



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 \(United States Department of Agriculture\)](https://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 consumirse. Las cobayas con problemas renales tampoco deben incluirlos en su dieta.
- **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](https://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 | |

| 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 |
|--|---|---|--|------------|-------------|-------|--------------|---------------|--------------|------------|----------------------|-----------------|--|
| 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. |
| 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 | |

| 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 |
|------------------------|-----------------|-----------------------------|--|------------|-------------|-------|--------------|---------------|--------------|------------|----------------------|-----------------|------------------------------------|
| 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: noviembre de 2020
 © COBAYAS ESPAÑA. Todos los derechos reservados. 2020