CONTENIDO DE OXALATO

Contenido en Oxalatos de los alimentos (en 100 gr)			
Grupos	Contenido bajo < 2 mg/ración	Contenido medio 2-10 mg/ración	**Contenido alto** > 10 mg/ración
Cereales y derivados	Cereales desayuno, pasta italiana, arroz, pan.	Pan de maíz, bizcocho esponjoso, espaguetis precocinados en salsa de tomate.	Plum cake, sémola de maíz blanco, cracket de soja, germen de trigo.
Verduras y hortalizas	Aguacate, coles de bruselas, berza, coliflor, champiñones, cebollas, guisantes, patatas, rábano.	Espárragos, brócoli, zanahoria, maíz, pepino, guisantes verdes en conserva, lechuga, fríjoles, pastinaca o chirivia, tomate (1 pequeño ó 120 ml de zumo de tomate), nabos.	Judías verdes, amarillas y secas, remolacha, apio, cebolleta, diente de león, berenjena, escarola, col, puerro, mostaza verde, perejil, pimienta, patata dulce, colinabo, espinacas, calabaza de verano, berro.
Frutas y zumos	Zumo de manzana, aguacate, banana y plátano, cereza, uva verde (fruta y jugo), mango, melón, nectarinas, melocotón, zumo pinña, ciruelas verdes o amarillas.	Manzana, albaricoques, grosella negra, cerezas agrias, 120 ml de jugo de arádano, uva y naranja, naranja, pera, piña, ciruelas turquesas, pasas.	Zarzamora, grosella, frambuesa, fresa, arándano, coctel de frutas, uvas negras, piel de limón, piel de lima y piel de naranja, ruibarbo, mandarinas. Jugos de frutas altas en oxalatos.
Leche y derivados	Todas	Ninguna	Ninguna
Carnes y pescados	Huevos, quesos, ternera, cordero, cerdo, pollo, pescados y mariscos.	Sardinas.	
Grasas y aceites	Todos		Frutos secos. Mantequilla. Cacahuete
Bebidas	Cerveza embotellada, Cocacola (360 ml), alcoholes destilados, limonada, vino.	Café (240 ml)	Cerveza de barril, té, cacao.
Miscelánea	Coco. Gelatina con frutas permitidas, zumo de limón y lima, sal y pimienta (15 g/día), sopa con ingredientes permitidos, azúcar.	Sopa de pollo con fideos deshidratada.	Chocolate, cacao, mermelada, sopa de verduras y tomates comerciales. Judías cocidas conservadas en salsa de tomate.
Fuente: Handbook of Clinical Dietetics, second edition, pag. 545-525			