

Alimentos altos en hidratos de carbono

Nombre del alimento	tamaño de la ración	kilocalorías	aporte del nutrimento específico.
Pan	100 gramos	265 kcal	Es una buena fuente de vitaminas del grupo B (tiamina o B1, riboflavina o B2, piridoxina o B6 y niacina, necesarias para el aprovechamiento de los hidratos de carbono, proteínas y grasas, entre otras funciones) y de elementos minerales tales como el fósforo, el magnesio y el potasio.
Leche	100 gramos	42 kcal	proteínas de alto valor biológico e hidratos de carbono, fundamentalmente en forma de lactosa, además de grasas y minerales como calcio, magnesio, fósforo y zinc, así como vitamina D, A y del complejo B, especialmente la vitamina B12 y la riboflavina.
Pastas	100 gramos	131 kcal	encontramos unos 5 gramos de fibra y micronutrientes importantes para el organismo, entre los que destacan minerales como el calcio, magnesio, potasio, fósforo y selenio; y <b>vitaminas</b> del complejo B
Avena	100 gramos	375 kcal	es rica en hierro, magnesio, selenio, calcio, zinc, fósforo, vitamina E, vitamina B5 y vitamina B6.
Sandia	100 gramos	30 kcal	es rica en <b>nutrientes</b> —como vitamina A, B, C y potasio— pero su verdadera fortaleza es el licopeno, el pigmento antioxidante que da a la fruta su color rojo intenso.

alimentos altos en proteínas

<u>Nombre del alimento</u>	<u>tamaño de la ración</u>	<u>kilocalorías</u>	<u>aporte del nutrimento específico.</u>
<b>Salmon</b>	100 gramos	208kcal	vitaminas B12 y B6, proteínas, ácidos grasos esenciales, minerales como el selenio o el magnesio, y además es rico en calcio.
<b>Cacahuates</b>	100 gramos	567 kcal	100gramosde <b>cacahuates</b> contienen 25.8 gramos de proteína, 16 gramos de carbohidratos, 8.5 gramos de azúcar, grasas saludables, vitaminas del complejo B, vitamina E, minerales como el potasio, fósforo, magnesio, calcio, sodio, hierro y zinc
<b>Soja</b>	100 gramos	446 kcal	contiene vitamina B (tiamina, riboflavina y niacina), vitamina A, E y F y es rica en minerales (fósforo, calcio, cobre, magnesio y hierro).
<b>Pechuga de pollo</b>	100 gramos	165 kcal	aporta <b>vitaminas</b> principalmente del complejo B, destacando la Niacina o vitamina B3 que es fundamental para el metabolismo de las grasas y azúcares en el cuerpo, así como para mantener las células saludables. También contiene minerales como el magnesio, potasio, fósforo y zinc.
<b>Huevos</b>	100 gramos	155 kcal	contiene unos 6,29 gramos de proteínas, 3,6 de los cuales, provienen de la <b>clara del huevo</b> . Además de las proteínas, encontramos otros nutrientes en la <b>clara del huevo</b> , como por ejemplo, riboflavina, niacina, ácido fólico, vitamina B12, calcio, hierro, cobre, zinc y sodio.

Alimentos altos en grasa

Nombre del alimento	tamaño de la ración	kilocalorías	aporte del nutrimento específico.
Mantequilla	100 gramos	717 kcal	Contiene antioxidantes. Aporta importantes antioxidantes como vitaminas A y E, y selenio
Queso	100 gramos	402 kcal	rico en vitaminas A y D, ambas vitaminas ayudan al cuerpo a absorber el calcio y a mantener los huesos y los dientes sanos. El queso también es rico en vitaminas del grupo B, entre las que destaca la vitamina B12, la B9 (ácido fólico), la B1 (tiamina) o la B2 (riboflavina)
Nueces	100 gramos	607 kcal	son ricas en fósforo, potasio y magnesio, e igualmente en otros minerales que el organismo necesita en pequeña cantidad, pero que desempeñan funciones muy importantes, como es el caso del cinc, cobre y manganeso.
Longaniza	100 gramos	301 kcal	alto contenido de proteínas, minerales como el fósforo, el hierro y el zinc y vitaminas del grupo B, en concreto la vitamina B1, la B3 y la B12. _Los embutidos curados contienen en torno al 30% de grasa, pero cabe destacar que la mayor parte de esta es grasa insaturada.
Mayonesa	100 gramos	680 kcal	Contienen 40,00 gramos de grasa y 33 mg de Colesterol. Hay minerales presentes en Mayonesa, como Sodio (800 mg), Potasio (31 mg) o Fósforo (15 mg) pero no Calcio, Hierro o Flúor. Contienen algunas vitaminas importantes: Vitamina A (70 UI), Vitamina K (53,7 µg) o Vitamina E (2,19 mg).