



# CONTENIDO EN OXÁLICO

A lo largo de las tablas se pueden encontrar signos acompañando a los datos de composición de alimentos:

\*\*.\*\* indica que la cantidad de este componente es menor que las unidades reflejadas en la tabla, y que en la mayoría de los casos se puede considerar la cantidad mínima o trazas, y a efectos prácticos «0».

~ indica que el valor se ha calculado al no haberlo encontrado en ninguna tabla de composición de alimentos.

? indica que el valor que acompaña es desconocido.

## CONTENIDO EN OXALICO

ALIMENTO	Oxalico (mg)	ALIMENTO	Oxalico (mg)
CACAO EN POLVO SIN AZUCAR	470.0	LECHUGA Y OTRAS VERDURAS PROMEDIO	186.8~
CHOCOLATE	450.0~	LOMBARDA	7.4
PAN BLANCO	1.0~	NISCALO	4.0~
PAN DE MOLDE	0.5~	PEREJIL	5.0
PAN INTEGRAL DE CENTENO	1.0~	VERDOLAGA	434.0
PASTA COCIDA	1.0~	BERENJENA	9.5
PASTA	1.0~	CALABACIN	200.0
GUISANTES SECOS	2.7	GUISANTES NATURALES	50.0
BATATA	50.0	JUDIAS VERDES	43.5
PATATAS	50.0	JUDIAS VERDES EN LATA	43.5~
ACELGA	650.0	PEPINO	20.0
ACHICORIA	27.3	PIMIENTO VERDE	16.0
ALCACHOFA	8.8	TOMATE	3.9
APIO RAIZ (CELERI-RAVE)	6.8	AJO	360.0
APIO TALLOS	190.0	CEBOLLA	5.5
BERROS	310.0	CEBOLLINO	1480.0
BERZA	7.5	NABO	210.0
BROCOLES	190.0	RABANILLO	480.0
COL BLANCA, REPOLLO	6.5	REMOLACHA	181.0
COL DE BRUSELAS	6.1	ZANAHORIA	6.1
COL RIZADA	4.9	AGUACATE	4.0~
COLIFLOR	4.3	ALBARICOQUE	6.8
CHAMPIÑON	4.0~	CEREZAS	7.2
ENDIVIA/ACHICORIA	27.3	CIRUELAS	10.7
ESCAROLA	2.5	FRAMBUESAS	16.4
ESPARRAGOS	130.0	FRESON/FRESA	15.8
ESPINACA	442.0	MANZANA	0.5
GRELOS	50.0	MORAS	12.4
HINOJO HOJAS	5.0	PERAS	6.2
LECHUGA	330.0	UVAS	8.0?