

TABLA DE NUTRIENTES

CALCIO: IDR 800-1000MG

Alimento	Cantidad	Calcio aproximado
Tofu con sales de calcio (firme)	100 g	350-500 mg
Bebida vegetal enriquecida	200 ml (1 vaso)	240-300 mg
Sésamo / Tahini	2 cucharadas (30 g)	250-280 mg
Almendras	30 g (un puñado)	75 mg
Col rizada (kale) cocida	100 g	150 mg
Bok choy cocido	100 g	150-160 mg
Higos secos	4 unidades (60 g)	120 mg
Brócoli cocido	100 g	45-50 mg
Garbanzos cocidos	150 g (1 taza)	80-100 mg
Alga wakame deshidratada	5 g	150 mg
Semillas de chía	1 cda (15 g)	80-90 mg

TABLA DE NUTRIENTES

HIERRO: IDR

14–18 mg adultos (mujeres premenopáusicas: 18 mg)

Alimento	Cantidad	Hierro aproximado
Lentejas cocidas	150 g (1 taza)	6–7 mg
Soja cocida	150 g	5–6 mg
Tofu firme	100 g	5 mg
Garbanzos cocidos	150 g	4–5 mg
Alubias rojas cocidas	150 g	5–6 mg
Espinacas cocidas	100 g	3–4 mg
Avena integral	40 g (4 cdas)	2–3 mg
Semillas de calabaza	30 g (2 cdas)	4–5 mg
Tahini	30 g	4–5 mg
Pan integral	2 rebanadas (60 g)	2–2,5 mg
Quinoa cocida	150 g	2,5–3 mg
Higos secos	4 unidades (60 g)	1–1,5 mg

TABLA DE NUTRIENTES

ZINC: IDR

8 mg mujeres / 11 mg hombres
adultos

Alimento	Cantidad	Zinc aproximado
Semillas de calabaza	30 g	3-4 mg
Avena integral	40 g	1.8-2mg
Tofu firme	100 g	1,5-2 mg
Lentejas cocidas	150 g	2,5 mg
Garbanzos cocidos	150 g	2-2,3 mg
Alubias cocidas	150 g	1,5-2,5 mg
Pan integral	2 rebanadas (60 g)	1,5-2 mg
Nueces	30 g	1-1,5 mg
Almendras	30 g	1-1,2 mg
Anacardos	30 g	1,6-2 mg
Quinoa cocida	150 g	1,2-1,5 mg

TABLA DE NUTRIENTES

PROTEÍNA: IDR

0.83G X KG DE PESO
Ejemplo: si pesas 70kg,
necesitas consumir 58g

Alimento	Cantidad	Proteína aproximada
Tofu firme	100 g	13-17 g
Tempeh	100 g	18-22 g
Soja texturizada	50 g en seco	24-25 g
Lentejas cocidas	150 g (1 taza)	12-13 g
Garbanzos cocidos	150 g	11-12 g
Alubias cocidas	150 g	11-13 g
Avena integral	40 g	5 g
Pan integral	2 rebanadas	6 g
Quinoa cocida	150 g	6-7 g
Semillas de calabaza	30 g	8-9 g
Semillas de chía	15 g	3 g
Almendras	30 g	6 g
Bebida de soja	200 ml	6-7 g

TABLA DE NUTRIENTES

SELENIO: IDR 55 µg adultos

Alimento	Cantidad	Selenio aproximado
Nueces de Brasil	1 unidad (4-5 g)	70-90 µg
Pan integral	2 rebanadas (60 g)	20-30 µg
Semillas de girasol	30 g	15-20 µg
Avena integral	40 g	10-15 µg
Arroz integral cocido	150 g	10-15 µg
Lentejas cocidas	150 g	6-8 µg
Tofu firme	100 g	10-15 µg
Garbanzos cocidos	150 g	5-7 µg
Champiñones cocidos	100 g	8-10 µg
Espinacas cocidas	100 g	5-7 µg

TABLA DE NUTRIENTES

OMEGA 3: IDR

1,1g mujeres / 1,6 g hombres ALA
(multiplicar x2 para absorción: 2.2g y 3.2g)

Alimento	Cantidad	Omega 3 ALA aproximado
Semillas de chía	1 cda (15 g)	2,5-3 g
Semillas de lino molidas	1 cda (10 g)	2,2-2,5 g
Aceite de lino	1 cda (10 ml)	7 g
Nueces	30 g (un puñado)	2-2,5 g
Semillas de cáñamo	30 g	2-2,5 g
Aceite de colza	1 cda (10 ml)	1-1,2 g
Soja cocida	150 g	0,6-0,8 g
Tofu firme	100 g	0,4-0,6 g
Edamame cocido	150 g	0,3-0,5 g