

CUADRO DE HONOR

YOGURES: PROMAVEL NATURAL soja



QUESOS: EATLEAN



GELATINA: ROYAL (Fresa, Limón o Arándanos)



JAMÓN CURADO: NAVIDUL Extremadura



PECHUGA DE PAVO NATURAL (FRIAL)



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 abierta 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 **Calala Martínez de la Colina** (doctorvidalrios@gmail.com). Dr. PVR 11/2021.

Comparando Marcas: Ranking Nutricional Dr. P. Vidal-Ríos 2021 v.1.0

YOGUR											
NOMBRE	CASA COMERCIAL	Presentac	KcalL/100	HC/100	Az/100	Na/100	RACIÓN	Kcl/rac	HC/rac	Az/rac	Na/rac
PROVAMEL SOJA	PROVAMEL	500	50	0,0	0,0	0,11	125	63	0,0	0,0	0,1
SOJASUN	SOJASUN	100	46	0,0	0,0	0,08	100	46	0,0	0,0	0,1
SOJASUN BIFIDUS	SOJASUN	100	43	0,0	0,0	0,08	100	43	0,0	0,0	0,1
PROVAMEL SOJA/COCO	PROVAMEL	500	25	0,6	0,0	0,11	125	31	0,8	0,0	0,1
ALPRO SOJA/ALMENDRA	ALPRO	500	54	2,3	2,2	0,25	125	68	2,9	2,8	0,3
ALPRO SOJA/COCO	ALPRO	500	55	2,3	2,3	0,32	125	69	2,9	2,9	0,4
CANTERO CABRA	CANTERO LETUR	420	72	4,3	2,9	0,10	100	72	4,3	2,9	0,1
CANTERO OVEJA	CANTERO LETUR	420	36	2,6	2,6	0,10	125	45	3,3	3,3	0,1
PASTORET c/ STEVIA	PASTORET	500	39	2,7	2,7	0,20	125	49	3,4	3,4	0,3
ACTIMEL	DANONE	100	33	3,6	3,5	0,10	100	33	3,6	3,5	0,1
CANTERO NATURAL	CANTERO LETUR	420	30	3,7	2,9	0,10	125	38	4,6	3,6	0,1
DANACOL	DANONE	100	43	4,2	4,0	0,14	100	43	4,2	4,0	0,1
KÉFIR DE CABRA	EL CORTE INGLÉS	420	72	4,3	2,9	0,10	140	101	4,5	3,0	0,1
CASA XANCEDA NATURAL	CASA XANCEDA	125	42	3,8	3,8	0,11	125	53	4,8	4,8	0,1
BÍFIDUS NATURAL 0%	KAIKU	125	33	4,1	4,1	0,12	125	41	5,1	5,1	0,2
HACENDADO BIFIDUS NATURAL	HACENDADO	125	34	4,2	4,2	0,15	125	43	5,3	5,3	0,2
YOPRO NATURAL	DANONE	160	56	3,4	3,4	0,27	160	90	5,4	5,4	0,4
LIGHT AND FREE ARANDANOS	DANONE	145	54	3,8	3,5	0,10	145	78	5,5	5,1	0,1
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
PASTORET NATURAL	PASTORET	500	43	4,7	3,8	0,20	125	54	5,9	4,8	0,3
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

Comparando Marcas: Ranking Nutricional Dr. P. Vidal-Ríos 2021 v.1.0

NOMBRE	CASA COMERCIAL	Presentac	KcalL/100	HC/100	Az/100	Na/100	RACIÓN	Kcl/rac	HC/rac	Az/rac	Na/rac
EXTRACOLÁGENO	YELLI FRUT	100	22	0,3	0,3	0,04	100	22	0,3	0,3	0,0
ROYAL fresa/limón	ROYAL	100	10	0,9	0	0,10	100	10	0,9	0,0	0,1
EKILIBRIO EXTRACOLÁGENO	REINA	100	25	1,3	1,2	0,00	100	25	1,3	1,2	0,0
EKILIBRIO	REINA	100	9	2,2	0	0,20	100	9	2,2	0,0	0,2

QUESO DESNATADO							20/30g una Loncha 60/70g tarrina				
NOMBRE	CASA COMERCIAL	Presentac	KcalL/100	HC/100	Az/100	Na/100	RACIÓN	Kcl/rac	HC/rac	Az/rac	Na/rac
EATLEAN protéico	EATLEAN	200/350	169	0,0	0,0	2,00	20	34	0,0	0,0	0,4
SANIA EDAM LIGHT (50% -grasa)	EROSKI	200	239	0,0	0,0	1,50	22	53	0,0	0,0	0,3
LONCHAS SUAVES	BURGO de ARIAS	125	286	0,5	0,5	1,00	20	57	0,1	0,1	0,2
BURGO DE ARIAS lonchas	BURGO de ARIAS	125	286	0,5	0,5	1,00	25	72	0,1	0,1	0,3
LARSA ligero	LARSA	100	287	1,0	1,0	1,20	20	57	0,2	0,2	0,2
QUESO RALLADO LIGHT	ARLA	150	241	1,4	0,5	1,20	20	48	0,3	0,1	0,2
EL VENTERO light	EL VENTERO	200	295	1,4	1,1	1,40	20	59	0,3	0,2	0,3
QUESO TIERNO LONCHAS light	ENTREPINARES	200	300	2,0	0,2	1,30	30	90	0,6	0,1	0,4
QUESO UNTAR LIGHT	EL CORTE INGLÉS	300	171	5,0	5,0	1,00	20	34	1,0	1,0	0,2
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
BURGOS LINEA	GARCÍA BAQUERO	60	51	1,9	1,9	0,25	60	31	1,1	1,1	0,2
QUESO UNTAR light	HACENDADO	300	142	4,5	2,8	0,75	30	43	1,4	0,8	0,2
QUESO UNTAR DESNATADO	SAN MILLAN	175	64	5,1	4,2	1,40	30	19	1,5	1,3	0,4
EL CASERÍO light	EL CASERÍO	300	173	7,8	5,6	2,26	20	35	1,6	1,1	0,5
FRESCO DESNATADO TRADICIONAL	UNICLA	200	86	3,6	3,6	0,99	100	86	3,6	3,6	1,0
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
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

Comparando Marcas: Ranking Nutricional Dr. P. Vidal-Ríos 2021 v.1.0

EL POZO TAQUITOS	EL POZO	65	232	0,0	0,0	5,00	15	35	0,0	0,0	0,8
ARGAL	ARGAL	80	229	0,5	0,5	5,50	10	23	0,1	0,1	0,6
CAMPODULCE	CAMPODULCE	150	315	0,5	0,5	3,50	10	32	0,1	0,1	0,4
NAVIDUL Extremadura Media Loncha	CAMPOFRÍO	160	142	0,5	0,0	2,00	12	17	0,1	0,0	0,2
TREVELEZ	TREVELEZ	120	263	0,8	0,0	3,90	12	32	0,1	0,0	0,5
NAVIDUL bajo en sal	CAMPOFRÍO	50	212	0,5	0,5	3,50	14	30	0,2	0,2	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
NOEL (DELIZIAS CORTE FRESCO)	NOEL	120	121	0,6	0,5	1,50	30	36	0,2	0,2	0,5
BONNATUR	ARGAL	160	103	0,5	0,5	2,00	30	31	0,2	0,2	0,6
HACENDADO bajo en sal/grasa	CASATARRADELLAS	225	101	1,1	1,0	0,50	30	30	0,3	0,3	0,2
CASATARRADELLAS jamón extra	CASATARRADELLAS	150	101	0,9	0,9	1,90	30	30	0,3	0,3	0,6
HACENDADO jamón Cocido	CASATARRADELLAS	450	101	0,9	0,9	1,90	30	30	0,3	0,3	1,0
EL POZO artesano	EL POZO	120	96	0,9	0,7	2,00	30	29	0,3	0,2	0,6
LA SELVA bajo en sal	LA SELVA	100	101	1,4	1,6	0,75	30	30	0,4	0,5	0,2
EL POZO extra lonchas finas	EL POZO	180	104	1,2	1,0	2,50	30	31	0,4	0,3	0,8
EL POZO bienestar	EL POZO	120	94	1,5	1,2	1,10	30	28	0,5	0,4	0,3
FINISSIMAS	CAMPOFRÍO	170	96	1,5	1,5	2,20	30	29	0,5	0,5	0,7
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	CASA TARRADELLAS	500	102	7,1	2,0	2,10	30	31	2,1	0,6	0,6

LOMO EMBUCHADO											
NOMBRE	CASA COMERCIAL	Presentac	KcalL/100	HC/100	Az/100	Na/100	RACIÓN	Kcl/rac	HC/rac	Az/rac	Na/rac
LOMO EMBUCHADO	NOEL	120	242	0,7	0,7	4,3	25	61	0,2	0,2	1,1
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
LOMO EMBUCHADO	TORRES NUÑEZ	200	208	1	0,5	3,25	25	52	0,3	0,1	0,8

Comparando Marcas: Ranking Nutricional Dr. P. Vidal-Ríos 2021 v.1.0

CECINA											
NOMBRE	CASA COMERCIAL	Presentac	KcalL/100	HC/100	Az/100	Na/100	RACIÓN	Kcl/rac	HC/rac	Az/rac	Na/rac
CECINA EN LONCHAS	CECINAS PABLO	100	281	0	0	3,8	20	56	0,0	0,0	0,7
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
GRUCHIPS light	CRUCOX	25	272	1,3	9	4	25	68	0,3	2,3	1,0

PAVO							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
BONNATUR	ARGAL	160	73	0,40	0,40	2,25	26	19	0,0	0,0	0,6
BIENSTAR +PRO	EL POZO	90	91	0,50	0,50	2,20	22	20	0,1	0,1	0,5
CUIDA-T	CAMPOFRÍO	115	87	0,50	0,50	0,90	30	26	0,2	0,2	0,3
PAVOFRÍO horneado	CAMPOFRÍO	110	98	1,00	1,00	1,90	22	22	0,2	0,2	0,4
NATURAL ASADA	FRIAL	100	108	1,00	1,00	1,80	20	21	0,2	0,2	0,3
BIENSTAR	EL POZO	90	73	1,00	0,50	2,30	30	22	0,3	0,2	0,7
CUIDA-T braseada	CAMPOFRÍO	115	107	1,60	1,60	1,60	30	32	0,5	0,5	0,5
FINISSIMAS	CAMPOFRÍO	170	96	1,50	1,50	2,20	30	29	0,5	0,5	0,7
PECHUGA Braseada	EL POZO	90	79	3,00	2,30	2,30	20	16	0,6	0,5	0,5
AL NATURAL	EL POZO	90	85	4,50	1,30	1,20	20	17	0,9	0,3	0,2
PECHUGA DE PAVO	EL POZO	250	79	3,00	2,30	2,30	30	24	0,9	0,7	1,0
FINISSIMAS	CAMPOFRÍO	170	85	3,00	3,00	2,30	30	26	0,9	0,9	0,7
PECHUGA DE PAVO	HACENDADO	200	76	1,3	1,30	1,38	30	23	0,4	0,4	0,4
PAVO SANDWICH	EL POZO	360	106	10,00	1,50	2,20	30	32	3,0	0,5	0,7

TORTITAS							Ración: 1 tortita				
NOMBRE	CASA COMERCIAL	Presentac	KcalL/100	HC/100	Az/100	Na/100	RACIÓN	Kcl/rac	HC/rac	Az/rac	Na/rac
VITALDAY (arroz)	GULLON	130	382	81	1,0	1,30	7,2	27,0	5,8	0,1	0,1
VITALDAY (maíz)	GULLON	130	377	83	0,5	1,60	6,8	26,0	5,6	0,0	0,1
BICENTURY Nackis maíz	BICENTURY	130	407	86	1,0	2,20	7,5	30,0	6,4	0,1	0,2

Comparando Marcas: Ranking Nutricional Dr. P. Vidal-Ríos 2021 v.1.0

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		Ración: 1 galleta									
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
MINI GALLETAS QUINOA	EROSKI	250	366	31	0,0	0,30	7	25	4,0	0,0	0,0
B-LIVE QUINOA	ARLUY	125	414	64	0,5	0,75	6	25	3,8	1,0	0,0
SANNIA s/sal y s/azúcar	EROSKI (SANNIA)	600	402	57	3,0	0,01	7	28	4,0	1,1	0,0
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
DESAYUNO DIETNATURE s/azúcares	GULLÓN	216	410	65	1,4	0,65	10	41	6,5	0,1	0,1
CAMPURRIANAS 0% azúcar	CUÉTARA	400	445	69	1,5	0,52	12	53	8,3	0,2	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
DIGESTIVE	GULLÓN	100	430	68	0,5	0,88	13	56	8,8	0,5	0,1
CAMPURRIANAS	CUÉTARA	625	455	74	26,0	0,68	12	55	8,9	3,1	0,1
GALLETAS DE ESPELTA-MANZANA s/	EROSKI	250	260	31	0,0	0,80	36	94	11,2	0,0	0,3
PRINCIPE	LU	300	490	68	32,5	0,50	20	98	13,5	6,5	0,1

SALMÓN AHUMADO		Ración: 1 galleta									
NOMBRE	CASA COMERCIAL	Presentac	KcalL/100	HC/100	Az/100	Na/100	RACIÓN	Kcl/rac	HC/rac	Az/rac	Na/rac
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		Ración: 1 galleta									
NOMBRE	CASA COMERCIAL	Presentac	KcalL/100	HC/100	Az/100	Na/100	RACIÓN	Kcl/rac	HC/rac	Az/rac	Na/rac
PEPINILLO ESPECIALADO	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

Comparando Marcas: Ranking Nutricional Dr. P. Vidal-Ríos 2021 v.1.0

ACEITUNAS C/ANCHOA	LA ESPAÑOLA	150	160	0,1	0,05	3,60	20	32,0	0,0	0,0	0,7
ACEITUNAS C/PIMIENTO	JOLCA	350	166	0,1	0,1	3,70	20	33,2	0,0	0,0	0,7
ALCAPARRAS EROSKI	EROSKI (*)	60	22	0,2	0,0	7,70	25	5,5	0,1	0,0	1,9
ACEITUNA SUAVES (25% menos sal)	LA ESPAÑOLA	50x3	163	0,7	0,1	1,90	25	40,75	0,2	0,0	0,5
BANDERILLA DULCE	RIO VERDE	330	37	2,3	0,2	2,40	20	7,4	0,5	0,0	0,5
BANDERILLA DULCE	HACENDADO	345	48	2,3	1	2,30	20	9,6	0,5	0,2	0,5
BANDERILLA PICANTE	RIO VERDE	330	29	2,5	1,5	3,70	20	5,8	0,5	0,3	0,7
PEPINILLO	HACENDADO	425	21	3,2	0,8	0,80	20	4,2	0,6	0,2	0,2
PEPINILLO ANCHOA	RIO VERDE	345	20	3,1	0,4	3,40	20	4,0	0,6	0,1	0,7
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

(*) 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	SARDINILLAS en aceite de oliva	CUCA	115	200	0,0	0,0	1,2	20	34,8	0,0	0,0	0,4
4	BERBERECHOS al natural	CUCA	63	67	0,0	0,0	1,5	20	21,3	0,0	0,0	0,4
5	MEJILLONES al natural 14/18p	EROSKI (*)	69	109	1,2	0,0	1,4	35	38,2	0,4	0,0	0,5
6	FILETES DE CABALLA en aceite de ol	CALVO	120	276	0,9	0,0	0,3	60	138,0	0,5	0,0	0,2
7	MEJILLONES al natural 13/18p	ELIGES-IFA	69	103	1,9	0,0	1,5	35	36,1	0,7	0,0	0,5
	ATÚN en aceite	CALVO	80x3	359	1,6	0,0	1,0	80	287,2	1,3	0,0	0,8
	MEJILLONES en escabeche 16/20p	PAY-PAY (**)	70	170	3,9	0,0	0,9	35	59,5	1,4	0,0	0,3
	LANGOSTINOS PELADOS Y COCIDOS	ROYAL	280g	66	1,9	0,1	2,4	150	99,0	2,9	0,2	3,6

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

VEGETALES en conserva												
	NOMBRE	CASA COMERCIAL	Presentac	KcalL/100	HC/100	Az/100	Na/100	RACIÓN	Kcl/rac	HC/rac	Az/rac	Na/rac
1	GRELOS	CASTELO	460	19	0,1	0,1	7,0	100	19,0	0,1	0,1	7,0
2	CREMA GRELOS	CASTELO	230	21	0,1	0,1	10,0	100	21,0	0,1	0,1	10,0
3	YEMAS DE ESPÁRRAGO	PEDRO LUIS	135	12	0,7	0,5	0,9	100	12,0	0,7	0,5	0,9

Comparando Marcas: Ranking Nutricional Dr. P. Vidal-Ríos 2021 v.1.0

ESPARRAGOS muy gruesos 7u	CIDACOS	205	15	1,0	1,0	1,0	100	15,0	1,0	1,0	1,0
TOMATE FRITO estilo casero	EROSKI	350	112	7,8	4,4	1,0	40	44,8	3,1	1,8	0,4
MAÍZ TIERNO DULCE	BONDUELLE	140	80	10,8	5,2	0,4	35	28,0	3,8	1,8	0,1
ALACACHOFAS corazones	GVTARRA	400	33	5,1	0,5	0,7	88	29,0	4,4	0,4	0,6
PIMIENTOS DEL PIQUILLO	CARRETILLA	290	39	6,6	4,6	0,6	70	27,3	4,6	3,2	0,4
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
GUISANTES	BONDUELLE	465	76	9,0	4,4	0,6	100	76,0	9,0	4,4	0,6

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	13	0	0	1,30	200	26	0,0	0,0	2,6
2 SOJA SIN AZÚCAR	ALPRO	1 Litro	33	0	0	0,09	200	66	0,0	0,0	0,1
3 ALMENDRAS ZERO	HACENDADO	1 Litro	17	0,3	0,1	0,11	200	34	0,6	0,2	0,2
4 BEBIDA DE ALMENDRA SIN AZÚCAR	SOYMILK	1 Litro	17	0,3	0,1	0,11	200	34	0,6	0,2	0,2
ALMENDRA SIN AZÚCAR	KAIKU	1 Litro	25	0,5	0	0,14	200	50	1,0	0,0	0,3
BEBIDA DE SOJA ECO	IFA ELIGES	1 Litro	16	0,6	0,3	0,02	200	32	1,2	0,6	0,0
ALMOND NATURE	ECOMIL	1 Litro	24	2	0,3	0,10	200	48	4,0	0,6	0,2
ALMENDRA LIGERA	GERBLÉ	1 Litro	25,2	2,32	2	0,25	200	50	4,6	4,0	0,5
ALMENDRAS U.H.T.	PROVAMEL	1 Litro	38	2,6	2,2	0,01	200	76	5,2	4,4	0,0
COCO	ALPRO	1 Litro	20	2,7	1,9	0,13	200	40	5,4	3,8	0,3

Comparando Marcas: Ranking Nutricional Dr. P. Vidal-Ríos 2021 v.1.0

ALMENDRA ORIGINAL	ALPRO	1 Litro	25	3	3	0,14	200	50	6,0	6,0	0,3
MANDORLA ALMENDRA	ECOMIL	1 Litro	46	5,4	3,8	0,25	200	92	10,8	7,6	0,5
AVENA SIN AZÚCAR	ALPRO	1 Litro	40	5,6	0	0,09	200	80	11,2	0,0	0,2
AVENA	YOSOY	1 Litro	46	8,1	5,4	0,04	200	92	16,2	10,8	0,1
AVENA ORIGINAL	ALPRO	1 Litro	44	7,7	5,8	0,00	200	88	15,4	11,6	0,0
BEBIDA DE ARROZ ECO	CARREFOUR	1 Litro	49	9,5	7,3	0,07	200	98	19,0	14,6	0,1
ALMENDRAS BIO	SANTIVERI	1 Litro	60	9,5	8,5	0,10	200	120	19,0	17,0	0,2
BEBIDA DE ALMENDRA	SOYMILK	1 Litro	50	7,2	7	0,10	200	100	14,4	14,0	0,2
ARROZ BIO	CARREFOUR	1 Litro	49	9,5	7,3	0,07	200	98	19,0	14,6	0,1
ARROZ Y QUINOA	SORIA	1 Litro	49	9,97	6,43	0,10	200	98	19,9	12,9	0,2
SOJA SIN AZÚCAR ECO	CARREFOUR	1 Litro	39	16	0,8	0,05	200	78	32,0	1,6	0,1

MUY FÁCIL DE PREPARAR

	NOMBRE	CASA COMERCIAL	Presentac	KcalL/100	HC/100	Az/100	Na/100	RACIÓN	Kcl/rac	HC/rac	Az/rac	Na/rac
1	CALAMAR LIMPIO	PESCANOVA	400G	18	0,0	0,0	0,4	200	36,0	0,0	0,0	0,8
2	GAMBA PELADA	PESCANOVA	240	35	0,0	0,0	0,88	200	70,0	0,0	0,0	1,8
3	PATAS DE PULPO	EROSKI	2 und (200G)	49,5	0,0	0,0	0,42	200	99,0	0,0	0,0	0,8
	SETAS EN TARRO	HACENDADO	290	80	2,8	0,3	1,1	175	140,0	4,9	0,5	1,9
	GULA DEL NORTE	LA GULA	200	160	7,5	1,5	2,5	200	320,0	15,0	3,0	5,0
	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

CHOCOLATE NEGRO

Ración: 2 onzas 18-20g

	NOMBRE	CASA COMERCIAL	Presentac	KcalL/100	HC/100	Az/100	Na/100	RACIÓN/gr	Kcl/rac	HC/rac	Az/rac	Na/rac
	LINT 99%	LINDT	100	590	8	1,0	0,06	20	118	1,6	0,2	0,0
	VALOR 92%	VALOR	170	573	13	7,2	0,16	18	103	2,3	1,3	0,0
	LINDT 90%	LINDT	100	592	14	7,0	0,03	20	118	2,8	1,4	0,0
	VALOR 85% con STEVIA	VALOR	100	568	19	0,3	0,12	18	102	3,4	0,1	0,0
	NEGRO ITENSO 85%	HACENDADO	100	576	22	15,0	0,02	18	104	4,0	2,7	0,0
	LINDT 85%	LINDT	100	530	19	14,0	0,08	20	106	3,8	2,8	0,0
	SUCHARD 85%	SUCHARD	90	607	24	14,0	0,12	18	109	4,3	2,5	0,0
	L'ATELIER 78%	NESTLE	100	629	26	21,7	0,01	20	126	5,1	4,3	0,0
	CON LECHE EXTRAFINO	NESTLE	125	555	59	49,8	0,14	18	99	9,5	9,0	0,0

Comparando Marcas: Ranking Nutricional Dr. P. Vidal-Ríos 2021 v.1.0

BISCOTES											
NOMBRE	CASA COMERCIAL	Presentación	Kcal/100	HC/100	Az/100	Na/100	RACIÓN	Kcl/rac	HC/rac	Az/rac	Na/rac
Biscotes proteicos integrales	YNSADIET	100	439	17	1,3	1,8	15	65	2,55	0,1	0,1
Pan de fibra y sésamo	HACENDADO	250	385	55,9	6,6	1,3	10	34	5	0,6	0,3
Biscote integral	RIVERCOTE (LIDL)	250	324	64	3,5	1,25	10	32,4	6,4	0,35	0,1
Pan tostado integral	EL CORTE INGLÉS	270	387	64	4,5	1	9	35	5,8	0,4	0
Pan tostado normal	ORTIZ	270	399	70	5,7	1,4	9	35,91	6,3	0,6	0,12
WASA integrales	WASA	275	334	65	1	1	20	66,8	13	0	0,1