



WWW.COBAYASESPANIA.ES

TABLA DE FRUTAS

Esta tabla recoge algunas de las frutas aptas para el consumo de la cobaya junto con sus valores nutricionales, los cuales:

- Han sido obtenidos de la base de datos del [USDA \(United States Department of Agriculture\)](http://www.usda.gov), la más completa y actualizada en la actualidad.
- Son aproximados, ya que factores como el lugar o modo en que la fruta ha sido cultivada hacen que el contenido de minerales y vitaminas sea mayor o menor.
- Están calculados para la cantidad de la fruta (en gramos) equivalente a 10 calorías. De este modo, los valores son más exactos, ya que el contenido en agua varía de una fruta a otra.

Instrucciones:

Haz clic sobre el encabezado de la columna que quieres ordenar y dicha columna se ordenará alfabética o numéricamente.

Leyenda:

- En el caso del azúcar, minerales y vitaminas, los valores más bajos tienen un fondo más claro y los valores más elevados tienen un fondo más oscuro.
- En el caso del ratio Ca:P, el fondo es verde cuando es ideal, amarillo cuando es próximo al ideal y rojo cuando contribuye al desarrollo de cálculos / piedras en el sistema urinario.
- Cuando el USDA no tiene datos para un determinado parámetro, se indica como "s/d" (sin datos).

Notas:

- **Azúcar:** una dieta muy rica en azúcar contribuye a las alteraciones en el proceso digestivo, a la obesidad y a la diabetes.
- **Calcio:** una dieta muy baja o muy rica en calcio contribuye al desarrollo de cálculos / piedras en el sistema urinario.
- **Ca:P:** debe oscilar entre 1.5:1 y 2:1 para prevenir la formación de cálculos / piedras en el sistema urinario.
- **Vitamina A:** una dieta muy rica en vitamina A puede tener efectos tóxicos en el organismo a largo plazo.
- **Vitamina C:** una dieta baja en vitamina C contribuye al escorbuto.
- **Ácido oxálico / oxalatos:** una dieta alta en oxalatos contribuye a las deficiencias nutricionales y a los cálculos / piedras en el sistema urinario.
- **Diuréticos:** un consumo elevado de diuréticos provoca la eliminación de agua y electrolitos a través de la orina, pudiendo causar deshidratación, hipotensión y otros problemas de salud. En hembras embarazadas pueden resultar abortivos, por lo que no deben consumirlos.
- **Semillas:** siempre deben retirarse, ya que contienen mucha grasa y proteína y tienen un ratio Ca:P invertido que contribuye al desarrollo de cálculos / piedras en el sistema urinario.

➔ PARA SABER MÁS SOBRE LA DIETA DE LA COBAYA, VISITA WWW.COBAYASESPANIA.ES/INFORMACION/ALIMENTACION

FRUTA	Otro/s nombre/s	Nombre científico	Gramos (cantidad equivalente a 10 cal)	Azúcar (g)	Calcio (mg)	Ca:P	Fósforo (mg)	Magnesio (mg)	Potasio (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A, RAE (µg)	Vitamina C (mg)	Comentarios
ARÁNDANO AZUL	Arándano · Mora azul	<i>Vaccinium corymbosum</i>	18	1.75	1.05	0.5:1	2.11	1.1	13.51	0.18	0.53	1.7	Diurética.
ARÁNDANO ROJO AMERICANO	Arándano rojo · Cranberry	<i>Vaccinium macrocarpon</i>	22	0.88	1.74	0.6:1	2.83	1.3	18.48	0.44	0.65	2.89	Diurética.
CALABACÍN (CON PIEL)	Calabacino · Calabacita	<i>Cucurbita pepo</i> var. <i>cylindrica</i>	59	1.47	9.41	0.4:1	22.35	10.6	153.53	4.71	5.88	10.53	
CALABAZA (SIN PIEL)	Ahuyama · Auyama · Ayote · Pipián · Zapallo	<i>Cucurbita spp.</i>	38	0.52	8.08	0.5:1	16.92	4.6	130.77	0.39	141.92	3.46	
CEREZA ÁCIDA	Cereza · Guinda	<i>Prunus cerasus</i>	20	1.7	3.2	1.1:1	3	1.8	34.6	0.6	12.8	2	
CEREZA DULCE	Picota	<i>Prunus avium</i>	16	2.04	2.06	0.6:1	3.33	1.8	35.24	s/d	0.48	1.11	
CIRUELA (CON PIEL)	-	<i>Prunus domestica</i>	22	2.16	1.3	0.4:1	3.48	1.5	34.13	s/d	3.7	2.07	
FRAMBUESA	-	<i>Rubus idaeus</i>	19	0.85	4.81	0.9:1	5.58	4.2	29.04	0.19	0.39	5.04	
FRESA	Fresón · Frutilla	<i>Fragaria ananassa</i>	31	1.53	5	0.7:1	7.5	4.1	47.81	0.31	0.31	18.38	
KIWI (SIN PIEL)	-	<i>Actinidia deliciosa</i>	16	1.47	5.57	1.0:1	5.57	2.8	51.15	0.49	0.66	15.2	Su acidez puede provocar llagas en la boca.
MANDARINA (SIN PIEL)	Naranja tangerina	<i>Citrus reticulata</i>	19	1.76	6.98	1.8:1	3.77	2.3	31.32	0.38	6.42	5.04	Su acidez puede provocar llagas en la boca.
MANGO (SIN PIEL)	-	<i>Mangifera indica</i>	15	2.28	1.54	0.9:1	1.69	1.4	24	0.31	5.85	4.26	
MANZANA (CON PIEL)	-	<i>Malus domestica</i>	19	2	1.15	0.5:1	2.12	1	20.58	0.19	0.58	0.89	
MELOCOTÓN (CON PIEL)	Durazno · Piesco	<i>Prunus persica</i>	26	2.15	1.54	0.3:1	5.13	2.3	48.72	s/d	4.1	1.69	
MELÓN CANTALUPO (SIN PIEL)	-	<i>Cucumis melo</i> var. <i>cantalupensis</i>	29	2.31	2.65	0.6:1	4.41	3.5	78.53	4.71	49.71	10.79	Diurética.
MELÓN VERDE CASABA (SIN PIEL)	Casaba	<i>Cucumis melo</i> var. <i>inodorus</i>	36	2.03	3.93	2.2:1	1.79	3.9	65	3.21	s/d	7.79	Diurética.
MELÓN VERDE HONEYDEW (SIN PIEL)	Melón blanco · Melón rocío de miel · Melón tuna	<i>Cucumis melo</i> var. <i>Inodorus</i>	28	2.26	1.67	0.5:1	3.06	2.8	63.33	5	0.83	5	Diurética.
MORA	-	<i>Rubus ulmifolius</i>	23	1.14	6.74	1.3:1	5.12	4.7	37.67	0.23	2.56	4.88	
NARANJA DULCE (SIN PIEL)	-	<i>Citrus sinensis</i>	21	1.99	8.51	2.9:1	2.98	2.1	38.51	s/d	2.34	11.32	Su acidez puede provocar llagas en la boca.

FRUTA	Otro/s nombre/s	Nombre científico	Gramos (cantidad equivalente a 10 cal)	Azúcar (g)	Calcio (mg)	Ca:P	Fósforo (mg)	Magnesio (mg)	Potasio (mg)	Sodio (mg)	Vitamina A, RAE (µg)	Vitamina C (mg)	Comentarios
NECTARINA (CON PIEL)	Pelón	<i>Prunus persica</i> var. <i>nucipersica</i>	23	1.79	1.36	0.2:1	5.91	2.1	45.68	s/d	3.86	1.23	Su acidez puede provocar llagas en la boca.
PAPAYA (SIN PIEL)	Fruta bomba · Lechosa · Mamón	<i>Carica papaya</i>	26	1.51	6.15	4.8:1	1.28	2.6	65.9	0.77	14.1	15.85	
PEPINO (CON PIEL)	-	<i>Cucumis sativus</i>	67	1.11	10.67	0.7:1	16	8.7	98	1.33	3.33	1.87	
PERA (CON PIEL)	-	<i>Pyrus communis</i>	17	1.69	1.55	0.8:1	1.9	1.2	20.52	0.17	0.17	0.72	
PIMIENTO MORRÓN AMARILLO	Ají morrón amarillo · Chile morrón amarillo · Chiltoma amarillo · Pimiento amarillo	<i>Capsicum annuum</i> var. <i>annuum</i>	37	s/d	4.07	0.5:1	8.89	4.4	78.52	0.74	3.7	67.96	
PIMIENTO MORRÓN ROJO	Ají morrón rojo · Chile morrón rojo · Chiltoma rojo · Pimiento rojo	<i>Capsicum annuum</i> var. <i>annuum</i>	32	1.36	2.26	0.3:1	8.39	3.9	68.07	1.29	50.65	41.19	
PIMIENTO MORRÓN VERDE	Ají morrón verde · Chile morrón verde · Chiltoma verde · Pimiento verde	<i>Capsicum annuum</i> var. <i>annuum</i>	50	1.2	5	0.5:1	10	5	87.5	1.5	9	40.2	
PIÑA (SIN PIEL)	Ananá · Ananás	<i>Ananas comosus</i>	20	1.97	2.6	1.6:1	1.6	2.4	21.8	0.2	0.6	9.56	Su acidez puede provocar llagas en la boca. Diurética.
PLÁTANO (SIN PIEL)	Banana · Banano · Cambur · Guineo · Maduro · Topocho	<i>Musa paradisiaca</i>	11	1.37	0.56	0.2:1	2.47	3	40.23	0.11	0.34	0.98	
SANDÍA (SIN PIEL)	Aguamelón · Melón de agua · Paitilla · Patilla · Síndria	<i>Citrullus lanatus</i>	33	2.07	2.33	0.6:1	3.67	3.3	37.33	0.33	9.33	2.7	
TOMATE	Jitomate	<i>Solanum lycopersicum</i>	56	1.46	5.56	0.4:1	13.33	6.1	131.67	2.78	23.33	7.06	Las ramas y las hojas son tóxicas.
UVA	-	<i>Vitis vinifera</i>	14	2.24	1.45	0.5:1	2.9	1	27.68	0.29	0.44	1.57	

Última actualización: septiembre de 2017
© COBAYAS ESPAÑA. Todos los derechos reservados. 2018