**.

astaputz arrunt. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Scleroderma vulgare*.

astaputz berunkara. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Bovista plumbea*.

astaputz erraldoi. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Calvatia gigantea*.

astaputz ilun. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lycoperdon umbrinum*.

astaputz izar. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Scleroderma geaster*.

astaputz mailukutu. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Calvatia utriformis*.

astaputz onddo. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Boletus parasiticus*.

astaputz perladun. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lycoperdon perlatum*.

astaputz tintatzaile. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Pisolithus arenarius*.

astaputz ubelska. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Scleroderma verrucosum*.

astaputz udarekara. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lycoperdon piriforme*.

astapuz bigun. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Lycoperdon molle*.

Asteraceae. Familia botánica. Sinónimo: **compuestas**.

asto-belarri. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Otidea umbrina*.

astopitxa. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Amanita ovoidea*.

astoputz. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Calvatia saccata*.

astoputz belzkor. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Bovista nigrescens*.

astoputzza. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Amanita ovoidea*.

astracán. Piel de oveja de color gris. Sinónimo: schirazi Véase: oveja Karakul.

Astrae rugosa. Familia: turbínidos. La valva de este caracol coniforme, consistente y color marrón verdoso, tiene 7 espirales arqueadas y 1 hilera de pinchos en la periferia de la espiral. La tapa ovalada es marrón por dentro y naranja por fuera. La peonza rugosa, que alcanza unos 4 cm de diámetro, prefiere suelos firmes a partir de profundidades de 3 m. Está extendida desde las costas vascas hasta las canarias y las Azores, pero también se da en el Mediterráneo. Nombre vulgar y designación oficial: **peonza rugosa**.

Astraeus quadrifium. Familia: licoperdáceas (en sentido lato s. lt.) Familia: sclerodermataceae. Seta cuya estrella tiene 4 brazos, su cabeza es pequeña y tiene un

orificio redondo y estrecho. Noi tiene interés culinario.

astreáceas. Véase: *astraceae*.

***Astreus hygrometricus*.** Familia: licoperdáceas (en sentido lato s. lt.) Familia: sclerodermataceae. Género: *astreus*. Características: Peridio muy duro. Gleba con celdillas. No hay capilicio. Subcaracterísticas: Especies parecidas a las del género *Geaster* con el exoperidio que se abre en estrella. Seta típica y fácil de identificar, por su forma estrellada y gran higroscopicidad. Es la única especie del género. A primera vista puede confundirse con las setas del género *Geastrum*, de las que se diferencia por su desarrollo, por el mayor tamaño de las esporas y por presentar la pared esporal con 6 capas distintas bien diferenciadas. No es apta para el consumo. Nombre vulgar: higrómetro, **seta higrométrica**. En catalán: **estrelleta**. En vascuence: **izarputz higrómetro; lur izar**.

astringente. Véase: vino astringente.

astringente: Término que utiliza el panel de cata del aceite para expresar la sensación que dejan algunos aceites en la boca. A veces, se puede confundir con el moho. La astringencia llena toda la boca y se percibe sobre todo en la lengua, mientras el moho, se concentra en la parte alta del paladar. Véase: cata del aceite de oliva.

***Astrodemus coryphaenoides*.** Pez. Designación oficial: **emperador**.

astrólogo de arena. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Mixodagnus macrognathus* (Hildebrand). Sinónimo: **pez quijada**.

***Astrosopus egregius*.** Pez. Designación oficial: **rata**.

***Astrosopus guttatus*.** Pez. Designación oficial: **rata**.

***Astrosopus sexspinosus*.** Pez. Designación oficial: **miracielo brasileño**.

***Astrosopus zephyreus*.** Pez. Designación oficial: **miraestrella perro**.

Astudillo. Término municipal de la provincia de Palencia (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

astun. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Alausa platycephala* (Bleeker). Sinónimo: **machuelo**.

astun. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Clupanodon phalerico* (Risso). Sinónimo: **espadín**.

astun. Nombre vulgar, en el País Vasco, del pez: *Clupea allecia* (Rafinesque). Sinónimo: **alacha**.

astuna. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Alosa fallax* (Poll, Wheeler). Sinónimo: **saboga**.

Atajate. Término municipal de la provincia de Málaga (Andalucía) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Atalaya. Término municipal de la provincia de Badajoz (Extremadura) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la

alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

atalo. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Cephalus orthroriscus* (Risso). Sinónimo: **pez luna**.

atarretako marasmio. Nombre vulgar vasco de la seta: *Marasmius ramealis*.

atascaburras. Plato de la “cocina de España” perteneciente al grupo de “guisos y patatas”. Cocina de La Mancha. **Ingredientes:** bacalao, patatas, ajo, yema de huevo, huevo duro, nueces, perejil, aceite, sal. Véase: cocina de España.

atejado. Término empleado por los catadores de vino. Vino tinto envejecido que va adquiriendo el color de los ladrillos o de las tejas. Véase: cata del vino.

atelecíclidos. Véase: *Atelecyclidae*.

Atelecyclidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: artrópodos. Subtipo: mandibulados (antennados). Clase: crustáceos. Subclase: malacostráceos. Serie: eumalacostráceos. Superorden: eucáridos. Orden: decápodos. Suborden: braquiuros. Su caparazón, tan redondo como un círculo y que puede alcanzar un diámetro de 20 cm da el nombre a esta familia de cangrejos. Los cangrejos redondos viven en todos los mares. Las que juegan un papel más importante respecto a la alimentación y el comercio son: *Telmesus* y *Erimacrus*. Sinónimo: cangrejos redondos. Consideramos: cangrejos redondos comestibles (*Telmesus sp.* Y *Erimacrus isenbecki*).

aterciopelado. Véase: vino aterciopelado.

Aterínidos. Véase: *Atherinidae*.

athera. Véase: *Triticum dicoccum*.

Atheresthes evenmanni. Pez. Designación oficial: **halibut japonés**.

Atheresthes stomias. Pez. Designación oficial: **platija pacífica**.

Atherina bleekeri. Pez. Familia: aterínidos. Designación oficial: **pejerrey**.

Atherina boyeri. Familia: aterínidos. Cuerpo sólido, ancho, abertura bucal orientada hacia arriba, ojos grandes. Dorso punteado, lista plateada a los lados. Longitud máxima de 12 cm. Carne poco apreciada. Nombre vulgar: abichón, piolla, **pejerrey**. Designación oficial: **abichón**.

Atherina hepsetus. Familia: aterínidos. Rostro agudo. Coloración grisácea en el dorso; flancos con ancha banda plateada, sin punteado negro; vientre blanco. Talla 15 cm. Mediterráneo y costas ibéricas y marroquíes del Atlántico. Carne apreciada. Nombre vulgar: chucleto, **abichón grande**, pejerrey. Designación oficial: **chucleto**.

Atherina minuta. Pez. Familia: aterínidos. Designación oficial: **chanquete**.

Atherina mochon. Familia: aterínidos. Cuerpo más profundo que el chucleto (*Atherina hepsetus*) y algo más corto, con la cabeza algo más ancha. Escamas moderadamente mayores. La coloración es verdosa en el dorso, con los bordes de las escamas moteados de negro, intensa banda plateada sobre los flancos y abdomen blanco plateado. Talla hasta 14 cm. Atlántico y más común en el Mediterráneo. Es un importante eslabón de la cadena alimenticia que se sitúa entre el zooplankton y los peces depredadores. Carne apreciada. Nombre vulgar: mochón, aguacioso, **bocón**, pejerrey. Designación oficial: **pejerrey**.

Atherina mochon rissoi. Pez. Familia: aterínidos. Designación oficial: **pejerrey**.

Atherina presbyter. Familia: aterínidos. Cuerpo alargado, con cabeza pequeña y rostro achatado, cubierto de escamas relativamente pequeñas. Dorso y parte superior de los flancos de color verde claro, con manchitas negras en los bordes de las escamas; intensa banda plateada a lo largo de los flancos; vientre blanco o plateado, con reflejos iridiscentes. Habita en el Mediterráneo occidental y en aguas de las costas del Atlántico nororiental hasta Dinamarca. Talla hasta 21 cm. Peso hasta 75 g. Muy abundante en el Atlántico, hasta el estrecho de Gibraltar. Carne de buena palatabilidad. Nombre vulgar: pejerrey, pez sin sangre, piolla, **sula**, pez rayado. Designación oficial: **abichón**.

Atherina rissoi. Pez. Familia: aterínidos. Designación oficial: **pejerrey**.

Atherinella panamensis. Pez. Designación oficial: **pejerrey panameño**.

Atherinidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinoptergios. Infraclasse: teleósteos. División: euteleósteos. Superorden: paracantoptergios. Orden: ateriniformes. Esta familia está constituida por un grupo de pequeños peces migratorios, tiernos y casi transparentes, que permanecen en aguas poco profundas de la costa. A menudo se confunden con las sardinias. Consideramos: abichón (*Atherina boyeri*), chucleto (*Atherina hepsetus*), mochón (*Atherina mochon*), pejerrey (*Atherina presbyter*).

Atheriniformes. Orden biológico. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinoptergios. Superorden: paracantoptergios. Contiene los subórdenes: Exocetoideos (belónidos, escpomberesócidos, ewxocéticos), Ciprinodontoideos (ciprinodóntidos, pecílidos, anablétidos) Aterinoideos (aterínidos). Sinónimo: **atheriniformes**; peces en forma de es-piga.

Atherinomorus stipes. Pez. Designación oficial: **pejerrey cabezón**.

Atherinops affinis affinis. Pez. Designación oficial: **pejerrey pescadillo**.

Atherinops affinis insularum. Pez. Designación oficial: **pejerrey isleño**.

Atherinops regis. Pez. Designación oficial: **pejerrey charal**.

Atherinopsis californiensis. Pez. Designación oficial: **pejerrey mocho**.

athiri. Variedad de uva blanca. Véase: uva athiri.

átidos. Véase: *atyidae*.

Atienza. Término municipal de la provincia de Guadalajara (Castilla La Mancha) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

atluá. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Cephalus orthroriscus* (Risso). Sinónimo: **pez luna**.

atole. Véase: atoles en la cocina de Méjico.

atole de arroz. Plato de la cocina de Méjico. **Ingredientes**: arroz, leche, azúcar, canela, vainilla. Véase: tamales y atoles en la cocina de Méjico.

atole de elote. Plato de la cocina de Méjico. **Ingredientes**: elote tierno, azúcar, sal, vainilla. Véase: tamales y atoles en la cocina de Méjico.

atole de fruta. Plato de la cocina de Méjico. **Ingredientes**: leche, agua, crema dulce, maicena, fruta, azúcar vainilla, colorante

vegetal. Véase: tamales y atoles en la cocina de Méjico.

atole de leche. Plato de la cocina de Méjico.

Ingredientes: masa de maíz, leche, agua, azúcar, canela, vainilla. Véase: tamales y atoles en la cocina de Méjico.

atole de pepita. Plato de la cocina de Méjico.

Ingredientes: maíz, pepita chica, azúcar, agua. Véase: tamales y atoles en la cocina de Méjico.

atoles en la cocina de Méjico. Plato de la “cocina de Méjico”. Bebida consistente en una especie de gachas claras de harina de maíz. Consideramos: Atole de arroz, Atole de elote, Atole de fruta, Atole de leche, Atole de pepita, Champurrado, Véase: Tamales y atoles en la cocina de Méjico.

atóxico. Véase: prohibiciones de tabaco; prohibiciones de té y derivados.

Atractoscion aequidens. Pez. Familia: esciénidos. Designación oficial: **corvina boca amarilla.**

Atractoscion atelodus. Pez. Familia: esciénidos. Designación oficial: **roncos.**

Atractoscion nobilis. Familia: esciénidos. Es un croaker del Pacífico de gran importancia comercial y culinaria. Aparece desde el Sur de Alaska hasta Baja California y puede llegar a pesar hasta 40 kg. Su fina y blanca carne es muy apropiada para todos los métodos de preparación. Nombre vulgar: **perca blanca de mar.** Designación oficial: **corvinata mejicana.**

Atractosteus spatula. Pez. Designación oficial: **gaspar baba.**

Atractosteus tristoechus. Pez. Designación oficial: **gaspar manjuari.**

Atrina maura. Molusco. Familia: pínidos. Designación oficial: **pina lampa.**

Atrina rigida. Molusco. Familia: pínidos. Designación oficial: **pina tiesa.**

Atrina seminuda. Molusco. Familia: pínidos. Designación oficial: **pina semilisa.**

Atrina vexillum. Familia: pínidos. La parte superior de este molusco negro brillante forma un medio círculo, la parte inferior, un ángulo agudo. Las valvas, que alcanzan un diámetro de más de 30 cm son de paredes finas y frágiles. Al contrario que las especies *Pinna*, las especies del género *Atrina* se entierran completamente en el sedimento del suelo, de modo que tampoco sobresale el borde posterior de la concha. Véase: nácares. Nombre vulgar: **nácar de jamón negra.**

Atrobucca nibe. Pez. Designación oficial: **corvina china.**

atrojado. (Término correspondiente al vocabulario desarrollado por el Consejo Oleícola Internacional para describir la sensación producida en la cata del aceite de oliva virgen) Gusto característico del aceite de oliva procedente de aceitunas apiladas que han llegado hasta un estado avanzado de fermentación. Véase: cata del aceite de oliva.

atropinoide. Véase: intoxicación atropinoide.

Atropus atropus. Familia: carángidos. Llama la atención por su aleta ventral negra, por lo demás es verde azulado por arriba y plateado por la zona ventral. Este pez migratorio, que llega a alcanzar los 35 cm, se extiende por las aguas costeras Indopacíficas. Su carne es apreciada para hacer sopas y también para secar y salar. Nombre vulgar: **jack de aletas oscuras.**

atta. Sinónimo: harina de chapatti.

atta dosa. Nombre hindú de: torta de harina integral.

atuarro. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido Melilla y Ceuta), del pez: *Orcynus thynnus* (Luetken). Sinónimo: **atún del Atlántico**.

atuarro. (*Thirsites atun*). Atún cuyo peso está comprendido entre 50 kg. y 100 kg. Véase: atún del Atlántico; atún. Designación oficial: **atún del Atlántico**.

atum. Nombre vulgar, en Brasil, del pez: *Orcynus thynnus* (Luetken). Sinónimo: **atún del Atlántico**.

atún. Nombre vulgar, en Chile, del pez: *Thunnus maccoyii* (Castelnaud). Sinónimo: **atún del sur**.

atún. Nombre vulgar, en Colombia, del pez: *Germo obesus* (Lowe). Sinónimo: **patudo**.

atún. Nombre vulgar, en Colombia, del pez: *Thunnus thynnus orientalis* (Temminch y Schlegel). Sinónimo: **atún del Pacífico**.

atún. Nombre vulgar, en Ecuador, del pez: *Germo alalunga* (Fowler). Sinónimo: **atún blanco (albacora)**.

atún. Nombre vulgar, en Las Islas Canarias, del pez: *Germo obesus* (Lowe). Sinónimo: **patudo**.

atún. Nombre vulgar, en Las Islas Canarias, del pez: *Germo albacora* (Lowe). Sinónimo: **rabil**.

atún. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Germo obesus* (Lowe). Sinónimo: **patudo**.

atún. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Thunnus thynnus orientalis* (Temminch y Schlegel). Sinónimo: **atún del Pacífico**.

atún. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Germo albacora* (Lowe). Sinónimo: **rabil**.

atún. Nombre vulgar, en Venezuela, del pez: *Caranx crysos* (Mitchill). Sinónimo: **cojinúa negra**.

atún. Designación oficial española del pez: *Thunnus maccoyii*; *Thirsites atun*; *Thunnus thynnus*. Sinónimo oficial: Atún blanco; Patudo; Rabil. Las aletas pectorales longitudinalmente no llegan al origen de la 3ª aleta dorsal, carácter que sirve para diferenciarlos fácilmente del bonito.:

atún. (Atlántico). Designación oficial española del pez: *Orcynus thynnus*; *Scomber thynnus*; *Thunnus thynnus thynnus*; *Thunnus thynnus*; *Thynnus brachypterus*; *Thynnus mediterraneus*; *Thynnus vulgaris*. Sinónimo oficial: Albacora; Aleta azul; Arroaz; Atuarro; Atum; Atún aleta azul; Atún chikia; Atún gorri; Atún rojo; Atuna; Atunberri; Atunete (jóven); Bonita; Cachorreta; Cimarrrón; Cimarroyá; Egalaburr; Jardón; Pech oblonka; Peche oblonka; Thon rouge; Thunnyna; Tollina; Tonyna; Toñina; Tunyina; Tunyña; Tuñina; Uyada; Zimarrón; Zurdo.

atún. (Pacífico). Designación oficial española del pez: *Thunnus thynnus orientalis*. Sinónimo oficial: Albacora; Atún; Atún cimarrrón; Atún de aleta azul; bonito.

atún. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Atún	
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Ácido fólico (µg)	15,00
Calcio (mg)	38,00
Cinc (mg)	1,10
Colesterol (mg)	55,00
Energía (kcal)	200,00
Energía (kJ)	836,00
Fósforo (mg)	200,00
Grasa (g)	12,00
Grasa moninsaturada (g)	2,39
Grasa poliinsaturada (g)	3,07
Grasa saturada (g)	2,77
Hierro (mg)	1,30
Magnesio (mg)	28,00
Niacina (mg eq. niacina)	17,80
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,46

Atún	
Porción comestible (%)	94,00
Potasio (mg)	40,00
Proteína (g)	23,00
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,20
Sodio (mg)	40,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,05
Vitamina A (µg eq. retinol)	60,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	5,00
Vitamina D (µg)	25,00
Yodo (mg)	10,00

atún a la montañesa. **Ingredientes:** Atún, patata, zanahoria, cebolla, salsa mahonesa, ajo, perejil, aceitunas negras, aceite, sal. Véase: cocina de Cantabria.

atún ahumado en tiras. Tiras de atún de suave sabor ahumado, ideales para bocadillos. Se conservan durante 12 meses, pero se deben guardar en la nevera y consumir en 24 horas, una vez abierta la lata. Véase: pescados y mariscos en conserva.

atún albacora. Pez. Véase: **atún blanco**.

atún albacora. Nombre vulgar, en Panamá, del pez: *Germo alalunga* (Fowler). Sinónimo: **atún blanco (albacora)**.

atún aleta azul. Nombre vulgar, en Argentina, del pez: *Orcynus thinnus* (Luetken). Sinónimo: **atún del Atlántico**.

atún aleta azul. Nombre vulgar, en Cuba, del pez: *Orcynus thinnus* (Luetken). Sinónimo: **atún del Atlántico**.

atún aleta azul. Nombre vulgar, en Santo Domingo, del pez: *Orcynus thinnus* (Luetken). Sinónimo: **atún del Atlántico**.

atún aleta azul. Nombre vulgar, en Uruguay, del pez: *Orcynus thinnus* (Luetken). Sinónimo: **atún del Atlántico**.

atún aleta negra. Designación oficial española del pez: *Thunnus atlanticus*. Sinónimo oficial: Albacora; Bonito; Thon noir.

atún argentino. Nombre vulgar, en Argentina, del pez: *Callorhynchus callorhynchus* (Linnaeus). Sinónimo: **pejegallo**.

atún banana. Nombre vulgar del pez: *Acanthocybium solandri*. Familia escómbridos.

atún blanco (Albacora). Designación oficial española del pez: *Germo alalunga*; *Scomber alalunga*; *Thunnus alalunga*; *Thunnus germo*; *Thynnus pacificus*. Sinónimo oficial: Alalunga; Albacora; Albacora branca; Atuna; Atún; Atún albacora; Atún de aleta larga; Bacoreta; Bonito; Bonito del Norte; BÁCORA; Egalushe; Hegaluzca; Mono; Ojón; Zanja.

atún blanco. Nombre con que, incorrectamente, se ha vendido el zorro marino (*Alopias vulpinus*).

atún chauchera. Designación oficial española del pez: *Gasterochisma melampus*. Sinónimo oficial: Pez chauchera.

atun chikia. Nombre vulgar, en el País Vasco, del pez: *Germo alalunga* (Bonnaterre). Sinónimo: **albacora (atún blanco)**. Las aletas pectorales longitudinalmente no llegan al origen de la 3ª aleta dorsal, carácter que sirve para diferenciarlos fácilmente del bonito.

atun chikia. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Orcynus thinnus* (Luetken). Sinónimo: **atún del Atlántico**.

atun chiquía. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Euthynnus alleteratus auroitoralis* (Frase-Brunner). Sinónimo: **bacoreta**.

atun chiquía. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Euthynnus pelamos* (Linnaeus). Sinónimo: **listado**.

atún cimarrón. Nombre vulgar, en Chile, del pez: *Thunnus thynnus orientalis* (Temminch y Schlegel). Sinónimo: **atún del Pacífico**.

atún claro. Pez. Véase: **atún blanco**.

atún con tomate. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** atún, aceite, ajo, cebolla, tomate, perejil, sal.

atún de aleta amarilla. Nombre vulgar, en Chile, del pez: *Gerno albacora* (Lowe). Sinónimo: **rabil**.

atún de aleta amarilla. Nombre vulgar, en Costa Rica, del pez: *Gerno albacora* (Lowe). Sinónimo: **rabil**.

atún de aleta amarilla. Nombre vulgar, en Cuba, del pez: *Gerno albacora* (Lowe). Sinónimo: **rabil**.

atún de aleta amarilla. Nombre vulgar, en Ecuador, del pez: *Gerno albacora* (Lowe). Sinónimo: **rabil**.

atún de aleta amarilla. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Gerno albacora* (Lowe). Sinónimo: **rabil**.

atún de aleta amarilla. Nombre vulgar, en Nicaragua, del pez: *Gerno albacora* (Lowe). Sinónimo: **rabil**.

atún de aleta amarilla. Nombre vulgar, en Panamá, del pez: *Gerno albacora* (Lowe). Sinónimo: **rabil**.

atún de aleta amarilla. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Gerno albacora* (Lowe). Sinónimo: **rabil**.

atún de aleta amarilla. Nombre vulgar, en Santo Domingo, del pez: *Gerno albacora* (Lowe). Sinónimo: **rabil**.

atún de aleta azul. Nombre vulgar, en Chile, del pez: *Thunnus thynnus orientalis* (Temminch y Schlegel). Sinónimo: **atún del Pacífico**.

atún de aleta azul. Nombre vulgar, en Colombia, del pez: *Thunnus thynnus orientalis* (Temminch y Schlegel). Sinónimo: **atún del Pacífico**.

atún de aleta azul. Nombre vulgar, en Méjico, del pez: *Thunnus thynnus orientalis* (Temminch y Schlegel). Sinónimo: **atún del Pacífico**.

atún de aleta azul. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Thunnus thynnus orientalis* (Temminch y Schlegel). Sinónimo: **atún del Pacífico**.

atún de aleta larga. Nombre vulgar, en Chile, del pez: *Gerno alalunga* (Fowler). Sinónimo: **atún blanco (albacora)**.

atún de aleta larga. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Gerno alalunga* (Fowler). Sinónimo: **atún blanco (albacora)**.

atún de aleta negra. Sinónimos: Albacora; Bonito.

atún de cola larga. Designación oficial española del pez: *Thunnus toggol*.

atún de ojo grande. Nombre vulgar, en Chile, del pez: *Gerno obesus* (Lowe). Sinónimo: **patudo**.

atún de ojo grande. Nombre vulgar, en Ecuador, del pez: *Gerno obesus* (Lowe). Sinónimo: **patudo**.

atún de ojo grande. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Gerno obesus* (Lowe). Sinónimo: **patudo**.

atún de ojos grandes. Nombre vulgar, en Uruguay, del pez: *Gerno obesus* (Lowe). Sinónimo: **patudo**.

atún del Atlántico. Véase: **atún** (Atlántico).

atún del Pacífico. Véase: **atún** (Pacífico).

atún del Sur. Designación oficial española del pez: *Thunnus maccoyii*; *Thunnus thynnus maccoyii*. Sinónimo oficial: atún.

atún embotado en aceite de oliva. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** atún, puerro, zanahoria, aceite de oliva. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Atún en aceite	
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Ácido fólico (µg)	16,80
Calcio (mg)	37,70
Cinc (mg)	1,10
Colesterol (mg)	39,80
Energía (kcal)	208,15
Energía (kJ)	870,07
Grasa (g)	12,55
Grasa moninsaturada (g)	1,99
Grasa poliinsaturada (g)	8,95
Grasa saturada (g)	1,61
Hierro (mg)	1,20
Magnesio (mg)	28,20
Niacina (mg eq. niacina)	13,60
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,42
Porción comestible (%)	100,00
Proteína (g)	23,80
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,10
Tiamina (B ₁) (mg)	0,10
Vitamina A (µg eq. retinol)	62,20
Vitamina B ₁₂ (µg)	5,00
Vitamina D (µg)	24,70
Vitamina E (mg)	6,30
Yodo (mg)	14,00

atún en adobo. Plato típico de la cocina de Canarias. **Ingredientes:** atún, ajo, comino, pimentón, orégano, vinagre, aceite, laurel, sal.

atún en conserva. Se comercializa con o sin sal, en aceite, en escabeche, etc. Tiene un sabor intenso a pescado. Se conservan durante 12 meses, pero se deben guardar en la nevera y consumir en 24 horas, una vez abierta la lata. Véase: pescados y mariscos en conserva.

atún en escabeche. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Atún, bonito, caballa y otros. (en escabeche)	
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Ácido fólico (µg)	10,00
Calcio (mg)	21,00
Cinc (mg)	1,00
Colesterol (mg)	80,00
Energía (kcal)	203,55
Energía (kJ)	850,84
Grasa (g)	15,95
Grasa moninsaturada (g)	2,97
Grasa poliinsaturada (g)	11,00
Grasa saturada (g)	1,89
Hierro (mg)	1,00
Magnesio (mg)	20,00
Niacina (mg eq. niacina)	15,90
Porción comestible (%)	100,00
Potasio (mg)	280,00
Proteína (g)	15,00
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,10
Sodio (mg)	880,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,04
Vitamina A (µg eq. retinol)	50,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	3,00
Vitamina D (µg)	20,00
Yodo (mg)	10,00

atún encebollado. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** atún, cebolla, ajo, vino blanco, pimienta molida, laurel.

atún enlatado en agua. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Atún enlatado en agua	
Ácido fólico (µg)	15,00
Calcio (mg)	28,00
Cinc (mg)	1,10
Colesterol (mg)	55,00
Energía (kcal)	117,10
Energía (kJ)	489,48

Atún enlatado en agua	
Fósforo (mg)	292,00
Grasa (g)	1,90
Grasa moninsaturada (g)	0,53
Grasa poliinsaturada (g)	0,84
Grasa saturada (g)	0,53
Hierro (mg)	1,40
Niacina (mg eq. niacina)	13,50
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,44
Porción comestible (%)	100,00
Potasio (mg)	240,00
Proteína (g)	25,00
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,13
Tiamina (B ₁) (mg)	0,05
Vitamina A (µg eq. retinol)	90,00
Vitamina B ₁₂ (µg)	5,00
Vitamina D (µg)	25,00

atún fresco con cebolla. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Pescados y mariscos. **Ingredientes:** atún, cebolla, ajo, pimiento verde, vino blanco, coñac, pimienta, sal, aceite, harina.

atún gorri. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Orcynus thinnus* (Luetken). Sinónimo: **atún del Atlántico**.

atún longtail. Designación oficial española del pez: *Kishinoella tonggol*; *Kishinoella zacalles*; *Thunnus longol*; *Thunnus zacalles*.

atún manchado. Nombre vulgar del pez: *Euthynnus quadripunctatus*.

atún medregal. Nombre vulgar, en Venezuela, del pez: *Seriola bovinocolata* (Smith). Sinónimo: **medregal limón**.

atún ojo grande. Pez. Véase: **patudo**.

atún pacífico. Nombre vulgar del pez: *Thunnus thynnus orientalis*. Sinónimo oficial: Albacora, Atún, Atún cimarrón, Atún aleta azul, Bonito.

atún para sashimi. Ingrediente culinario que se expende en forma de láminas finas del pez: *Thunnus thynnus*. Véase: pescados.

atún plateado. Nombre vulgar del pez: *Rexea salandri*.

atún rojo. Nombre vulgar, en Argentina, del pez: *Orcynus thinnus* (Luetken). Sinónimo: **atún del Atlántico**.

atún rojo. Nombre vulgar, en Uruguay, del pez: *Orcynus thinnus* (Luetken). Sinónimo: **atún del Atlántico**.

atún tropical de aleta amarilla. Nombre vulgar, en Colombia, del pez: *Gerno albacora* (Lowe). Sinónimo: **rabil**.

atun txiki. Nombre vulgar, en el País Vasco, del pez: *Germo alalunga* (Bonnaterre). Sinónimo: **albacora (atún blanco)**.

atun txiki. Nombre vulgar, en Las Islas Baleares, del pez: *Pelamys sarda* (Cuvier y Valenciennes). Sinónimo: **bonito**.

atun zuri. Nombre vulgar, en el País Vasco, del pez: *Germo alalunga* (Bonnaterre). Sinónimo: **albacora (atún blanco)**.

atuna. Nombre vulgar, en Colombia, del pez: *Germo alalunga* (Fowler). Sinónimo: **atún blanco (albacora)**.

atuna. Nombre vulgar, en el País Vasco, del pez: *Germo alalunga* (Bonnaterre). Sinónimo: **albacora (atún blanco)**.

atuna. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Orcynus thinnus* (Luetken). Sinónimo: **atún del Atlántico**.

atunberri. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Orcynus thinnus* (Luetken). Sinónimo: **atún del Atlántico**.

atunete (joven). Nombre vulgar, en Argentina, del pez: *Orcynus thinnus* (Luetken). Sinónimo: **atún del Atlántico**.

atunete (joven). Nombre vulgar, en Cuba, del pez: *Orcynus thinnus* (Luetken). Sinónimo: **atún del Atlántico**.

atunete (joven). Nombre vulgar, en Uruguay, del pez: *Orcynus thinnus* (Luetken). Sinónimo: **atún del Atlántico**.

Atya scabra. Familia átidos. Con sus 7 cm de longitud es la especie de gambas más grande de la familia átidos (*Atyidae*), que se puede encontrar tanto en el Caribe (Guadalupe y Antillas) y también en las aguas de las tierras tropicales de América y de Méjico, hasta llegar a Brasil. Es muy apreciada por su buen sabor. Un punto principal de explotación local está situado en el Norte de Brasil. Nombre vulgar: **gamba de agua dulce**. Designación oficial: **camarón camacuto**.

Atyidae. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: artrópodos. Subtipo: mandibulados (antenados) Clase: crustáceos. Subclase: malacostráceos. Serie: eumalacostráceos. Superorden: eucáridos. Orden: decápodos. Suborden: macruros. Nombre vulgar: gambas de agua dulce. Consideramos: gamba de agua dulce (*Atya scabra*).

atzapar. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Clavaria aurea*; *Clavaria botritis*; *Clavaria formosa*; *Clavaria stricta*.

atzapar eder. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Clavaria formosa*.

atzapar hauskara. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Clavaria cinerea*.

atzapar hori. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Clavaria flava*.

atzapar koralzuri. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Clavaria pyxidata*.

atzapar ostu. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Clavaria stricta*.

atzapar puntagorri. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Clavaria botritis*.

atzapar urregorri. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Clavaria aurea*.

atzapar zimur. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Clavaria rugosa*.

atzapar zuri. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Clavaria cristata*.

atzapar-hori. v *Clavaria flava*.

aubaine. Véase: uva Chardonnay,

aubum. Véase: uva aubum.

aubun gros. Véase: uva doña blanca.

Auchenionchus chalaco. Pez. Designación oficial: **trambollo**.

Auchenionchus crinitus. Pez. Designación oficial: **trambollo**.

Auchenionchus microcirrhis. Pez. Designación oficial: **chalaco**.

Auchenionchus miniatus. Pez. Designación oficial: **chalaco**.

Auchenionchus tentaculatus. Pez. Designación oficial: **chalaco**.

Auchenionchus variolosus. Pez. Designación oficial: **tomoyo**.

Auchenionchus verrucosus. Pez. Designación oficial: **chalaco**.

aul. Nombre vulgar, en el País Vasco, del pez: *Belone acus* (Moreau, Risso, Nybelin). Sinónimo: **aguja**.

Aulacomya ater. Molusco. Designación oficial: **cholga**.

Aulacomya magellanica. Molusco. Designación oficial: **cholga**.

Aulopus agassazi. Pez. Designación oficial: **ojiverde**.

Aulopus filamentosus. Pez. Designación oficial: **lagarto real**.

Aulopus filifer. Pez. Designación oficial: **lagarto real**.

Aulopus maculatus. Pez. Designación oficial: **lagarto real**.

Aulopyge hügelii. Familia: ciprínidos. Pariente del condrostoma común (*Chondrostoma nasus*) en el Suroeste de Yugoslavia. Nombre vulgar: **gobio dalmata**.

Aulostomus maculatus. Pez. Designación oficial: **trompeta**.

aullate. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido Melilla y Ceuta), del pez: *Acanthorhinus granulatus* (Blainville). Sinónimo: **quelvacho**.

auntzarraña. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Paracetropistis cabrilla* (Linnaeus). Sinónimo: **cabrilla**.

aurada. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Acanthopagrus cuvieri* (De Buen). Sinónimo: **dorada**.

aurada. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Boops salpa* (Risso). Sinónimo: **salema**.

aurada. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Chrysophrys caeruleosticus* (Valenciennes). Sinónimo: **hurta**.

aurada. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Oblada melanura* (Linnaeus). Sinónimo: **oblada**.

aurada. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Acanthopagrus cuvieri* (De Buen). Sinónimo: **dorada**.

aurada. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Boops salpa* (Risso). Sinónimo: **salema**.

aurada. Nombre vulgar, en Las Islas Baleares, del pez: *Acanthopagrus cuvieri* (De Buen). Sinónimo: **dorada**.

aurada plat. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Oblada melanura* (Linnaeus). Sinónimo: **oblada**.

aurada plat. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Oblada melanura* (Linnaeus). Sinónimo: **oblada**.

aurada platejada. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Charax puntazzo* (Cuvier y Valenciennes). Sinónimo: **sargo picudo**.

aurada platejada. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Oblada melanura* (Linnaeus). Sinónimo: **oblada**.

aurada platejada. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Charax puntazzo* (Cuvier y Valenciennes). Sinónimo: **sargo picudo**.

auradella. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Acanthopagrus cuvieri* (De Buen). Sinónimo: **dorada**.

auradella. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Chrysophrys caeruleosticus* (Valenciennes). Sinónimo: **hurta**.

auradella. Nombre vulgar, en Las Islas Baleares, del pez: *Acanthopagrus cuvieri* (De Buen). Sinónimo: **dorada**.

auradeta. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Charax puntazzo* (Cuvier y Valenciennes). Sinónimo: **sargo picudo**.

Aurata aurata. Pez. Designación oficial: **dorada**.

Aurata orphus. Pez. Designación oficial: **par-go**.

aurel. Nombre vulgar, en El Salvador, del pez: *Caranx caninus* (Walford). Sinónimo: **jurel común**.

auriana. Nombre vulgar catalán de la seta:
Pleurotus ostreatus.

Auricularia auricula-judae. Familia: auriculariaceae. Género: auricularia. Características: receptáculo en forma de oreja o copa. Pie corto. Seta comestible excelente; es una seta muy apreciada sobre todo en Asia. Se come cruda, blanqueada o cocida y añade una textura especial a las sopas, las ensaladas, las verduras y los ragús. Absorbe el líquido en el que se cuece y el sabor de los ingredientes a los que acompaña. Esta seta es rica en hierro, potasio y magnesio. En China y Japón es cultivado a escala industrial para la alimentación. Su identificación no admite dudas, siendo uno de los hongos más fáciles de reconocer a simple vista. Nombre vulgar: **oreja de Judas**. En catalán: **orella de judes**. En vascuence: **judasen belarri**. Sinónimo: *Hirneola auricula-judae*, *Tremella auricula*.

Auricularia mesenterica. Familia: auriculariaceae. Género: auricularia. Características: receptáculo en forma de concha. Sin pie. Seta comestible de calidad similar a la oreja de Judas (*Auricularia auricula-judae*), de la que se diferencia por su menor tamaño y por presentar la superficie de arriba con zonas pilosas concéntricas alternando con otras no pilosas. Ambas especies crecen en forma imbricada. En vascuence: **mukibelarri zonatu**.

Auriculariaceae. Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: thallobionta (talofitas) División: eumycetes (fungi) Clase: basidiomycetes. Subclase: protobasidiomycetes o fragmobasidiomycetes (basidios tabicados transversales) Orden auriculariales. Basidios (esticobsidios) divididos transversalmente y producidos por un aparato esporífero de consistencia gelatinosa, dispuestos en un himenio. Producen comidios, pero faltan las clamidósporas. Son saprófitos o parásitos de plantas leñosas. Los basidios no se forman a partir de la espóra; el micelio organiza un

aparato esporífero, y en éste se forma el himenio análogamente a como ocurre en los autobasidiomicetes. El basidio está dividido transversalmente en cuatro células y como embutido entre las hifas himeneales. Contiene el **Género auricularia**. Nombre vulgar: **auriculariáceas**. Consideramos: *Auricularia auricula-judae*. *Auricularia mesenterica*

auriculariáceas. Véase: *auriculariaceae*.

auriola. Nombre vulgar de la seta: *Amanita caesarea*

Auris hira. Pez. Designación oficial: **melva**.

Auriscalpium vulgare. Familia: hidnáceas. Género: auriscalpium. Características: Esporas amiloides. Vive sobre piñas. Seta de carne compacta y de consistencia casi leñosa, carece de olor y sabor. No apta para el consumo. Nombre vulgar: **hidno de las piñas**. Sinónimo: *Hydnum auriscalpium*, *Pleurodon auriscalpium*.

aurola. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Lutraria elliptica* (Lamarck). Sinónimo: **arola**.

auruda. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Diplodus sargue cadenati* (Bauchot y Daget). Sinónimo: **sargo**.

auruda. Nombre vulgar, en El Levante Español, del pez: *Diplodus sargue cadenati* (Bauchot y Daget). Sinónimo: **sargo**.

ausaka. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Laeviraja oxyrhynchus* (Bonaparte). Sinónimo: **picón**.

austero. Véase: vino austero.

australian daintree. Parecido al *New Guinea Garaina*, éste es otro té ligero de sabor fresco. Véase: cafés, tés y otras bebidas.

australiana. Véase: oveja Australiana.

austriaco. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido Melilla y Ceuta), del pez: *Coruphena imperiales* (Rafinesque). Sinónimo: **lampuga**.

austriaco dorado. Nombre vulgar, en Andalucía (incluido Melilla y Ceuta), del pez: *Coruphena imperiales* (Rafinesque). Sinónimo: **lampuga**.

Austroatherina incisa. Pez. Designación oficial: **pejerrey cornalito**.

Austrofosus fontainei. Molusco. Designación oficial: **bucino de fontaine**.

Austrophysis marginatus. Pez. Designación oficial: **carbonero ojón**.

Austropotamobius pallipes. Familia: astácidos. Es un artrópodo crustáceo perteneciente al orden de los Decapoda. En Eurasia todas las especies se integran en la subfamilia *Astacinae*, frente a lo que sucede en Norteamérica, donde además de los astácidos, como el género *Pacifastacus*, se encuentra la subfamilia de los *Cambarinae*, con los géneros *Procambarus* y *Orconectes*. No es ocioso hablar de estos géneros, puesto que los cangrejos introducidos en la Península después del ataque de la afanomicosis proceden de América, tanto el cangrejo rojo como el cangrejo señal. Como rasgo distintivo del cangrejo autóctono respecto al americano introducido es su cuerpo y pinzas más robustas, más anchas y carnosas. El cangrejo es un crustáceo con cuerpo alargado cubierto por un caparazón calcáreo, de cuyos lados arrancan cinco pares de patas, de las que las primeras constituyen las pinzas, mucho más desarrolladas: de la parte anterior del rostro le salen unas antenas muy largas. Su longitud media, desde el rostro hasta el extremo de la cola es de unos 7 a 8 cm en los machos y de unos 6 a 7 en las hembras, aunque puede alcanzar hasta 16 cm de largo. Su peso normal oscila en torno a 60 gramos, si bien los grandes pueden llegar a 100. Viven entre 5 y 15 años y alcanzan la madurez sexual a

partir de los 3 ó 4 años (Datos de Gaudioso y otros autores (1987), a quien seguimos en sus análisis). El cangrejo de agua dulce pálido, *Austropotamobius pallipes*, se extendía por una gran parte del occidente europeo, aunque no llegaba al sector silíceo occidental de la Península, donde era sustituido por otras especies. En España se han introducido otros dos tipos de cangrejo no autóctonos: el cangrejo de las marismas y el cangrejo señal. El primero, también conocido como "cangrejo de Luisiana" o "cangrejo rojo" es el *Porcambarus clarkii*, introducido en las marismas del Guadalquivir en 1974 y expandido con gran rapidez por esas aguas cálidas de la desembocadura del río. El segundo, el *Pacifastacus leniusculus*, procedente de California, es conocido como "cangrejo señal". Ambos han sido introducidos por su resistencia al hongo *Aphanomyces astaci*, causante de la peste del cangrejo, que ha reducido las poblaciones del autóctono a límites bajísimos. El cangrejo autóctono o cangrejo de patas blancas se extendía por una gran parte de Europa occidental. En España fue reducido casi a la nada por la afanomicosis durante los años setenta, por lo que sólo quedan reductos muy concretos de cangrejo autóctono en lugares donde el hongo no ha podido llegar. En la práctica tan sólo se conservan algunos individuos en las cabeceras de ríos o arroyos de aguas calcáreas, limpias y bien oxigenadas, con una cierta corriente, si bien no está asegurada su supervivencia, por más que la Junta de Castilla y León esté tratando de recuperarlo a partir de una astacifactoría que tiene en Burgos-capital. La respuesta a esta mortandad ha sido la sustitución por el cangrejo señal, que, a pesar de que no iguala las cualidades organolépticas del autóctono, tiene buenas características bromatológicas y culinarias. En casi todos los países de Europa occidental ya ha sido introducida esta especie. Las poblaciones autóctonas son mínimas, pero el cangrejo señal, *Pacifastacus leniusculus*, ha logrado mantener el vínculo tradicional con la gastronomía, con la cultura, con las artes piscatorias... que fueron ideadas durante la

existencia del cangrejo de río autóctono. Además, este todavía no ha desaparecido de nuestros ríos, aunque no se ha encontrado otro remedio que la sustitución de la especie para evitar los ataques de la peste. Hoy ha decaído grandemente el interés por la pesca del cangrejo, pero, como sucede en los humedales de Fuentes de Nava (Palencia), cuando se levanta la veda, hay auténticas "hordas" de pescadores que van a buscarlos, aunque sean los cangrejos introducidos. Actualmente tiene un escaso valor económico como especie de pesca, pero, al igual que la caza, destaca por su atractivo gastronómico, enraizado en la cultura popular, y por las posibilidades para potenciar el turismo rural y la gastronomía rural tradicional. El cangrejo autóctono ha tenido tradicionalmente un gran aprecio entre los amantes de la buena cocina, más por su sabor que por su valor nutritivo. Sin embargo, aderezado en salsa de tomate, ha constituido siempre un plato muy atractivo, apetitoso y de gran valor, debido a los condimentos y aditamentos que lleva: abundancia de cebolla, ajo, perejil y, sobre todo tomate, además de laurel y aceite. Desde el punto de vista nutricional, el cangrejo tiene unas características similares a las del pescado, con un alto contenido proteico y bajo en grasa. La proteína es de alto valor biológico, pues aporta todos los aminoácidos esenciales para el organismo y en la proporción adecuada, destacando su riqueza en lisina y metionina. Nombre vulgar: **cangrejo grajo**. Designación oficial: **cangrejo de río**.

Austropotamobius torrentium. Familia: astácidos. Esta clase de cangrejo, que en Alemania se encuentra protegida, se parece en la forma al cangrejo de río, pese a que, sin embargo, apenas llega a ser mayor de los 7 u 8 cm. Los cangrejos de piedra prefieren los lagos de montaña y las aguas corrientes claras con suelo arenoso y rocoso. Se encuentra en las montañas de Alemania, hasta el Mosela, y en la región subalpina del Nor-

te y el Este de Suiza, también en la parte austríaca, y en los Balcanes. Por su pequeño tamaño apenas juega un papel importante en la economía. Nombre vulgar: **cangrejo de piedra**.

Austrovenus stutchburyi. Molusco. Designación oficial: **almejuela de Nuevazelandia**.

autoridad sanitaria. Es, a los efectos del Artículo 2 del Real Decreto 140/2003 2. la Administración sanitaria autonómica competente u otros órganos de las comunidades autónomas en el ámbito de sus competencias.

autorizaciones específicas de alcoholes. Según el Código Alimentario, 3.30.24. La fabricación de alcoholes a partir del vino y sus derivados, de las frutas, de los jugos, de las melazas de caña y de remolacha, así como la fabricación de alcoholes a partir de cereales y tubérculos amiláceos, deberá efectuarse en instalaciones autorizadas. Las reglamentaciones correspondientes fijarán las calidades comerciales que deben reunir los diferentes productos de esta sección, así como las características mínimas de las instalaciones de fabricación para obtener la autorización preceptiva. Véase: alcoholes.

autorizaciones específicas en bebidas espirituosas. Según el Código Alimentario, 3.30.33. En los productos destinados a la exportación se autoriza en su elaboración el empleo de prácticas o la adición de sustancias no permitidas, siempre que reúnan las condiciones que establezca el país de destino y se obtengan las garantías que impidan su consumo nacional. Véase: bebidas espirituosas.

auvergnat blanc. Véase: uva Chardonnay,

auvernas blanc. Véase: uva Chardonnay,

auvernat blanc. Véase: uva Chardonnay,

auvernat gris. Variedad de uva blanca. Véase: uva pinot gris.

auxerrois. Variedad de uva tinta. Véase: malbec.

auxerrois blanc. Véase: uva Chardonnay,

auxerrois des moines de picpus. Véase: uva malbec.

auxerrois gris. Variedad de uva blanca. Véase: pinot gris.

Auxis lisus. Pez. Familia: escómbridos. Designación oficial: **melva**.

Auxis maru. Pez. Familia: escómbridos. Designación oficial: melva; melvera.

Auxis rochei. Pez. Familia: escómbridos. Designación oficial: melva; melvera.

Auxis thazard. Familia: escómbridos. Género: thunnus. Pez parecido al bonito, del cual se distingue por tener las dos aletas dorsales muy separadas una de otra. Dorso azulado, marcado por puntos o líneas oscuras, más visibles en los jóvenes, situadas siempre por detrás de la 1ª dorsal. Talla hasta 61 cm. Peso hasta 3 kg. Relativamente común en el Atlántico y Mediterráneo. Carne roja con fama de indigesta. Muy utilizada por la industria conservera. Nombre vulgar: **melva**, falso bonito, caballa fragata. Designación oficial: **melva**. Según el Código Alimentario, 3.12.02. Pescado teleósteo, escombriforme. *Auxis thazard*, Lacèpede. Véase pescado.

Auxis thynnoides. Pez. Familia: escómbridos. Designación oficial: melva; melvera.

Auxis vulgaris. Pez. Familia: escómbridos. Designación oficial: melva; melvera.

auxois. Variedad de uva blanca. Véase: uva pinot gris.

auxois blanc. Véase: uva Chardonnay,

auyama. Nombre vulgar de la planta: *Cucurbita maxima*.

avanzado. Véase: vino avanzado.

ave. Animal bípedo vertebrado, ovíparo, de respiración pulmonar, sangre caliente, pico córneo, cuerpo cubierto de plumas, y con dos alas aptas por lo común para el vuelo. La palabra “ave” designa en cocina la carne de todos los animales de pluma del corral, como patos, pavos, pollos, gallinas, pichones, gallos, ocas o pintadas. La mayoría de estas aves son domésticas desde tiempo inmemorial. El pollo es la más popular por lo barata que resulta su producción, su sabor agradable y porque puede prepararse de muchas formas. Las aves se clasifican por categorías que difieren de un país a otro. Esas categorías sirven para determinar el aspecto exterior de las aves, pero no la calidad de la carne, que tiene que ver sobre todo con la edad. Consideramos: capón, gallina, oca, pavo, pichón, pollo. Véase: despiece.

avellana. Véase: vino sabor nuez.

avellana. Forma de corte de verdura. Véase: bola.

avellana. Nombre vulgar de la planta: *Corylus avellana*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Avellana sin cáscara	
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Ácido fólico (µg)	110,00
Calcio (mg)	193,00
Carbohidratos (g)	5,30
Cinc (mg)	2,90
Energía (kcal)	565,88
Energía (kJ)	2365,36
Fibra (g)	10,00
Fósforo (mg)	401,00
Grasa (g)	54,40
Grasa moninsaturada (g)	38,25
Grasa poliinsaturada (g)	5,04
Grasa saturada (g)	3,51
Hierro (mg)	7,90
Magnesio (mg)	168,00
Niacina (mg eq. niacina)	5,90
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,55
Porción comestible (%)	100,00

Avellana sin cáscara	
Potasio (mg)	504,00
Proteína (g)	14,10
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,08
Sodio (mg)	12,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,30
Vitamina E (mg)	21,00
Yodo (mg)	17,00

avellana, con cáscara. (*Corylus avellana*) Es un fruto que crece en todo el mundo. Se usa mucho en repostería y platos salados, así como también para elaborar aceite o mantequilla de avellana. Véase: frutas y frutos secos.

avellana. Ingredientes de la cocina de Méjico. Fruto del avellano que se utiliza en repostería y otros guisos. Véase: Condimentos e ingredientes en la cocina de Méjico.

avellana de China. Nombre vulgar de la planta: *Litchi sinensis*.

Avellana de Reus. Pasa de Málaga. Denominación de Origen (D.O.) de Frutos secos. El área amparada por la D.O. comprende las comarcas catalanas del Baix Camp, Alt Camp, Tarragonés, Priorat, Conca de Barberá y Terra Alta. Las avellanas protegidas por esta la D.O. pertenecen a las variedades tradicionales Negret, Pauetet, Gironell, Morella y Cuplá. Los frutos secos se presentan en 3 tipos: avellanas con cáscara, con un diámetro hasta 18 mm; avellanas en grano, con un calibre mínimo de 11 mm; avellanas tostadas, que, a su vez, pueden tener las características y los tamaños de las dos presentaciones anteriores. Siempre pertenecen a la categoría Extra. Véase: frutos secos de España.

avellana molida. (*Corylus avellana*) Se guardan en la nevera y se utilizan en pasteles, tortas, galletas, golosinas y postres como soufflés y helados. Se emplean también en la elaboración de pastas y pralinés. Véase: frutas y frutos secos.

avellana salada. Según el Código Alimentario, 3.27.07.7. Es la avellana tostada en presencia de sal. Véase: clasificación de frutas secas.

avellana, sin cáscara. (*Corylus avellana*) Se guardan en la nevera o el congelador. Para quitarles la piel se pueden tostar en el horno a temperatura media durante 10 minutos. Se emplean enteras en panes de frutas; troceadas, en platos dulces o salados. Véase: frutas y frutos secos.

avellana tostada. Según el Código Alimentario, 3.27.07.6. Es la avellana pelada o no, sometida al calor seco. Véase: clasificación de frutas secas.

Avellanosa de Muñó. Término municipal de la provincia de Burgos (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

avena. Nombre vulgar de la planta: *Avena sativa*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Avena	
Ácido fólico (µg)	60,00
Calcio (mg)	79,60
Carbohidratos (g)	59,80
Cinc (mg)	4,50
Energía (kcal)	334,82
Energía (kJ)	1399,55
Fibra (g)	5,57
Fósforo (mg)	400,00
Grasa (g)	7,09
Hierro (mg)	5,80
Magnesio (mg)	129,50
Niacina (mg eq. niacina)	2,37

Avena	
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,96
Porción comestible (%)	100,00
Potasio (mg)	355,00
Proteína (g)	11,69
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,14
Sodio (mg)	8,40
Tiamina (B ₁) (mg)	0,52
Vitamina E (mg)	2,00
Yodo (mg)	6,00

avena de agua. Nombre vulgar de la planta: *Zizania aquatica*.

avena en grano descascarillado. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Avena en grano sin cascarilla	
Agua (g)	13,00
Calcio (mg)	79,00
Carbohidratos (g)	61,20
Energía (kcal)	359,00
Energía (kJ)	1500,62
Fibra (g)	5,60
Flúor (mg)	0,10
Fósforo (mg)	142,00
Grasa poliinsaturada (g)	3,00
Grasas totales (g)	7,10
Hierro (mg)	5,80
Magnesio(mg)	129,00
Niacina. (B ₃)(mg eq. niacina)	2,40
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,96
Potasio (mg)	355,00
Proteína (g)	12,60
Riboflavina (B ₂) (mg)	0,17
Sodio (mg)	8,00
Tiamina (B ₁) (mg)	0,52
Vitamina E (mg)	1,00

avena molida. Granos de avena triturados. Utilizada en gachas, productos de panadería y en el famoso *haggis* escocés. Véase: granos, cereales y harinas.

Avena sativa. Familia: gramíneas. Subfamilia: avéneas. Planta gramínea de hasta 1 m de altura, anual y cespitosa, con hojas largas y lineares, culmos erguidos y huecos, terminados en una espiga escasa, amplia y curvada que sostiene a su vez espiguillas con 2–3 ca-

riópsides cada una. Las glumelas, que a veces se conservan después de la trilla, forman la envoltura de las llamadas “avenas vestidas”, y que están muy adheridas a la cariópside. Existen también variedades de avenas “desnudas”: el involucro representa del 20% al 30% de la producción. Las principales variedades se designan con una serie de nombres basados en su lugar de procedencia: escocesa, húngara, argentina y Norteamericana. La avena, desprovista del involucro y reducida a una especie de sémola bastante gruesa, está muy indicada para la preparación de menestras y de los famosos “copos de avena”, y también de pastas y dulces. La avena es rica en fibra soluble, lo que ayuda a reducir el nivel de colesterol en la sangre. Véase: cereales. Nombre vulgar: **avena**. Según el Código Alimentario, 3.17.13. Son los frutos procedentes de la especie *Avena sativa*, L. Véase: cereales.

avenida. Crecida máxima de un río o arroyo.

Averrhoa bilimbe. Familia: oxalidáceas. Especie familiar de la carambola. Posee una pulpa jugosa, de color amarillo verdoso, más consistente y mucho más ácida que la de la carambola. El bilimbi se suele consumir crudo. Sirve para elaborar adobos, mermeladas y jaleas. Se añade a los platos agridulces y suele sustituir al mango en los *chatni* indios. Nombre vulgar: **bilimbi**.

Averrhoa carambola. Familia: oxalidáceas. Fruta del carambolo, árbol tropical de flores rojas y bayas (carambola) comestible. Esta fruta tropical se comercializa en Europa desde hace poco tiempo. Las rodajas de carambola tienen forma de estrella; la piel es fina, comestible, de un amarillo claro que se transforma en amarillo dorado una vez la fruta está madura. La pulpa es translúcida, crujiente, jugosa y ácida. Según las variedades, es más dulce o más agria. La carambola se puede comer cruda o cocida, y está deliciosa con una vinagreta. Se emplea como guarnición y se puede cocer con marisco al estilo oriental, marinar o utilizar para elaborar jalea. Contiene mucha vitamina C. Nombre vulgar: **carambola**, fruta estrella.

aves. Véase: aves y caza. Según el Código Alimentario, Capítulo XI. Sección 1ª. Comprende: 3.11.01 **Denominación genérica.** 3.11.02 **Características.** 3.11.03 **Clasificación de las aves.** 3.11.04 **Clasificación de las carnes de ave.** 3.11.05 **Despojos de aves.** 3.11.06 **Manipulaciones.** 3.11.07 **Personal.** 3.11.08 **Prohibiciones.** 3.11.09 **Prohibiciones.** 3.11.10 **Establecimientos de venta.** 3.11.11 **Venta de aves enteras.** 3.11.12 **Venta de aves troceadas.** 3.11.13 **Venta de despojos.** 3.11.14 **Derivados de ave.** Véase: aves y caza.

aves de corral en la cocina clásica. Véase: conejo y aves de corral en la cocina clásica.

aves de corral en la cocina de España. Prestigiadas en tiempos pasados, las aves de corral han pasado a ocupar un lugar menor en nuestros hábitos culinarios. Sin embargo, siguen aportando sus excelencias a nuestro recetario popular. Recordemos: Gallina en pepitoria, Magret de pato a la salsa de vino tinto, Pato a la naranja, Pato mudo del Penedés rustido con ciruelas y piñones, Pollo al chilindrón, Pollo con langosta, Pollo estofado, Pollo relleno. Véase: cocina de España.

aves en escabeche. Consideramos: Patitos en escabeche; Perdices en escabeche; Pollo en escabeche. Véase: aves en la cocina.

aves en la cocina. Clasificamos en los siguientes grupos las preparaciones culinarias con aves: Aves en la cocina china; Aves en platos internacionales; Aves en escabeche; Bocadillos de aves; Ensaladas de pollo; Entradas frías de aves; Gallinas en la cocina; Pastes de pollo; Patos en la cocina; Pavos en la cocina; Perdices y pichones en la cocina; Pollos a la cazuela; Pollos al asador; Pollos al horno; Pollos asados a la parrilla; Pollos empanados; Pollos fritos; Pollos hervidos; Sopas y caldos de aves.

aves en la cocina china. Consideramos: Aspic de pollo; Chop suey de pollo; Pollo con almendras; Pollo con salsa agri dulce. Véase: aves en la cocina.

aves en la cocina de Marruecos. La canela, el cilantro y el comino son tan sólo tres ejemplos de la gran variedad de condimentos y especias que se incluyen en estas fragantes y apetitosos platos. Consideramos los platos siguientes: b'stilla (pastel de pollo); Pollo al estilo marroquí; Pollo con aceitunas; Pollo con relleno de perejil al vapor. Véase: cocina de Marruecos.

aves en la cocina de Méjico. Véase: aves y huevos en la cocina de Méjico.

aves en la cocina de Sevilla. Véase: carnes, aves y caza en la cocina de Sevilla.

aves en platos internacionales. Consideramos: Cazuela chilena Chile; Chicken in the basket Estados Unidos; Gallina a la peruana Perú; Gallina al barro Argentina; Guajalote a la mejicana Méjico; Pollo a la cazadora Italia; Pollo a la dijonesa Francia; Pollo a la puertorriqueña Puerto Rico; Pollo al ajillo España; Pollo con arroz a la criolla Colombia. Véase: aves en la cocina.

aves y caza. Tenemos la opción de adquirir **pollos** de granja, alimentado con grano biológico de corral, y todos se encuentran en piezas enteras o troceadas en piezas adecuadas para la cocina moderna. Incluso el **pavo**, antaño reservado para la celebración de la Navidad, se puede adquirir durante todo el año en piezas o entero. * En nuestras carnicerías y supermercados podemos encontrar **patos, pintadas, pichones, codornices y palomas.** Delicias como el **faisán**, la **perdiz**, la **foja**, el **pato salvaje** y la **becada** sólo se pueden encontrar en la temporada de caza, y sus devotos las pueden adquirir incluso con plumas. La caza mayor también presenta restricciones según las estaciones y aunque el **ciervo** se cría en gran-

jas y constituye una alternativa saludable a otras carnes rojas, los verdaderos entusiastas de la caza mayor prefieren la variedad salvaje, por su textura firme y sabor fuerte. El **conejo** se cría también en granjas y se puede adquirir en supermercados, troceado y listo para cocinar. Es una variedad tierna y muy sabrosa, aunque un verdadero aficionado a la caza optará sin duda por la **liebre** y el **conejo de campo**, que se pueden adquirir en carnicerías y pollerías. Éstos necesitan una cocción lenta y prolongada, y su sabor mejora si se marinan antes de cocinar. Véase: caza; caza mayor; clasificación de ingredientes. Según el Código Alimentario, Capítulo XI.3.11.00. Consta de: Sección 1ª **Aves**. Sección 2ª. **Mamíferos de caza y similares**. Véase: Alimentos y bebidas.

aves y huevos en la cocina de Méjico. Cachetitos, Huevos ahogados, Huevos jalapeños, Huevos motuleños, Huevos rancheros, Huevos revueltos a la mexicana, Huevos zacatlantecos, Manchamanteles, Mixiotes de pollo en olla casera, Pato de Patzcuaro, Pavo en escabeche, Pechuga en nogada, Pichones a la antillana, Pollo motuleño.

aveso. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Ensis directus* (Conrad). Sinónimo: **navaja**.

aveso. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Ensis ensis* (Linnaeus). Sinónimo: **navaja arqueada**.

avestruz. Nombre vulgar del ave: *Struthio camelus*.

avgolemono soupa. Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: sopa de pollo con huevos y limón.

Avicula fimbriata. Molusco. Designación oficial: **ostra perlera viuda**.

Avicula peruviana. Molusco. Designación oficial: **ostra perlera viuda**.

Ávila. Término municipal de la provincia de Ávila (Castilla y León) en que se asientan

aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

avileña negra ibérica. Raza de vacuno de aptitud cárnica. Utilizada en la Denominación: Carne de Ávila, Carne de la Sierra de Guadarrama.

avinado. (Término correspondiente al vocabulario desarrollado por el Consejo Oleícola Internacional para describir la sensación producida en la cata del aceite de oliva virgen) Gusto característico de ciertos aceites de oliva que recuerda al vino o al vinagre. Se debe sobre todo a la formación de ácido acético, acetato de etilo y etanol, en grandes cantidades. Véase: cata del aceite de oliva. Sinónimo: avinagrado.

avinagrado. (Término correspondiente al vocabulario desarrollado por el Consejo Oleícola Internacional para describir la sensación producida en la cata del aceite de oliva virgen) Véase: avinado.

aviñeira. Nombre vulgar, en Asturias, del molusco: *Pecten maximus* (Linnaeus). Sinónimo: **vieira**.

aviñeira. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Chlamys varia* (Linnaeus). Sinónimo: **zamburiña**.

aviñeira. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Pecten maximus* (Linnaeus). Sinónimo: **vieira**.

aviñoa. Nombre vulgar, en Galicia, del molusco: *Pecten maximus* (Linnaeus). Sinónimo: **vieira**.

aviú. Nombre vulgar, en Brasil, del crustáceo: *Acetes americanus* (Ortmann). Sinónimo: **camarón aviú**.

avocado. Nombre vulgar del fruto de la planta:
Persea gratissima.

avocar. Nombre vulgar del fruto de la planta:
Persea gratissima.

avocado. Nombre vulgar del fruto de la planta:
Persea gratissima.

Avocettina bowersi. Pez. Designación oficial:
angula tijera.

avokado. Nombre vulgar del fruto de la planta:
Persea gratissima.

axeroftol. Sinónimo: vitamina A.

axote. Nombre vulgar, en El País Vasco, del pez: *Conger conger* (Linnaeus). Sinónimo: **congrío.**

axun. Nombre vulgar vascuence de la planta:
Urtica sp. Sinónimo: **ortiga**

axuri. Nombre vulgar vascuence del mamífero: *Ovis aries.* Sinónimo: **cordero.**

ayam goreng jawa. Nombre del plato de la cocina de Indonesia. Nombre español: pollo frito de Java.

ayamarca. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Cetengraulis mysicetus* (Günther). Sinónimo: **anchoveta chuchueco.**

Ayamonte. Término municipal de la provincia de Huelva (Andalucía) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

ayanque. Designación oficial española del pez: *Cynoscion analis*; *Otolithus peruanus*. Prof. Dr. Dr. Felicísimo Ramos Fernández (D.I.C.).

Sinónimo oficial: Cachema; Cachema sechurana; Corvina; Corvinata peruana; Corvinilla; Lorna ayanque; Lorna común; Roncador.

ayanque. Nombre vulgar, en Chile, del pez: *Johnius deliciosa* (Tschudi). Sinónimo: **roncacho.**

ayanque. Nombre vulgar, en Chile, del pez: *Johnius gilberti* (Abbot). Sinónimo: **corvina pampera.**

ayanque. Nombre vulgar, en Ecuador, del pez: *Microspathodon dorsalis* (Gill). Sinónimo: **jaqueta gigante.**

ayanque. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Ancylodon altipinnis* (Steindachner). Sinónimo: **lorna peruana.**

ayanque. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Cynoscion stolzmanni* (Steindachner). Sinónimo: **corvinata pelona.**

ayanque cola de rombo. Nombre vulgar, en Perú, del pez: *Cynoscion stolzmanni* (Steindachner). Sinónimo: **corvinata pelona.**

Ayllón. Término municipal de la provincia de Segovia (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Ayoo de Vidriales. Término municipal de la provincia de Zamora (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que

pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

ayote. Nombre vulgar de las pepónides de una variedad de la planta *Cucurbita pepo*. Calabaza grande muy conocida en Norteamérica que presenta un pedúnculo duro y fibroso, con cinco lados angulosos y ninguna protuberancia. Su carne es más espesa y tiene más sabor que otras variedades. No se suele ingerir como verdura, sino que sirve para preparar sopas, postres o mermelada. Su carne de un color amarillo anaranjado oscuro, es seca y dulce. Las pepitas son muy apreciadas. Véase: calabazas de verano e invierno.

ayshire. Véase: vaca Ayshire.

Aythya ferina. Familia: anátidos. El macho que mide unos 46 cm, presenta la cabeza de color castaño rojizo, el dorso y los flancos grisáceos con motivos más claros, el pecho, las supracoberteras y las infracoberteras de color negro. La hembra mide unos 42 cm y presenta una coloración general pardo oscura con la mejilla, el cuello y la base del pico de tonalidad más clara. Las patas son grisáceas, el pico es de color negro con una banda azulada pálida. El macho en eclipse se asemeja a la hembra. Habita lagunas, estuarios, rara vez en el mar. En Europa y Asia. El porrón común se alimenta básicamente de elementos vegetales (raíces, hojas, brotes, semillas, hierbas) y también captura diversas especies de invertebrados. (Insectos, gusanos, crustáceos), anfibios y pequeños peces. Nombre vulgar: **porrón común**.

Aythya fuligula. Familia: anátidos. El macho que mide unos 42 cm presenta un plumaje de color negro, con los flancos blancos y un característico moño, de color negro, colgando en la cabeza. La hembra de unos 38 cm de longitud y los inmaduros son de color pardo oscuro. En vuelo, el porrón moñudo se muestra de tonalidad negra, con las partes inferiores blancas, cabeza, cuello, pecho y borde de las alas de color negro. Las patas son grisáceas, el pico azulado oscuro en el

macho y grisáceo en la hembra. Habita lagos, zonas húmedas. En Europa, Asia, África. Se alimenta de sustancias vegetales (hierbas, bayas, plantas acuáticas) y procede asimismo a la captura de animales (invertebrados, moluscos, pequeños peces). Nombre vulgar: **porrón moñudo**.

Aythya marila. Familia: anátidos. Véase: patos de bahía o buceadores. Nombre vulgar: **porrón bastardo**

Aythya nyroca. Familia: anátidos. Véase: patos de bahía o buceadores. Nombre vulgar: **porrón pardo**

ayu. Designación oficial española del pez: *Plecoglossus altivelis* (Teminck y Schlegel).

Ayuela. Término municipal de la provincia de Palencia (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

ayvalik. Véase: aceituna ayvalik.

aza gorria. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Brassica oleracea* var. *Capitata*. Sinónimo: **col lombarda**

aza txinatarra. Nombre vulgar vascuence de la planta: **col china**

aza zuria. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Brassica oleracea* var. *Capitata*. Sinónimo: **col blanca**

azaburua. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Brassica oleracea* var. *Sabauda*. Sinónimo: **col repollo**

azafrai. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Crocus sativus*. Sinónimo: **azafrán**

azafrai-izpia. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Crocus sativus*. Sinónimo: **azafrán en rama**

azafrai zoroa. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Crocus nudiflorus*. Sinónimo: **azafrán loco**

azafrán. Nombre vulgar del estigma de la planta: *Crocus sativus*. Ingredientes de la cocina de Méjico. Planta bulbosa cuyas flores tienen un estigma de color anaranjado, útil como condimento de manjares y que tiene la peculiaridad de teñir de amarillo. Véase: Condimentos e ingredientes en la cocina de Méjico.

azafrán adulterado. Véase: *Scolymus hispanicus*.

azafrán bastardo. Nombre vulgar de la planta: *Carthamus tinctorius*.

Azafrán de la Mancha. Denominación de Origen (D.O.) de Condimentos. Ampara una zona de producción y cultivo de 1700 ha de azafrán, que se extienden por toda la provincia de Albacete, y parte de Ciudad Real, Cuenca y Toledo, en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha. El azafrán esta constituido por los estigmas desecados de la planta *Crocus Sativus*. El proceso de obtención del azafrán es completamente artesanal con 2 fases diferenciadas. 1ª; La recolección de la rosa del azafrán, que se realiza durante la segunda quincena del mes de octubre, con procedimientos totalmente manuales y muy delicados. 2ª; El tueste o secado de los estigmas, que se realiza sobre cedazos de tela metálica fina o tela de seda. Una vez tostado, el azafrán queda listo para su comercialización que debe realizarse a lo largo del primer año, para no perder calidad. Véase: condimentos de España.

azafrán de las Indias. Nombre vulgar de la raíz de la planta: *Curcuma longa*.

azafrán del pobre. Nombre vulgar de la planta: *Calendula officinalis*.

azafrán mexicano. Véase: aceite de cártamo.

azal hori. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Stereum hirsutum*.

azal polit. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Stereum insignitum*.

azal-ilun iraunkor. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Hymenochaete rubiginosa*.

azal-ilun urtereke. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Hymenochaete tabacina*.

azalore. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Brassica oleracea var. Botrytis*. Sinónimo: **coliflor**

azalore belaki. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Sparassis crispa*.

azalore orritsu. Nombre vulgar catalán de la seta: *Sparassis laminosa*.

azándar. Nombre vulgar de la planta *Mentha aquatica*. Familia: labiadas.

aze. Nombre vulgar, en Las Islas Baleares, del pez: *Octonus olosteos* (Rafinesque). Sinónimo: **armado**.

azeiteira. Véase: aceituna azeiteira.

azenario. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Daucus carota*. Sinónimo: **zanahoria**

Aznalcázar. Término municipal de la provincia de Sevilla (Andalucía) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la desig-

nación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

Aznalcóllar. Término municipal de la provincia de Sevilla (Andalucía) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

azoformamida. (E-927) Véase: productos cuya función no se especifica.

azopaipas. Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Postres y repostería.

azorrubina. (E-122) IDA (ingestión diaria admisible)=0-4 mg/kg. Se dispone de poca información sobre el metabolismo de este colorante **rojo** artificial. Sospechoso de toxicidad, puede provocar alergias. En estudios con ratones a los que se habían dado dosis muy altas, se han observado anemias, linfomas, tumores. Efecto poco conocido Se encuentra en: Bebidas, conservas de frutas, refrescos, caramelos, helados, yogur y productos de pastelería. La cantidad autorizada de este aditivo es: Yogur 57 mg/kg. Helados 100 mg/kg. Bebidas 70 mg/kg. Chicles caramelos y galletas 300 mg/kg. Chorizos y longanizas 300 mg/kg. Embutidos crudos curados 300 mg/kg. Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. 300 mg/kg. Fiambre de lomo 300 mg/kg. Productos cárnicos tratados por el calor 300 mg/kg. Véase: modificadores del color.

azpiarrosa clorousain. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Entoloma nidorosum*.

azpiarrosa goiztar. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Entoloma clypeatum*.

azpiarrosa handi ubel. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Entoloma madidum*.

azpiarrosa hankaberde. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Leptonia incanus*.

azpiarrosa hankaluze. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Entoloma rhodopolium*.

azpiarrosa maltzur. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Entoloma lividum*.

azpiarrosa ugatzilun. Nombre vulgar vascuence de la seta: *Nolanea mammosa*.

Azuaga. Término municipal de la provincia de Badajoz (Extremadura) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

azúcar. Cuerpo sólido, cristalizante, perteneciente al grupo químico de los hidratos de carbono, de color blanco en estado puro, soluble en el agua y en el alcohol y de sabor muy dulce. Se extrae de la caña dulce, de la remolacha y de otros vegetales. Según su estado de pureza o refinación, se distinguen diversas clases: caña, costra, ingenio, pan de azúcar. Según el Código Alimentario, 3.23.01. Con el nombre específico de azúcar (sacarosa) se designa exclusivamente el producto obtenido industrialmente de la caña de azúcar (*Saccharum officinarum*, L.) de la remolacha azucarera (*Beta vulgaris* L. variedad Rapa) y de otras plantas sacarinas, en suficiente estado de pureza para la alimentación humana. Véase: edulcorantes naturales y derivados. azúcar, jarabes y edulcorantes. 3.23.02 **Clasificación.** Véase: azúcares; carbohidratos; edulcorantes naturales y derivados. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:.

Azúcar	moreno	blanco
Ácido fólico (µg)	tr.	
Calcio (mg)	85,00	1,00
Carbohidratos (g)	97,60	100,00
Cinc (mg)	0,10	0,10
Energía (kcal)	390,00	400,00
Energía (kJ)	459,80	1672,00
Fósforo (mg)	24,00	tr.
Hierro (mg)	1,90	0,10
Magnesio (mg)	22,00	tr.
Niacina(mg eq. niacina)	tr.	
Piridoxina (B ₆) (mg)	0,02	
Porción comestible (%)	100,00	100,00
Potasio (mg)	320,00	2,00
Riboflavina (B ₂) (mg)	tr.	
Sodio (mg)	40,00	tr.
Tiamina (B ₁) (mg)	tr.	

azúcar blanco cristalizado. Véase: azúcar blanquilla.

azúcar blanquilla. Azúcar común que está formado por cristales de azúcar puro obtenidos tras un refinado total. Contiene un 99,9% de sacarosa. Sinónimo: azúcar doméstico. Según el Código Alimentario, 3.23.04. Es el azúcar crudo procedente de los primeros productos de extracción de color blanco o ligeramente amarillento, soluble totalmente en agua. Contendrá un mínimo de 99,7% de sacarosa calculada sobre materia seca. * El residuo insoluble en agua no será superior al 0,15%. Sinónimo: azúcar blanco cristalizado. Véase: clasificación de azúcares y derivados del azúcar.

azúcar cande. El obtenido por evaporación lenta, en cristales grandes, cuyo color varía desde el blanco transparente y amarillo al pardo oscuro, por agregación de melaza o sustancias colorantes. Según el Código Alimentario, 3.23.10. Es el azúcar refinado cuando se presenta en grandes cristales transparentes y de disolución difícil. Véase: azúcar refinado.

azúcar caramelizado. Según el Código Alimentario, 3.23.15. Es el derivado de azúcar obtenido por la acción calorífica sobre el azúcar natural, neutralizado o no con carbo-

atos alcalinos químicamente puros. Sinónimo: azúcar quemado, caramelo. Véase: clasificación de azúcares y derivados del azúcar.

azúcar centrífuga. El azúcar semirrefinado de primera producción, pero amarillo y de grano grueso.

azúcar comprimido. El azúcar refinado, cuyo moldeado se hace comprimiendo el polvo o grano fino en forma de cortadillo.

azúcar cortadillo. Véase: azúcar cuadradillo.

azúcar cristalizado. En forma de cristales grandes de color marrón, este azúcar es muy bueno en el café caliente, ya que se disuelve lentamente, absorbiendo poco a poco, el sabor amargo del café. Véase: azúcar, jarabes y edulcorantes.

azúcar cristalizado holandés. Son cristales grandes de azúcar blanco refinado que se usan para realzar el sabor del chocolate caliente, el café y el té. El azúcar se disuelve poco a poco en el líquido, endulzándolo gradualmente. Véase: azúcar, jarabes y edulcorantes.

azúcar cristalizado para el café. Son cristales grandes de azúcar caramelizado. Se disuelven lentamente realzando el sabor del café. Véase: azúcar, jarabes y edulcorantes.

azúcar crudo. Según el Código Alimentario, 3.23.02. a. Es el azúcar que no ha sido refinado. Se clasifica: Azúcar terciado, azúcar blanquilla, Azúcar pilé y Azúcar granulado. Véase: azúcar.

azúcar cuadradillo. Azúcar refino, moldeado en aparatos centrífugos y del que se expenden fracciones en pequeños trozos o terrones, de forma regular, embalados en cajas. Según el Código Alimentario, 3.23.09. Es el azúcar granulado cuando se presenta en forma de prisma cuadrangular. Si se presen-

ta empaquetado se denomina “azúcar estuchado”. Sinónimo: azúcar cortadillo, terrones de azúcar. Véase: azúcar refinado, azúcar, jarabes y edulcorantes.

azúcar de caña. Véase: sacarosa.

azúcar de cornezuelo. Sinónimo: micosa.

azúcar de extracto. Según el Código Alimentario, 3.24.60. c. Es el producto resultante de la mezcla que contenga, al menos, 100 partes de azúcar por 100 de extracto de vainilla. Véase: manipulación de especias.

azúcar de fécula. Según el Código Alimentario, 3.23.18. Es el azúcar obtenido por hidrólisis incompleta del almidón comestible, mediante diversos procedimientos tecnológicos y concentración hasta consistencia sólida. * Se presentan en trozos o gránulos pegajosos, ligeramente amarillentos y totalmente solubles en agua. * Tendrá, como máximo, 20% de humedad, 15% de dextrina, 1,5% de sustancias minerales y 0,1% de acidez, expresada en ácido sulfúrico. * El contenido mínimo de azúcares reductores será, expresado en glucosa, del 65%. Véase: otros azúcares. Según 3.23.22. Está prohibido, en el azúcar de fécula, la presencia de almidón, fructosa y sacarosa. Véase: clasificación de azúcares y derivados del azúcar.

azúcar de flor. Azúcar refinado, obtenido en polvo muy tamizado.

azúcar de fruta. Sinónimo: fructosa.

azúcar de leche. Hidrato de carbono, de sabor dulce, que se halla disuelto en la leche. Sinónimo: lactosa.

azúcar de lustre. Azúcar molido y pasado por cedazo.

azúcar de maíz. Sinónimo: dextrina.

azúcar de malta. Sinónimo: maltosa.

azúcar de palma. De la cocina de Asia. Se elabora con la savia cocida de varias clases de palmeras, incluidas la palma de palmira y

la palma azucarera de India, y sus tonalidades oscilan desde el dorado pálido hasta el marrón oscuro. Se vende en bloques y envasado en tarros. Es grueso y desmenuzable y hay que rallarlo o disolverlo suavemente antes de su uso. Se puede sustituir por azúcar moreno. Se puede comprar en paquetes o en tarros. Véase: ingredientes de la comida asiática.

azúcar de pilón. Según el Código Alimentario, 3.23.07. Es el azúcar refinado, cuando se presenta en panes de forma cónica. Véase: azúcares refinados.

azúcar de quebrados. Azúcar refino moldeado, imperfectamente elaborado.

azúcar de redoma. El que se queda en las paredes y suelo de las vasijas que han contenido jarabes.

azúcar de uva. Glucosa que forma el principio dulce de la uva y de otras frutas. Sinónimo: fructosa. Véase: dextrina. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Azúcar de uva	
Carbohidratos (g)	99,00
Energía (kcal)	371,25
Energía (kJ)	1551,83
Porción comestible (%)	100,00

azúcar de vainilla. Consúltese: azúcar vanillado. Véase: manipulación de especias

azúcar demerara. Véase: azúcar sin refinar.

azúcar doméstico. Sinónimo: azúcar blanquilla.

azúcar estuchado. Véase: azúcar cuadradillo.

azúcar florete. Azúcar semirrefinado, en pedazos irregulares mezclados con polvo.

azúcar glacé. Azúcar blanco pulverizado (también llamado azúcar en polvo) al que se añade alrededor de un 3% de fécula de maíz para impedir la formación de grumos. (mezcla de azúcar glas) Se utiliza para preparar

el fondant de tartas y galletas, y para espòlvorear sobre pasteles, pudines y terrones. Véase: azúcar, jarabes y edulcorantes. Según el Código Alimentario, 3.23.14. Es la mezcla de azúcar en polvo con 0,5% de fécula de arroz o de maíz. Véase: clasificación de azúcares y derivados del azúcar.

azúcar glas. Sinónimo: azúcar glacé.

azúcar granulado. Es un tipo de azúcar blanco refinado, económico y muy utilizado. Cuando el molido es muy fino, el azúcar se disuelve más rápidamente y se utiliza sobre todo para cocinar. Se recomienda para mezclas cremosas, bizcochos y merengues. Generalmente se usa como edulcorante para bebidas, repostería y conservas. Según el Código Alimentario, 3.23.08. Es el azúcar refinado o crudo cuando se presenta en cristales más o menos gruesos. Véase: azúcar refinado; azúcar, jarabes y edulcorantes.

azúcar granulado de arce. Es un azúcar cristalizado de jarabe de arce. Su sabor dulce y aromático combina muy bien con postres y crepés. Véase: Aditivos y productos para repostería.

azúcar granulado muy fino. Más fino que el azúcar granulado, se disuelve más rápido y se utiliza sobre todo para cocinar. Se recomienda para mezclas cremosas, bizcochos, y merengues. Véase: azúcar, jarabes y edulcorantes.

azúcar invertido. Mezcla equimolecular de D(+) glucosa (dextrosa) y D(-) fructosa (levulosa), producida por hidrólisis ácida o enzimática de la sacarosa. Como la D(-) fructosa (levulosa) tiene una rotación específica mayor que la D(+) glucosa (dextrosa), el azúcar invertido es levógiro, y al ser la sacarosa dextrógiro, la hidrólisis se conoce como inversión de la sacarosa. La invertasa que se encuentra en la levadura es la enzima capaz de producir la inversión. Según el Código Alimentario, 3.23.16. Es el producto obtenido

por hidrólisis de soluciones de azúcar, y constituido por mezcla de sacarosa, glucosa y fructosa. Se presenta como líquido denso, viscoso y contendrá, como mínimo, 30% de sacarosa, 35% de agua, 0,35% de acidez expresada en ácido sulfúrico y 0,5% de sustancias minerales. Véase: clasificación de azúcares y derivados del azúcar. Según 3.23.22. Esta **prohibido** en el azúcar invertido, la presencia de: ácido oxálico, ácido sulfúrico y anhídrido sulfuroso.

azúcar jugosa. Azúcar blanquilla de caña ligeramente fermentada.

azúcar líquido. Sinónimo: almíbar.

azúcar mascabado. Azúcar de caña, de segunda producción.

azúcar moreno. Véase: azúcar rubio; azúcar terciado.

azúcar moreno claro. Menos húmedo y más moreno que el azúcar moreno oscuro. Elaborado del mismo modo, este azúcar contiene más porcentaje de azúcar blanco. Véase: azúcar, jarabes y edulcorantes.

azúcar moreno oscuro. Se obtiene mezclando azúcar blanco con jarabe de melaza diluido, que le da color sabor y una textura húmeda. Como es un ingrediente blando y compacto, las cantidades en las recetas de cocina se refieren al azúcar moreno apelmazado. Véase: azúcar, jarabes y edulcorantes.

azúcar pilé. Según el Código Alimentario, 3.23.05. Es el azúcar crudo procedente de los primeros productos de extracción, aglomerado en las centrífugas y desmenuzado en terrones de tamaño irregular. De color blanco y soluble totalmente en agua. Véase: azúcares crudos; clasificación de azúcares y derivados del azúcar.

azúcar pilón. Según el Código Alimentario, 3.23.07. Es el azúcar refinado cuando se pre-

senta en panes de forma cónica. Véase: azúcar refinado.

azúcar quebrado. Azúcar que no ha sido blanqueado.

azúcar quemado. Véase: azúcar caramelizado.

azúcar refinado. Azúcar de la mayor pureza que se fabrica en las refinerías. Según el Código Alimentario, 3.23.06. Es el obtenido a partir de un azúcar crudo por refinación técnica, de color blanco brillante, completamente soluble en agua, dando una solución límpida y de reacción neutra. * Contendrá un mínimo de 99,9% de sacarosa, 0,5% de cenizas sulfatadas calculadas sobre materia seca y el residuo insoluble en agua caliente no será superior al 0,05%. Véase: clasificación de azúcares y derivados del azúcar. A este grupo pertenecen: 3.23.07 **Azúcar pilón**, 3.23.08 **Azúcar granulado**. 3.23.09 **Azúcar cortadillo**, 3.23.10 **Azúcar cande**. Según 3.23.22. Esta prohibida la presencia de sustancias reductoras. Véase: clasificación de azúcares y derivados del azúcar. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Azúcar refinado	
Calcio (mg)	2,00
Carbohidratos (g)	99,50
Energía (kcal)	385,00
Energía (kJ)	1609,30
Porción comestible (%)	100,00
Potasio (mg)	2,00
Sodio (mg)	tr.

azúcar refino. Azúcar refinado muy puro.

azúcar rubio. En la actualidad se trata de azúcar blanquilla a la que se ha añadido melaza y, a veces, sabor y color artificiales. El azúcar moreno o terciado es claro u oscuro en función de la cantidad de melaza que contenga. Suele estar compuesto por un 91% a 96% de sacarosa. Según el Código Alimentario, 3.23.03. Es el azúcar crudo de color amarillento o pardo, pegajoso al tacto, soluble casi totalmente en agua, dando una solución amarillenta y turbia. Contendrá como mínimo 85% de sacarosa calculada sobre materia se-

ca. y un máximo de cenizas sulfúricas de 4%. El residuo insoluble en agua caliente no será superior al 0,15%. Sinónimo: azúcar moreno, azúcar rubio. azúcar terciado. Véase: azúcar crudo; clasificación de azúcares y derivados del azúcar.

azúcar semirrefinado. Azúcar que se produce directamente en las fábricas que elaboran la caña o la remolacha, de color blanco, aunque de menor pureza que el refinado.

azúcar sin refinar. Resultado de la primera extracción de la remolacha azucarera o de la caña de azúcar, que contiene entre un 96% y un 99% de sacarosa. La mayor parte se refina para obtener el azúcar blanco granulado. Su venta está prohibida en Estados Unidos si no se han retirado las impurezas. Cuando está parcialmente refinado se denomina “**turbinado**” o “**demerara**” y se usa para endulzar el café. se puede usar en como el azúcar refinado en los preparados donde su color marrón no cambie el aspecto final del plato. También se espolvorea sobre repostería para un acabado crujiente. Véase: azúcar, jarabes y edulcorantes.

azúcar terciado. Véase: azúcar rubio.

azúcar turbinado. Véase: azúcar sin refinar.

azúcar vanillado. Según el Código Alimentario, 3.24.66. Mezcla de azúcar con vanillina sintética o etil-vanillina en proporciones mínimas de 7 ó 2 por mil respectivamente. No podrá destinarse al consumo ni venderse bajo los nombres de “Vainilla azucarada”, “Azúcar de vainilla” o de “Extracto o Esencia de vainilla”. Véase: clasificación de condimentos preparados.

azúcar, jarabes y edulcorantes. Cuando en la Edad Media el azúcar ocupó el lugar de la miel, nadie podía imaginar las innumerables formas que éste iba a tomar de acuerdo con cada propósito u ocasión. Los azúcares morenos naturales aún existen, aunque el azúcar granulado y el glacé son imprescindibles para los cocineros y los terrones bancos y marrones adornan las mesas de

elegantes cafeterías. Consideramos: Azúcar cristalizado; Azúcar cristalizado holandés; Azúcar cristalizado para el café; Azúcar demarara; Azúcar glas; Azúcar granulado muy fino; Azúcar granulado; Azúcar moreno claro; Azúcar moreno oscuro; Azúcar sin refinar; Edulcorante bajo en calorías; Fructosa; Granadina; Jarabe de arce; Jarabe de escaramujo; Jarabe de grosellas negras; Terrones de azúcar; Terrones de azúcar moreno sin refinar. Véase: salsas, condimentos, aderezos y conservas.

azúcares. En la industria alimentaria se emplean principalmente como edulcorantes, pero también, como: Emulsionantes, estabilizantes y espesantes; Potenciadores del aroma y Reguladores de la maduración. La cantidad autorizada de este aditivo es: Chorizo fresco 20.000 mg/kg. Fiambre de lomo 3.000 mg/kg. Embutidos crudos curados BPF. Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. 30.000 mg/kg. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida 15.000 mg/kg. Lomo embuchado 10.000 mg/kg. Panceta doble o enrollada 10.000 mg/kg. Panceta salada 10.000 mg/kg. Productos cárnicos crudos adobados 15.000 mg/kg. Productos cárnicos tratados por el calor 50.000 mg/kg. Salchichas crudas 5.000 mg/kg. Véase: azúcares y derivados del azúcar; carbohidratos. En la tabla el contenido en azúcares de algunos alimentos, por orden decreciente:

Azúcares. %	
Confitura de frutas	98,00
Regaliz	65,20
Pasta de frutas	65,00
Confitura de frutas baja en calorías	55,00
Pimentón en polvo	37,00
Licor de frutas	35,00
Sorbete	31,00
Ketchup	20,70
Vermut negro dulce	13,80
Vermut	13,50
Sidra dulce	6,00

Azúcares. %	
Salsa barbacoa	5,80
Cerveza oscura 8°-9°	5,30
Cerveza sin alcohol	4,70
Salsa de soja	3,70
Salsa Mornay	3,40
Biscote	3,00
Sopa de verduras	2,70
Crema de tomate	2,50
Mostaza	2,50
Salsa de tomate	2,50
Sidra seca	2,50
Calamares a la romana	2,10
Cerveza rubia 4°-5°	2,10
Pasta con huevo cruda	1,90
Pizza tomate y queso	1,30
Empanadillas de carne	1,20
Palomitas de maíz sin aceite ni sal	1,20
Hamburguesa con queso	0,90
Palomitas de maíz con aceite y sal	0,90
Salsa bearnesa	0,90
Salsa besamel	0,90
Sopa de cebolla	0,80
Raviolis de carne, con salsa de tomate conserva	0,70
Pasta con huevo hervida	0,60
Salsa holandesa	0,60
Alioli	0,30
Jamón curado sin grasa	0,30
Jamón curado con grasa	0,20
Jamón curado con grasa	0,20
Rollitos de primavera fritos	0,20
Salsa vinagreta	0,20

azúcares crudos. Según el Código Alimentario, 3.23.02. a. Es el azúcar que no ha sido refinado. Se clasifica: **Azúcar terciado**, **Azúcar blanquilla**, **Azúcar pilé** y **Azúcar granulado**. Véase: carbohidratos; clasificación de azúcares y derivados del azúcar.

azúcares refinados. Según el Código Alimentario, 3.23.02. b). Se distinguen: **Azúcar refinado**, **Azúcar de pilón**, **Azúcar cortadillo**, **Azúcar cande**, **Azúcar granulado**. Véase: carbohidratos; clasificación de azúcares y derivados del azúcar.

azúcares y derivados del azúcar. Según el Código Alimentario, Capítulo XXIII. Sección 1ª. Comprende: 3.23.01 **Azúcar**. 3.23.02 **Clasificación**. 3.23.03 **Azúcar ru-**

bio, moreno o terciado. 3.23.04 **Azúcar blanco cristalizado o azúcar blanquillo.** 3.23.05 **Azúcar pilé.** 3.23.06 **Azúcar refinado.** 3.23.11 **Melado.** 3.23.12 **Melaza de caña.** 3.23.13 **Melaza de remolacha.** 3.23.14 **Azúcar glacé.** 3.23.15 **Azúcar caramelizado, azúcar quemado o caramelo.** 3.23.16 **Azúcar invertido.** 3.23.17 **Jarabe de glucosa o glucosa líquida.** 3.23.18 **Azúcar de fécula.** 3.23.19 **Glucosa anhidra** (dextrosa). 3.23.20 **Jarabe de maltosa.** 3.23.21 **Lactosa.** 3.23.22 **Materias extrañas.** 3.23.23 **Prohibiciones.** Véase: carbohidratos; edulcorantes naturales y derivados.

azucarillos. Según el Código Alimentario, 3.23.40. c. Es la pasta esponjosa seca hecha con clara de huevo, almíbar, azúcar y zumos de limón o de otras frutas. Sinónimo: bolados. Véase: pastas de confitería.

azucena. Nombre vulgar de la planta (*Lilium candidum*).

azud. Represa que deriva agua de un río para regar mediante canales.

azufaifa. Nombre vulgar del fruto de la planta: *Zizyphus sativa* (azufaifo).

azufaifo. Nombre vulgar de la planta: *Zizyphus sativa*.

azuki. Nombre vulgar de la planta: *Phaseolus angularis*.

azul brillante FCF. (E-133) Colorante azul artificial. En carnes frescas. Véase: modificadores del color.

azul cashel. Véase: queso azul cashel.

azul de Gippsland. Véase: queso azul de Gippsland.

azul de oveja. Véase: queso azul de oveja.

azul patentado V. (E-131) Colorante azul artificial. Potencialidades cancerígenas. En casos aislados provoca reacciones de tipo alérgico y urticaria en pocos minutos. Se encuentra en: Pastelería, conservas vegetales, mermeladas, caramelos y bebidas. Peligroso. Véase: modificadores del color.

azuleja. Designación oficial española del pez: *Thalassoma bifasciatum* (Bloch).

azulejo. Nombre vulgar, en Chile, del pez: *Prionace glauca* (Linnaeus). Sinónimo: **tiburón azul.**

azumbrado. Relacionado con alcoholismo. Véase: alcohólico; síndrome coprínico; eretismo cardiovascular.

Azután. Término municipal de la provincia de Toledo (Castilla La Mancha) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

B

baak ging ap. Nombre del plato de la cocina de China. Nombre español: pato de Pekín con panqueques y salsa hoisin.

baba ghanoush. Plato de la “cocina del Mediterráneo”. Nombre español: Puré libanés de berenjenas asadas.

babada. Nombre vulgar, en Galicia, del pez: *Blennius phycis* (Brünnich, Linnaeus). Sinónimo: **brótola de roca**.

babalore. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Vicia faba*. Sinónimo: **haba**

babarrum. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Phaseolus vulgaris*. Sinónimo: **alubia**

babarrun. Nombre vulgar vascuence de la planta: *Phaseolus vulgaris*. Sinónimo: **judía**

babiane. Nombre vulgar, en Martinica, del pez: *Seriola fasciata* (Bloch). Sinónimo: **medregal listado**.

Babilafuente. Término municipal de la provincia de Salamanca (Castilla y León) en que se asientan aprovechamientos de dehesas. (B.O.E. nº 264 sábado 2 de noviembre de 2007). Véase: dehesa; relación de términos municipales en los que se asientan aprovechamientos de dehesa arbolada que pueden considerarse como dehesas aptas para la alimentación de cerdo ibérico con la designación de «bellota» o de «recebo» prototipo racial de machos de raza Duroc.

babilla con su tapa. Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado vacuno. Es una pieza compacta de carne tierna. Puede asarse en una sola pieza o trocearse. Véase: pierna.

babilla sin tapa. Corte de carne, obtenido en el despiece de ganado vacuno. Se presenta sin la tapa de grasa y cortada en discos. Esta pieza es muy apropiada para asar entera o para hacerla filetes. Véase: pierna.

babirusa. Nombre vulgar del mamífero: *Babyrousa babyrussa*.

babosa. Designación oficial española del pez: *Blennius laevis*; *Blennius pholis*; *Lipophrys pholis*; *Pholis carolinus*; *Pholis laevis*. Sinónimo oficial: Buruzco; Gorroti; Kabuxa; Putita.

babosa. Nombre vulgar del pez: *Blennius pholis* (Steindachner). Sinónimo: **futarra**.

babosa. Nombre vulgar del pez: *Blennius sphynx* (Cuvier y Valenciennes). Sinónimo: **dormilega de roca**.

babosa. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Blennius brea* (Risso). Sinónimo: **vieja**.

babosa. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Blennius fasciatus* (Risso). Sinónimo: **ca-bruza**.

babosa. Nombre vulgar, en Cataluña, del pez: *Blennius graphicus* (Risso). Sinónimo: **gallerbu**.