

CUADRO DE HONOR

YOGURES: PROMAVEL NATURAL soja



QUESOS: EATLEAN



GELATINA: ROYAL (Fresa, Limón o Arándanos)



JAMÓN CURADO: NAVIDUL Extremadura



JAMÓN COCIDO: HACENDADO



BEBIDA VEGETAL: ALMENDRA s/azúcar



NOTA: Este es un listado de algunos alimentos seleccionados útiles para adaptar a dietas que se pueden encontrar en supermercados (GADIS, EROSKI, FROIZ, MERCADONA, CORTE INGLES,...) clasificados según su composición (especialmente calorías, hidratos totales, azúcar y sal). No entran productos excesivamente calóricos o grasos.

La idea es ayudar en el momento de la compra ante la gran variedad, información y desinformación que existe. No significa que haya alimentos malos y buenos, pero algunos son más saludables que otros, sobre todo pensando en personas con algunas patologías o que requieran cambios en su alimentación.

Esta lista nace con el propósito de ser una lista útil, independiente, y abierto para ir modificándola sucesivamente con nuevos productos y correcciones y que no hemos encontrado en otros sitios. Gracias a todos los pacientes y profesionales que han colaborado en la selección Agradecemos el envío de cualquier aportación, novedad, comentario o corrección dirigiéndose a **Emilia Pena Rossler** (doctorvidalrios@gmail.com). . Dr. PVR 10/2018

Comparando Marcas: Ranking Nutricional Dr.Vidal-Ríos 2018 v.1.0

| YOGUR DESNATADO | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|-------------------------------|----------------|-----------|-----------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|
| | NOMBRE | CASA COMERCIAL | Presentac | KcalL/100 | HC/100 | Az/100 | Na/100 | RACIÓN | Kcl/rac | HC/rac | Az/rac | Na/rac |
| 1 | PROVAMEL SOJA | PROVAMEL | 500 | 50 | 0,0 | 0,0 | 0,11 | 125 | 63 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| 2 | PROVAMEL SOJA/COCO | PROVAMEL | 500 | 25 | 0,6 | 0,0 | 0,11 | 125 | 31 | 0,8 | 0,0 | 0,1 |
| 3 | SOJASUN BIFIDUS | TRIBALLAT | 100 | 46 | 0,7 | 0,7 | 0,08 | 100 | 46 | 0,7 | 0,7 | 0,1 |
| 4 | ALPRO SOJA/ALMENDRA | ALPRO | 500 | 54 | 2,3 | 2,2 | 0,25 | 125 | 68 | 2,9 | 2,8 | 0,3 |
| 5 | ALPRO SOJA/COCO | ALPRO | 500 | 55 | 2,3 | 2,3 | 0,32 | 125 | 69 | 2,9 | 2,9 | 0,4 |
| 6 | CANTERO OVEJA | CANTERO LETUR | 420 | 36 | 2,6 | 2,6 | 0,10 | 125 | 45 | 3,3 | 3,3 | 0,1 |
| 7 | PASTORET c/ STEVIA | PASTORET | 500 | 39 | 2,7 | 2,7 | 0,20 | 125 | 49 | 3,4 | 3,4 | 0,3 |
| 8 | ACTIMEL | DANONE | 100 | 33 | 3,6 | 3,5 | 0,10 | 100 | 33 | 3,6 | 3,5 | 0,1 |
| 9 | CANTERO NATURAL | CANTERO LETUR | 420 | 30 | 3,7 | 2,9 | 0,10 | 125 | 38 | 4,6 | 3,6 | 0,1 |
| 10 | DANACOL | DANONE | 100 | 43 | 4,2 | 4,0 | 0,14 | 100 | 43 | 4,2 | 4,0 | 0,1 |
| | CASA XANCEDA NATURAL | CASA XANCEDA | 125 | 42 | 3,8 | 3,8 | 0,11 | 125 | 52 | 4,8 | 4,8 | 0,1 |
| | PASTORET NATURAL | PASTORET | 500 | 43 | 4,7 | 3,8 | 0,20 | 125 | 54 | 5,9 | 4,8 | 0,3 |
| | LIGHT AND FREE ARANDANOS | DANONE | 145 | 54 | 3,8 | 3,5 | 0,10 | 145 | 78 | 5,5 | 5,1 | 0,1 |
| | HACENDADO BIFIDUS NATURAL | HACENDADO | 125 | 34 | 4,2 | 4,2 | 0,15 | 125 | 43 | 5,3 | 5,3 | 0,2 |
| | HACENDADO NATURAL | HACENDADO | 125 | 36 | 4,5 | 4,5 | 0,13 | 125 | 45 | 5,6 | 5,6 | 0,2 |
| | VITALINEA | DANONE | 125 | 40 | 4,5 | 4,5 | 0,15 | 125 | 50 | 5,6 | 5,6 | 0,2 |
| | LIGHT AND FREE TROPICAL | DANONE | 145 | 54 | 4,1 | 4,0 | 0,10 | 145 | 78 | 5,9 | 5,8 | 0,1 |
| | ACTIVIA 0,0M.G. NATURAL | DANONE | 125 | 42 | 5,0 | 5,0 | 0,20 | 125 | 53 | 6,3 | 6,3 | 0,3 |
| | LARSA NATURAL | LARSA | 125 | 38 | 5,1 | 5,1 | 0,20 | 125 | 48 | 6,4 | 6,4 | 0,3 |
| | YO PRO-Proteína | DANONE | 130 | 63 | 5,5 | 5,4 | 0,07 | 130 | 82 | 7,2 | 7,0 | 0,1 |
| | ACTIVIA 0,0M.G. EDULCORADO | DANONE | 125 | 50 | 7,0 | 7,0 | 0,20 | 125 | 63 | 8,8 | 8,8 | 0,3 |
| | PROTEIN-FRESAS | KAIKU | 150 | 78 | 9,6 | 8,8 | 0,08 | 150 | 117 | 14,4 | 13,2 | 0,1 |
| | ALOE VERA++++ | KAIKU | 150 | 88 | 16,0 | 14,0 | 0,11 | 150 | 132 | 24,0 | 21,0 | 0,2 |
| GELATINAS | | | | | | | | | | | | |
| | NOMBRE | CASA COMERCIAL | Presentac | KcalL/100 | HC/100 | Az/100 | Na/100 | RACIÓN | Kcl/rac | HC/rac | Az/rac | Na/rac |
| 1 | ROYAL fresa/limón | ROYAL | 100 | 10 | 0,9 | 0 | 0,10 | 100 | 10 | 0,9 | 0,0 | 0,1 |
| 2 | EKILIBRIO | REINA | 100 | 9 | 2,2 | 0 | 0,20 | 100 | 9 | 2,2 | 0,0 | 0,2 |
| | EXTRACOLÁGENO | YELLI FRUT | 100 | 22 | 0,3 | 0,3 | 0,04 | 100 | 22 | 0,3 | 0,3 | 0,0 |
| | EKILIBRIO EXTRACOLÁGENO | REINA | 100 | 25 | 1,3 | 1,2 | 0,00 | 100 | 25 | 1,3 | 1,2 | 0,0 |
| QUESO DESNATADO | | | | | | | | | | | | |
| | NOMBRE | CASA COMERCIAL | Presentac | KcalL/100 | HC/100 | Az/100 | Na/100 | RACIÓN | Kcl/rac | HC/rac | Az/rac | Na/rac |
| 1 | EATLEAN protéico | EATLEAN | 200/350 | 169 | 0,0 | 0,0 | 2,00 | 20 | 34 | 0,0 | 0,0 | 0,4 |
| 2 | SANIA EDAM LIGHT (50% -grasa) | EROSKI | 200 | 239 | 0,0 | 0,0 | 1,50 | 22 | 53 | 0,0 | 0,0 | 0,3 |
| 3 | EL VENTERO light | EL VENTERO | 200 | 295 | 1,4 | 1,1 | 1,40 | 20 | 59 | 0,3 | 0,2 | 0,3 |
| 4 | LONCHAS SUAVES | BURGO de ARIAS | 125 | 286 | 0,5 | 0,5 | 1,00 | 20 | 57 | 0,1 | 0,1 | 0,2 |
| 5 | LARSA ligero | LARSA | 100 | 287 | 1,0 | 1,0 | 1,20 | 20 | 57 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| 6 | BURGO DE ARIAS lonchas | BURGO de ARIAS | 125 | 286 | 0,5 | 0,5 | 1,00 | 25 | 72 | 0,1 | 0,1 | 0,3 |

Comparando Marcas: Ranking Nutricional Dr.Vidal-Ríos 2018 v.1.0

| | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|-----------------|------------|-----------|--------|--------|-------------|-----------|--------------------------------------|--------|--------|--------|--|
| 7 | QUESO TIERNO LONCHAS light | ENTREPINARES | 200 | 300 | 2,0 | 0,2 | 1,30 | 30 | 90 | 0,6 | 0,1 | 0,4 | |
| 8 | QUESO UNTAR light | HACENDADO | 300 | 142 | 4,5 | 2,8 | 0,75 | 30 | 43 | 1,4 | 0,8 | 0,2 | |
| 9 | BURGOS LINEA | GARCÍA BAQUERO | 60 | 51 | 1,9 | 1,9 | 0,25 | 60 | 31 | 1,1 | 1,1 | 0,2 | |
| 10 | BURGO DE ARIAS fresco s/sal | BURGO de ARIAS | 50 | 51 | 1,9 | 1,9 | 0,25 | 50 | 26 | 1,0 | 1,0 | 0,1 | |
| | EL CASERÍO light | EL CASERÍO | 300 | 173 | 7,8 | 5,6 | 2,26 | 20 | 35 | 1,6 | 1,1 | 0,5 | |
| | BURGO DE ARIAS fresco | BURGO de ARIAS | 230 | 66 | 4 | 3,8 | 0,87 | 70 | 46 | 2,8 | 2,7 | 0,6 | |
| | BURGOS 0% | HACENDADO | 62,5 | 68 | 4,4 | 4,4 | 0,80 | 63 | 43 | 2,8 | 2,8 | 0,5 | |
| | QUESO BATIDO desnatado | HACENDADO | 120 | 46 | 3,5 | 3,5 | 0,10 | 120 | 55 | 4,2 | 4,2 | 0,1 | |
| | JAMÓN SERRANO/CURADO | | | | | | | | 20/30g una Loncha ó 2 medias lonchas | | | | |
| | NOMBRE | CASA COMERCIAL | Presentac | KcalL/100 | HC/100 | Az/100 | Na/100 | RACIÓN | Kcl/rac | HC/rac | Az/rac | Na/rac | |
| 1 | NAVIDUL Extremadura Media Loncha | CAMPOFRÍO | 160 | 142 | 0,5 | 0,0 | 2,00 | 12 | 17 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | |
| 3 | NAVIDUL bajo en sal? Mmedia Loncha | CAMPOFRÍO | 50 | 212 | 0,5 | 0,5 | 3,50 | 14 | 30 | 0,2 | 0,2 | 0,8 | |
| 3 | TREVELEZ | TREVELEZ | 120 | 263 | 0,8 | 0,0 | 3,90 | 12 | 32 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | |
| 4 | CAMPODULCE | CAMPODULCE | 150 | 315 | 0,5 | 0,5 | 3,50 | 10 | 32 | 0,1 | 0,1 | 0,4 | |
| | NAVIDUL Media loncha | CAMPOFRÍO | 55 | 212 | 0,5 | 0,5 | 5,00 | 8 | 17 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | |
| | EL POZO (reserva) | EL POZO | 110 | 228 | 0,0 | 0,0 | 5,00 | 8 | 18 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | |
| | EL POZO (selección) | EL POZO | 200 | 228 | 0,0 | 0,0 | 5,00 | 18 | 41 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | |
| | ARGAL | ARGAL | 80 | 229 | 0,5 | 0,5 | 5,50 | 10 | 23 | 0,1 | 0,1 | 0,6 | |
| | EL POZO taquitos | EL POZO | 65 | 228 | 0,0 | 0,0 | 5,00 | 15 | 34 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | |
| | JAMÓN COCIDO | | | | | | | | 20/30g una Loncha | | | | |
| | NOMBRE | CASA COMERCIAL | Presentac | KcalL/100 | HC/100 | Az/100 | Na/100 | RACIÓN | Kcl/rac | HC/rac | Az/rac | Na/rac | |
| 1 | HACENDADO bajo en sal/grasa | CASATARRADELLAS | 225 | 101 | 1,1 | 1,0 | 0,50 | 30 | 30 | 0,3 | 0,3 | 0,2 | |
| 2 | LA SELVA bajo en sal | LA SELVA | 100 | 101 | 1,4 | 1,6 | 0,75 | 30 | 30 | 0,4 | 0,5 | 0,2 | |
| 3 | EL POZO bienestar | EL POZO | 120 | 94 | 1,5 | 1,2 | 1,10 | 30 | 28 | 0,5 | 0,4 | 0,3 | |
| 4 | CASATARRADELLAS jamón extra | CASATARRADELLAS | 150 | 101 | 0,9 | 0,9 | 1,90 | 30 | 30 | 0,3 | 0,3 | 0,6 | |
| 5 | FINISSIMAS | CAMPOFRÍO | 170 | 96 | 1,5 | 1,5 | 2,20 | 30 | 29 | 0,5 | 0,5 | 0,7 | |
| 6 | BONNATUR | ARGAL | 160 | 103 | 0,5 | 0,5 | 2,00 | 30 | 31 | 0,2 | 0,2 | 0,6 | |
| 7 | HACENDADO jamón Cocido | CASATARRADELLAS | 450 | 101 | 0,9 | 0,9 | 1,90 | 30 | 30 | 0,3 | 0,3 | 1,0 | |
| 8 | EL POZO extra lonchas finas | EL POZO | 180 | 104 | 1,2 | 1,0 | 2,50 | 30 | 31 | 0,4 | 0,3 | 0,8 | |
| 9 | EL POZO artesano | EL POZO | 120 | 96 | 0,9 | 0,7 | 2,00 | 30 | 29 | 0,3 | 0,2 | 0,6 | |
| | CUDAI-T | CAMPOFRÍO | 115 | 98 | 2,0 | 2,0 | 1,30 | 30 | 29 | 0,6 | 0,6 | 0,4 | |
| | EL POZO muy jugoso | EL POZO | 120 | 88 | 2,0 | 1,8 | 2,50 | 30 | 26 | 0,6 | 0,5 | 0,8 | |
| | EL POZO Braseado bajo en grasa | EL POZO | 90 | 84 | 2,0 | 1,8 | 2,00 | 30 | 25 | 0,6 | 0,5 | 0,6 | |
| | EL POZO | EL POZO | 360 | 88 | 2,0 | 1,8 | 2,50 | 30 | 26 | 0,6 | 0,5 | 0,8 | |
| | HACENDADO jamón York | CASATARRADELLA | 500 | 102 | 7,1 | 2,0 | 2,10 | 30 | 31 | 2,1 | 0,6 | 0,6 | |

Comparando Marcas: Ranking Nutricional Dr.Vidal-Ríos 2018 v.1.0

| LOMO EMBUCHADO | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---------------------------------|-----------------|-----------|-----------|--------|--------|--------|-----------|---------|--------|--------|--------|
| NOMBRE | | CASA COMERCIAL | Presentac | KcalL/100 | HC/100 | Az/100 | Na/100 | RACIÓN | Kcl/rac | HC/rac | Az/rac | Na/rac |
| 1 | LOMO EMBUCHADO | TORRES NUÑEZ | 200 | 208 | 1 | 0,5 | 3,25 | 25 | 52 | 0,3 | 0,1 | 0,8 |
| 2 | LOMO EMBUCHADO | ALIADA | 225 | 188 | 0,9 | 0,9 | 3,1 | 25 | 47 | 0,2 | 0,2 | 0,8 |
| | LOMO EMBUCHADO | SANCHEZ ALCARAZ | 100 | 225 | 1 | 1 | 4 | 25 | 56 | 0,3 | 0,3 | 1,0 |
| CECINA | | | | | | | | | | | | |
| NOMBRE | | CASA COMERCIAL | Presentac | KcalL/100 | HC/100 | Az/100 | Na/100 | RACIÓN | Kcl/rac | HC/rac | Az/rac | Na/rac |
| 1 | CECINA DEL BIERZO | PAJARIEL | 100 | 198 | 0,8 | 0,8 | 4,5 | 20 | 40 | 0,2 | 0,2 | 0,9 |
| | SNACK DE CECINA | CRUCOX | 25 | 272 | 1,3 | 0,9 | 4,6 | 25 | 68 | 0,3 | 0,2 | 1,2 |
| | CRUCHIPS light | CRUCOX | 25 | 272 | 1,3 | 9 | 4 | 25 | 68 | 0,3 | 2,3 | 1,0 |
| PAVO | | | | | | | | | | | | |
| NOMBRE | | CASA COMERCIAL | Presentac | KcalL/100 | HC/100 | Az/100 | Na/100 | RACIÓN | Kcl/rac | HC/rac | Az/rac | Na/rac |
| 1 | CUIDA-T | CAMPOFRÍO | 115 | 87 | 1 | 1 | 0,90 | 30 | 26 | 0,2 | 0,2 | 0,3 |
| 2 | PAVOFRÍO horneado | CAMPOFRÍO | 110 | 98 | 1 | 1 | 1,90 | 22 | 22 | 0,2 | 0,2 | 0,4 |
| 3 | BONNATUR | ARGAL | 160 | 73 | 0 | 0 | 2,25 | 26 | 19 | 0,1 | 0,1 | 0,6 |
| 4 | BIENSTAR +PRO | EL POZO | 90 | 91 | 1 | 1 | 2,20 | 22 | 20 | 0,1 | 0,1 | 0,5 |
| 5 | BIENSTAR | EL POZO | 90 | 73 | 1 | 1 | 2,30 | 30 | 22 | 0,3 | 0,2 | 0,7 |
| 6 | CUIDA-T braseada | CAMPOFRÍO | 115 | 107 | 2 | 2 | 1,60 | 30 | 32 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| 7 | FINISSIMAS | CAMPOFRÍO | 170 | 96 | 2 | 2 | 2,20 | 30 | 29 | 0,5 | 0,5 | 0,7 |
| 8 | PECHUGA Braseada | EL POZO | 90 | 79 | 3 | 2 | 2,30 | 20 | 16 | 0,6 | 0,5 | 0,5 |
| 9 | AL NATURAL | EL POZO | 90 | 85 | 5 | 1 | 1,20 | 20 | 17 | 0,9 | 0,3 | 0,2 |
| 10 | PECHUGA DE PAVO | EL POZO | 250 | 79 | 3 | 2 | 2,30 | 30 | 24 | 0,9 | 0,7 | 1,0 |
| | FINISSIMAS | CAMPOFRÍO | 170 | 85 | 3 | 3 | 2,30 | 30 | 26 | 0,9 | 0,9 | 0,7 |
| | PAVO SANDWICH | EL POZO | 360 | 106 | 10 | 2 | 2,20 | 30 | 32 | 3,0 | 0,5 | 0,7 |
| TORTITAS | | | | | | | | | | | | |
| NOMBRE | | CASA COMERCIAL | Presentac | KcalL/100 | HC/100 | Az/100 | Na/100 | RACIÓN | Kcl/rac | HC/rac | Az/rac | Na/rac |
| 1 | BICENTURY Nackis maíz | BICENTURY | 130 | 30 | 6,4 | 0,1 | 2,20 | 7,5 | 2,3 | 0,5 | 0,0 | 0,2 |
| | SPECIAL LINE (maíz) | SPECIAL LINE | 130 | 382 | 79 | 0,0 | 1,00 | 8,4 | 32,1 | 6,6 | 0,0 | 0,1 |
| | SPECIAL LINE (arroz) | SPECIAL LINE | 130 | 379 | 85 | 0,0 | 0,70 | 8,2 | 31 | 7,0 | 0,0 | 0,1 |
| GALLETAS | | | | | | | | | | | | |
| NOMBRE | | CASA COMERCIAL | Presentac | KcalL/100 | HC/100 | Az/100 | Na/100 | RACIÓN/gr | Kcl/rac | HC/rac | Az/rac | Na/rac |
| | GULLÓN LIGERA s/sal s/azúcar | GULLÓN | 600 | 408 | 58 | 2,8 | 0,01 | 6,25 | 26 | 3,6 | 0,2 | 0,0 |
| | CAMPURRIANAS 0% azúcar | CUÉTARA | 400 | 445 | 69 | 1,5 | 0,52 | 12 | 53 | 8,3 | 0,2 | 0,1 |
| | MARÍA | FONTANEDA | 800 | 440 | 77 | 24,0 | 0,83 | 6 | 26 | 4,6 | 1,4 | 0,0 |
| | CUÍDATE sin gluten T. Sarraceno | FONTANEDA | 240 | 460 | 73 | 18,0 | 0,39 | 7 | 32 | 5,1 | 1,3 | 0,0 |
| | VITALDAY | GULLÓN | 240 | 448 | 57 | 21,0 | 0,60 | 10 | 45 | 5,7 | 2,1 | 0,1 |
| | CAMPURRIANAS | CUÉTARA | 625 | 455 | 74 | 26,0 | 0,68 | 12 | 55 | 8,9 | 3,1 | 0,1 |
| | DIGESTIVE avena/choco | GULLÓN | 425 | 476 | 61 | 22,0 | 1,00 | 14 | 67 | 8,5 | 3,1 | 0,1 |
| | BELVITA chocolate | FONTANEDA | 400 | 440 | 66 | 28,0 | 0,51 | 13 | 57 | 8,6 | 3,6 | 0,1 |
| | PRINCIPE | LU | 300 | 490 | 68 | 32,5 | 0,50 | 20 | 98 | 13,5 | 6,5 | 0,1 |

Comparando Marcas: Ranking Nutricional Dr.Vidal-Ríos 2018 v.1.0

| SALMÓN AHUMADO | | | | | | | | | | | | |
|----------------|----------------|----------------|-----------|-----------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|
| | NOMBRE | CASA COMERCIAL | Presentac | KcalL/100 | HC/100 | Az/100 | Na/100 | RACIÓN | Kcl/rac | HC/rac | Az/rac | Na/rac |
| 1 | SELEQTIA | EROSKI | 90 | 211 | 0 | 0,0 | 2,70 | 30 | 63 | 0,0 | 0,0 | 0,8 |
| | SALMÓN AHUMADO | ROYAL | 100 | 209 | 1 | 0,5 | 3,40 | 30 | 63 | 0,2 | 0,2 | 1,0 |
| | SKANIA | EROSKI | 50x2 | 128 | 1 | 1,3 | 3,80 | 30 | 38 | 0,2 | 0,4 | 1,1 |
| | SALMÓN AHUMADO | ALIADA | 100 | 181 | 2 | 1,5 | 2,50 | 30 | 54 | 0,5 | 0,5 | 0,8 |

| ENCURTIDOS | | | | | | | | | | | | |
|------------|---------------------------------|----------------|-----------|-----------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|
| | NOMBRE | CASA COMERCIAL | Presentac | KcalL/100 | HC/100 | Az/100 | Na/100 | RACIÓN | Kcl/rac | HC/rac | Az/rac | Na/rac |
| 1 | PEPINILLO | HACENDADO | 425 | 21 | 3,2 | 0,8 | 0,80 | 20 | 4,2 | 0,6 | 0,2 | 0,2 |
| 2 | BANDERILLA DULCE | RIO VERDE | 330 | 37 | 2,3 | 0,2 | 2,40 | 20 | 7,4 | 0,5 | 0,0 | 0,5 |
| 3 | PEPINILLO ANCHOA | RIO VERDE | 345 | 20 | 3,1 | 0,4 | 3,40 | 20 | 4,0 | 0,6 | 0,1 | 0,7 |
| 4 | BANDERILLA DULCE | HACENDADO | 345 | 48 | 2,3 | 1 | 2,30 | 20 | 9,6 | 0,5 | 0,2 | 0,5 |
| 5 | BANDERILLA PICANTE | RIO VERDE | 330 | 29 | 2,5 | 1,5 | 3,70 | 20 | 5,8 | 0,5 | 0,3 | 0,7 |
| 6 | BANDERILLA PICANTE | HACENDADO | 345 | 39 | 4,5 | 0,5 | 1,90 | 20 | 7,8 | 0,9 | 0,1 | 0,4 |
| | ALCAPARRAS | HACENDADO | 150 | 34 | 6,7 | 0,5 | 6,50 | 20 | 6,8 | 1,3 | 0,1 | 1,3 |
| | ALCAPARRAS | EL FARO | 170 | 37 | 5,6 | 0,04 | 6,50 | 20 | 7,4 | 1,1 | 0,0 | 1,3 |
| | ALCAPARRAS EROSKI | EROSKI (*) | 60 | 22 | 0,2 | 0,0 | 7,70 | 25 | 5,5 | 0,1 | 0,0 | 1,9 |
| | PEPINILLO ESPECIADO | RIO VERDE | 345 | 63 | 0,2 | 0,2 | 3,90 | 20 | 12,6 | 0,0 | 0,0 | 0,8 |
| | ACEITUNAS C/HUESO MANZANILLA | JOLCA | 200 | 182 | 0 | 0 | 4,45 | 20 | 36,4 | 0,0 | 0,0 | 0,9 |
| | ACEITUNAS S/HUESO MANZANILLA | JOLCA | 100 | 169 | 0 | 0 | 4,45 | 20 | 33,8 | 0,0 | 0,0 | 0,9 |
| | ACEITUNAS C/ANCHOA | LA ESPAÑOLA | 150 | 160 | 0,1 | 0,05 | 3,60 | 20 | 32,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 |
| | ACEITUNA SUAVES (25% menos sal) | LA ESPAÑOLA | 50x3 | 163 | 0,7 | 0,1 | 1,90 | 25 | 40,75 | 0,2 | 0,0 | 0,5 |
| | ACEITUNAS C/PIMIENTO | JOLCA | 350 | 166 | 0,1 | 0,1 | 3,70 | 20 | 33,2 | 0,0 | 0,0 | 0,7 |

(*) Cazoria SL (Alicante) para EROSKI

| LATAS DE MAR | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--------------------------------|----------------|-----------|-----------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|
| | NOMBRE | CASA COMERCIAL | Presentac | KcalL/100 | HC/100 | Az/100 | Na/100 | RACIÓN | Kcl/rac | HC/rac | Az/rac | Na/rac |
| 1 | ATÚN al natural | CALVO | 80x3 | 84 | 0,0 | 0,0 | 1,5 | 80 | 67,2 | 0,0 | 0,0 | 1,2 |
| 2 | ANCHOAS en aceite | LOREA | 26 | 185 | 0,0 | 0,0 | 14,2 | 10 | 18,5 | 0,0 | 0,0 | 1,4 |
| 3 | MEJILLONES al natural 14/18p | EROSKI (*) | 69 | 109 | 1,2 | 0,0 | 1,4 | 35 | 38,2 | 0,4 | 0,0 | 0,5 |
| 4 | MEJILLONES al natural 13/18p | ELIGES-IFA | 69 | 103 | 1,9 | 0,0 | 1,5 | 35 | 36,1 | 0,7 | 0,0 | 0,5 |
| | MEJILLONES en escabeche 16/20p | PAY-PAY (**) | 70 | 170 | 3,9 | 0,0 | 0,9 | 35 | 59,5 | 1,4 | 0,0 | 0,3 |
| | ATÚN en aceite | CALVO | 80x3 | 359 | 1,6 | 0,0 | 1,0 | 80 | 287,2 | 1,3 | 0,0 | 0,8 |

(*) Conservas Friscos. Catoira, Pntevedra p/Eroski; (**) Cnservas Cerqueira,SA, Vigo

Comparando Marcas: Ranking Nutricional Dr.Vidal-Ríos 2018 v.1.0

| VEGETALES en conserva | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|----------------|--------------|-----------|--------|--------|--------|------------------------|---------|--------|--------|--------|
| NOMBRE | CASA COMERCIAL | Presentac | KcalL/100 | HC/100 | Az/100 | Na/100 | RACIÓN | Kcl/rac | HC/rac | Az/rac | Na/rac |
| GRELOS | CASTELO | 460 | 19 | 0,1 | 0,1 | 7,0 | 100 | 19,0 | 0,1 | 0,1 | 7,0 |
| CREMA GRELOS | CASTELO | 230 | 21 | 0,1 | 0,1 | 10,0 | 100 | 21,0 | 0,1 | 0,1 | 10,0 |
| ESPARRAGOS muy gruesos 7u | CIDACOS | 205 | 15 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 100 | 15,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 |
| ALCACHOFAS corazones 20-30p | EROSKI | 175 | 43 | 6,0 | 2,0 | 0,8 | 88 | 37,8 | 5,3 | 1,8 | 0,7 |
| CREMA CALABACIN | GALIFRESH | 840 | 35 | 2,9 | 1,4 | 0,4 | 200 | 70,0 | 5,8 | 2,8 | 0,9 |
| LECHES | | | | | | | | | | | |
| NOMBRE | CASA COMERCIAL | Presentac | KcalL/100 | HC/100 | Az/100 | Na/100 | RACIÓN | Kcl/rac | HC/rac | Az/rac | Na/rac |
| ASTURIANA 0,0 M.G. | ASTURIANA | 1 Litro | 320 | 47 | 47 | 1,00 | 200 | 64 | 9 | 9 | 0,2 |
| LARSA 0,0% S/LACTOSA | LARSA | 1 Litro | 330 | 47 | 47 | 1,00 | 200 | 66 | 9 | 9 | 0,2 |
| LARSA Desnatada | LARSA | 1 Litro | 340 | 47 | 47 | 1,00 | 200 | 68 | 9 | 9 | 0,2 |
| ASTURIANA Semidesnatada | ASTURIANA | 1 Litro | 450 | 47 | 47 | 1,00 | 200 | 90 | 9 | 9 | 0,2 |
| LEYMA Semidesnatada | LEYMA | 1 Litro | 450 | 46 | 46 | 1,00 | 200 | 90 | 9 | 9 | 0,2 |
| ASTURIANA Desnatad S/LACTOSA | ASTURIANA | 1 Litro | 330 | 47 | 47 | 1,00 | 200 | 66 | 9 | 9 | 0,2 |
| KAIKU 0,0% S/LACTOSA | KAIKU | 1 Litro | 350 | 50 | 50 | 2,50 | 200 | 70 | 10 | 10 | 0,5 |
| DELEITE Desnatada | LEITE NOSO | 1 Litro | 340 | 49 | 49 | 1,50 | 200 | 68 | 10 | 10 | 0,3 |
| BEBIDAS VEGETALES | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | Ración: 1 Vaso (200ml) | | | | |
| NOMBRE | CASA COMERCIAL | Presentac | KcalL/100 | HC/100 | Az/100 | Na/100 | RACIÓN | Kcl/rac | HC/rac | Az/rac | Na/rac |
| 1 ALMENDRA S/ AZÚCAR | ALPRO | 1 Litro | 130 | 0 | 0 | 1,30 | 200 | 26 | 0,0 | 0,0 | 0,3 |
| ALMENDRAS U.H.T. | PROVAMEL | 1 Litro | 390 | 22 | 3 | 0,90 | 200 | 78 | 4,4 | 0,6 | 0,2 |
| SOJA | ALPRO | 1 Litro | 270 | 18 | 16 | 0,80 | 200 | 54 | 3,6 | 3,2 | 0,2 |
| ALMOND NATURE | ECOMIL | 1 Litro | 320 | 33 | 3 | 1,40 | 200 | 64 | 6,6 | 0,6 | 0,3 |
| BEBIDA DE ALMENDRA | SOYMILK | 1 Litro | 170 | 30 | 10 | 1,10 | 200 | 34 | 6,0 | 2,0 | 0,2 |
| COCO | ALPRO | 1 Litro | 200 | 27 | 19 | 1,3 | 200 | 40 | 5,4 | 3,8 | 0,26 |
| ALMENDRA LIGERA | GERBLÉ | 1 Litro | 250 | 23 | 20 | 1,00 | 200 | 50 | 4,6 | 4,0 | 0,2 |
| ALMENDRA ORIGINAL | ALPRO | 1 Litro | 240 | 30 | 30 | 1,40 | 200 | 48 | 6,0 | 6,0 | 0,3 |
| AVENA BAJA EN AZÚCAR | ALPRO | 1 Litro | 380 | 68 | 33 | 0,90 | 200 | 76 | 13,6 | 6,6 | 0,2 |
| MANDORLA ALMENDRA | ECOMIL | 1 Litro | 460 | 54 | 38 | 2,50 | 200 | 92 | 10,8 | 7,6 | 0,5 |
| AVENA ORIGINAL | ALPRO | 1 Litro | 460 | 80 | 60 | 0,10 | 200 | 92 | 16,0 | 12,0 | 0,0 |
| LECHE DE ALMENDRAS BIO | SANTIVERI | 1 Litro | 566 | 83 | 80 | 0,40 | 200 | 113 | 16,6 | 16,0 | 0,1 |
| ARROZ Y QUINOA | SORIA | 1 Litro | 490 | 100 | 64 | 1,00 | 200 | 98 | 20,0 | 12,8 | 0,2 |
| MUY FÁCIL DE PREPARAR | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | Ración: 1 Vaso (200ml) | | | | |
| NOMBRE | CASA COMERCIAL | Presentac | KcalL/100 | HC/100 | Az/100 | Na/100 | RACIÓN | Kcl/rac | HC/rac | Az/rac | Na/rac |
| CALAMAR LIMPIO | PESCANOVA | 400G | 18 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 200 | 36,0 | 0,0 | 0,0 | 0,8 |
| GAMBA PELADA | PESCANOVA | 240 | 35 | 0,0 | 0,0 | 0,88 | 200 | 70,0 | 0,0 | 0,0 | 1,8 |
| PATAS DE PULPO | EROSKI | 2 und (200G) | 49,5 | 0,0 | 0,0 | 0,42 | 200 | 99,0 | 0,0 | 0,0 | 0,8 |
| BARRITA SURIMI | KRISSIA | 400 | 92 | 9,5 | 2,0 | 2,0 | 200 | 184,0 | 19,0 | 4,0 | 4,0 |
| ROLLITO DE MAR | PESCANOVA | 450 | 100 | 11,2 | 1,3 | 1,5 | 200 | 200,0 | 22,4 | 2,6 | 3,1 |
| GULA DEL NORTE | LA GULA | 200 | 160 | 7,5 | 1,5 | 2,5 | 200 | 320,0 | 15,0 | 3,0 | 5,0 |