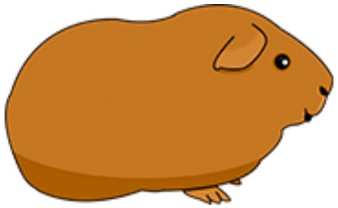

WWW.COBAYASESPANA.ES

TABLA DE VERDURAS

Esta tabla recoge algunas de las verduras 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), la más completa y actualizada en la actualidad.
- Son aproximados, ya que factores como el lugar o modo en que la verdura ha sido cultivada hacen que el contenido de minerales y vitaminas sea mayor o menor.
- Están calculados para la cantidad de la verdura (en gramos) equivalente a 10 calorías. De este modo, los valores son más exactos, ya que el contenido en agua varía de una verdura a otra.

Instrucciones:

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

Leyenda:

- Las verduras que NO provocan gases tienen un fondo verde y las verduras que SÍ provocan gases tienen un fondo amarillo.
- 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. Las cobayas con problemas renales tampoco deben incluirlos en su dieta.

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

VERDURA / PLANTA	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
ACELGA (HOJA, TALLO)	-	*Beta vulgaris* var. *cicla*	53	0.58	26.84	1.1:1	24.21	42.6	199.47	112.11	161.05	15.79	Alta en ácido oxálico / oxalatos. Diurética.
ALBAHACA (HOJA, TALLO)	Alhábega	*Ocimum basilicum*	43	0.13	76.96	3.2:1	24.35	27.8	128.26	1.74	114.78	7.83	
APIO (HOJA, TALLO)	-	*Apium graveolens*	63	1.14	25	1.7:1	15	6.9	162.5	50	13.75	1.94	Cortar en trocitos para evitar atragantamiento. Alta en ácido oxálico / oxalatos. Diurética.
BATATA (HOJA, TALLO)	Boniato · Camote · Papa dulce · Patata dulce	*Ipomoea batatas*	29	s/d	10.57	0.4:1	26.86	17.4	148	2.57	14.57	3.14	Alta en ácido oxálico / oxalatos.
BATATA (RAÍZ)	Boniato · Camote · Papa dulce · Patata dulce	*Ipomoea batatas*	12	0.49	3.49	0.6:1	5.47	2.9	39.19	6.4	82.44	0.28	Alta en ácido oxálico / oxalatos.
BERRO DE AGUA (HOJA, TALLO)	Mastuerzo de agua	*Nasturtium officinale*	91	0.18	109.09	2.0:1	54.55	19.1	300	37.27	145.46	39.09	Alta en ácido oxálico / oxalatos. Diurética.
BERRO DE JARDÍN (HOJA, TALLO)	Berro hortelano · Lepidio · Mastuerzo	*Lepidium sativum*	31	1.38	25.31	1.1:1	23.75	11.9	189.38	4.38	108.13	21.56	Alta en ácido oxálico / oxalatos. Diurética.
BERZA (HOJA, TALLO)	Berza col · Berza común · Col · Col abierta · Col caballar · Col forrajera · Col gallega	*Brassica oleracea* var. *viridis*	33	0.15	48.33	14.5:1	3.33	3	56.33	6.67	111	11.77	
BRÓCOLI (FLOR, HOJA, TALLO)	Brécol · Bróculi · Bróquil	*Brassica oleracea* var. *italica*	29	0.5	13.82	0.7:1	19.41	6.2	92.94	9.71	9.12	26.24	
CENIZO (HOJA)	Quinhuilla	*Chenopodium album*	23	s/d	71.86	4.3:1	16.74	7.9	105.12	10	134.88	18.61	Alta en ácido oxálico / oxalatos.
CHIRIVÍA (RAÍZ)	Apio de campo · Cherevía · Chirivia · Elafobosco · Pastinaca · Zanahoria blanca	*Pastinaca sativa*	13	0.64	4.8	0.5:1	9.47	3.9	50	1.33	s/d	2.27	No confundir con la cicuta porque es tóxica. Alta en ácido oxálico / oxalatos.

VERDURA / PLANTA	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
CILANTRO (HOJA, TALLO)	Cilandro · Coriandro · Culantro · Perejil chino	*Coriandrum sativum*	43	0.38	29.13	1.4:1	20.87	11.3	226.52	20	146.52	11.74	
COL CHINA BOK CHOY (HOJA)	Bok choy · Col china pak choi · Pak choi	*Brassica rapa* var. *chinensis*	77	0.91	80.77	2.8:1	28.46	14.6	193.85	50	171.54	34.62	En grandes cantidades es tóxica.
COL CHINA PE TSAI (HOJA)	Col china · Pe tsai · Repollo chino	*Brassica rapa* var. *pekinensis*	63	0.88	48.13	2.7:1	18.13	8.1	148.75	5.63	10	16.88	En grandes cantidades es tóxica.
COL DE BRUSELAS (HOJA)	Repollo · Repollo blanco · Repollo de Bruselas	*Brassica oleracea* var. *gemmifera*	23	0.51	9.77	0.6:1	16.05	5.4	90.47	5.81	8.84	19.77	
COL DE SABOYA (HOJA)	Col de Milán	*Brassica oleracea* var. *sabauda*	37	0.84	12.96	0.8:1	15.56	10.4	85.19	10.37	18.52	11.48	
COLIFLOR (FLOR, HOJA, TALLO)	-	*Brassica oleracea* var. *botrytis*	40	0.76	8.8	0.5:1	17.6	6	119.6	12	s/d	19.28	
COLINABO (RAÍZ)	Naba · Nabicol · Rutabaga	*Brassica napus* var. *napobrassica*	28	1.56	13.06	0.8:1	16.11	6.4	93.61	5.56	s/d	6.94	Alta en ácido oxálico / oxalatos.
COLIRRÁBANO (HOJA, TALLO, RAÍZ)	Colinabo · Col rábano	*Brassica oleracea* var. *gongylodes*	37	0.96	8.89	0.5:1	17.04	7	129.63	7.41	0.74	22.96	
COL LOMBARDA (HOJA)	Berza morada · Col morada · Lombarda · Repollo morado	*Brassica oleracea* var. *capitata* f. *rubra*	32	1.24	14.52	1.5:1	9.68	5.2	78.39	8.71	18.07	18.39	
DIENTE DE LEÓN (HOJA)	Achicoria amarga · Meacamas	*Taraxacum officinale*	22	0.16	41.56	2.8:1	14.67	8	88.22	16.89	112.89	7.78	Alta en ácido oxálico / oxalatos. Diurética.
ENDIBIA (HOJA)	Achicoria · Escarola	*Cichorum endivia*	59	0.15	30.59	1.9:1	16.47	8.8	184.71	12.94	63.53	3.82	
ENELDO (HOJA, TALLO)	Aneldo	*Anethum graveolens*	23	s/d	48.37	3.2:1	15.35	12.8	171.63	14.19	89.77	19.77	
ESPÁRRAGO (TALLO)	-	*Asparagus officinalis*	50	0.94	12	0.5:1	26	7	101	1	19	2.8	Diurética.

VERDURA / PLANTA	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
ESPINACA (HOJA)	-	*Spinacia oleracea*	43	0.18	43.04	2.0:1	21.3	34.4	242.61	34.35	203.91	12.22	Alta en ácido oxálico / oxalatos.
ESPINACA DE NUEVA ZELANDA (HOJA, TALLO)	-	*Tetragonia tetragonioides*	71	s/d	41.43	2.1:1	20	27.9	92.86	92.86	157.14	21.43	
GRELO (HOJA, TALLO)	Broccoletti · Broccoli di rape · Broccoli raab · Broccoli rabe · Cumbre di rapa · Friarielli · Rapini	*Brassica rapa* var. *rapifera*	45	0.17	49.09	1.5:1	33.18	10	89.09	15	59.55	9.18	
GUISANTE (VAINA SIN SEMILLAS)	Arveja · Chícharo · Petipuá · Petit pois	*Pisum sativum*	12	0.7	3.09	0.2:1	13.33	4.1	30.12	0.62	4.69	4.94	
HABA (VAINA SIN SEMILLAS)	Poroto inglés	*Vicia faba*	11	1.05	4.21	0.3:1	14.66	3.8	37.73	2.84	1.93	0.42	
JUDÍA (VAINA SIN SEMILLAS)	Alubia · Ejote · Faba · Fabe · Fesol · Frejol · Frijol · Haba · Habichuela · Mongeta · Poroto · Vainica	*Phaseolus vulgaris*	32	1.05	11.94	1.0:1	12.26	8.1	68.07	1.94	11.29	3.94	
KALE (HOJA, TALLO)	Col crespa · Col rizada · Col verde	*Brassica oleracea* var. *sabellica*	20	0.46	27	2.4:1	11.2	6.8	89.4	8.6	153.8	24	Alta en ácido oxálico / oxalatos.
LECHUGA BATAVIA ROJA (HOJA)	Lechuga crespa roja · Lechuga rizada roja	*Lactuca sativa* var. *crispa*	63	0.3	20.63	1.2:1	17.5	7.5	116.88	15.63	234.38	2.31	
LECHUGA BATAVIA VERDE (HOJA)	Lechuga crespa verde · Lechuga rizada verde	*Lactuca sativa* var. *crispa*	67	0.52	24	1.2:1	19.33	8.7	129.33	18.67	246.67	12	
LECHUGA ICEBERG (HOJA)	Lechuga acogollada · Lechuga arrepollada	*Lactuca sativa* var. *capitata*	71	1.41	12.86	0.9:1	14.29	5	100.71	7.14	17.86	2	

VERDURA / PLANTA	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
LECHUGA ROMANA (HOJA)	Escarola · Lechuga cos · Lechuga italiana · Lechuga orejona	*Lactuca sativa* var. *longifolia*	59	0.7	19.41	1.1:1	17.65	8.2	145.29	4.71	256.47	14.12	
LECHUGA TROCADERO (HOJA)	Lechuga francesa · Lechuga inglesa · Lechuga lisa · Lechuga mantecosa	*Lactuca sativa* var. *capitata*	77	0.72	26.92	1.1:1	25.39	10	183.08	3.85	127.69	2.85	
MOSTAZA CASTAÑA (HOJA, TALLO)	Mostaza china · Mostaza de hoja · Mostaza de la India	*Brassica juncea*	38	0.62	39.62	2.4:1	16.54	12.3	136.15	9.62	201.92	26.92	
PEREJIL (HOJA, TALLO)	-	*Petroselinum crispum*	28	0.24	38.33	2.4:1	16.11	13.9	153.89	15.56	116.94	36.94	Alta en ácido oxálico / oxalatos. Diurética.
RÁBANO (RAÍZ)	Rabaneta · Rabanito	*Raphanus raphanistrum* var. *sativus*	63	1.16	15.63	1.3:1	12.5	6.3	145.63	24.38	s/d	9.25	
RADICCHIO (HOJA)	-	*Cichorium intybus* var. *foliosum*	43	0.26	8.26	0.5:1	17.39	5.7	131.3	9.57	0.44	3.48	
REMOLACHA (HOJA, TALLO)	Acelga blanca · Betabel · Betarava · Betarraga · Beteraba · Beterrada · Beterraga	*Beta vulgaris*	45	0.23	53.18	2.9:1	18.64	31.8	346.36	102.73	143.64	13.64	Alta en ácido oxálico / oxalatos. Diurética.
REMOLACHA (RAÍZ)	Acelga blanca · Betabel · Betarava · Betarraga · Beteraba · Beterrada · Beterraga	*Beta vulgaris*	23	1.57	3.72	0.4:1	9.3	5.4	75.58	18.14	0.47	1.14	Alta en ácido oxálico / oxalatos. Diurética.
REPOLLO (HOJA)	Col cerrada · Col repollo · Repollo blanco	*Brassica oleracea* var. *capitata*	40	1.28	16	1.5:1	10.4	4.8	68	7.2	2	14.64	

VERDURA / PLANTA	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
RÚCULA (HOJA, TALLO)	Arúgula · Rúgula · Ruqueta	*Eruca sativa*	40	0.82	64	3.1:1	20.8	18.8	147.6	10.8	47.6	6	
TIRABEQUE (VAINA SIN SEMILLAS)	Bisalto · Guisante capuchino	*Pisum sativum* var. *arvensis*	24	0.95	10.24	0.8:1	12.62	5.7	47.62	0.95	12.86	14.29	
VERDOLAGA (HOJA, TALLO)	-	*Portulaca oleracea*	63	s/d	40.63	1.5:1	27.5	42.5	308.75	28.13	41.25	13.13	Alta en ácido oxálico / oxalatos.
ZANAHORIA (RAÍZ)	-	*Daucus carota*	24	1.16	8.05	0.9:1	8.54	2.9	78.05	16.83	203.66	1.44	

Última actualización: noviembre de 2020

© COBAYAS ESPAÑA. Todos los derechos reservados. 2020