

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

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