

Tabla de alimentos ricos en nutrientes clave para el deporte

NUTRIENTE	ALIMENTOS
Hidratos de carbono complejos	Pan, pasta, arroz en su formato integral, patata, boniato
Hidratos de carbono simples	Frutas frescas, frutas desecadas (pasas, orejones, arándanos, etc.)
Proteínas	Carnes magras (aves), pescado blanco y azul, huevos, legumbres, y derivados
Grasas	Aceite de oliva, aguacate, semillas, frutos secos
Vitaminas del grupo B	Carnes magras, pescado, huevos, lácteos, cereales integrales, verduras de hoja verde, frutos secos
Vitamina C	Las frutas en general, entre ellas los cítricos, fresas, kiwis, así como las hortalizas como pimientos, tomates, etc.
Vitamina K	Las hortalizas de hojas verdes en general
Vitamina A	Lácteos, huevos, pescados azules, frutas y hortalizas rojas-anaranjadas
Vitamina D	Lácteos, pescados grasos, vísceras
Vitamina E	Aceite de oliva, semillas, frutos secos, legumbres
Calcio	Lácteos, legumbres, frutos secos, semillas y hortalizas de hoja de verde
Fósforo	Alimentos integrales, frutos secos, lácteos, pescados, carnes magras
Potasio	Frutas y verduras
Magnesio	Alimentos integrales, frutos secos, hortalizas de hoja verde

Hierro	Pescados y mariscos, carnes magras, huevos, legumbres, alimentos integrales
Selenio	Carnes, pescados, alimentos integrales y frutos secos
Sodio	Sal de mes y la contenida en alimentos tales como conservas, pan, embutidos, quesos, aperitivos salados, etc.
Yodo	Pescados, marisco, algas y la sal yodada
Zinc	Pescado, marisco, alimentos integrales
Antioxidantes	Frutas y verduras

ALIMENTOS RICOS EN HIERRO (mg/100g de alimento)		
Cereales y derivados	Copos de avena	4.72
	Pan integral	3.77
	Quinoa	7.8
Legumbre	Garbanzo cocido	2.8
	Lenteja cocida	8.2
	Soja cocida	3
Verduras y frutos secos	Espinacas hervida	2.1
	Acelgas hervidas	2.6
	Pistachos	7.2
	Pipas de girasol	6.4
	Almendras tostada	3.1
Carne y pescado	Solomillo de ternera asado	1.3
	Pechuga de pavo a la plancha	1.4
	Almeja en conserva	25.6
	Berberechos en conserva	24
	Mejillones en conserva al natural	4.5
ALIMENTOS RICOS EN CALCIO (mg/100g de alimento)		
Lácteos	Leche semidesnatada	114
	Yogur desnatado natural	140
	Queso semicurado	765
Verduras y frutos secos	Acelgas hervidas	80
	Brócoli hervido	40
	Col blanca cruda	57
	Almendras tostadas	240
	Avellanas crudas	226
Pescado y marisco	Pulpo hervido	30.4
	Besugo	40.4
	Gamba hervida	142

ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS (g/100g de alimento)		
Frutos secos	Nuez cruda	14
	Almendra tostada	22.9
	Anacardo crudo	17.5
	Avellana cruda	12
Lácteos	Leche semidesnatada o yogur líquido	3.2
	Queso fresco de burgos	12.4
Carne y huevo	Pechuga de pavo a la plancha	29.9
	Pechuga de pollo a la plancha	22.2
	Solomillo de ternera al horno	28.4
	Huevo fresco	12.5
Pescado y marisco	Merluza fresca	11.9
	Salmón a la plancha	20.2
	Atún a la plancha	23
	Calamar a la planca	16.6
	Gamba hervida	19.8
ALIMENTOS RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO (g/100g de alimento)		
Cereales y derivados	Arroz integral hervido	22.9
	Pan integral	44
	Pasta integral hervida	23.2
	Quinoa cruda	49.2
Legumbre y frutos secos	Alubia en conserva	15.7
	Garbanzo hervido	18.7
	Lenteja hervida	54.8
	Anacardo crudo	32
	Avellana cruda	10.5
	Pistacho	15.7
Frutas y verduras	Manzana	12
	Pera	10.6
	Plátano	20
	Piña	11.5
	Patata hervida	15.6
	Zanahoria cruda	7
	Boniato crudo	23
	Acelgas hervidas	4.4