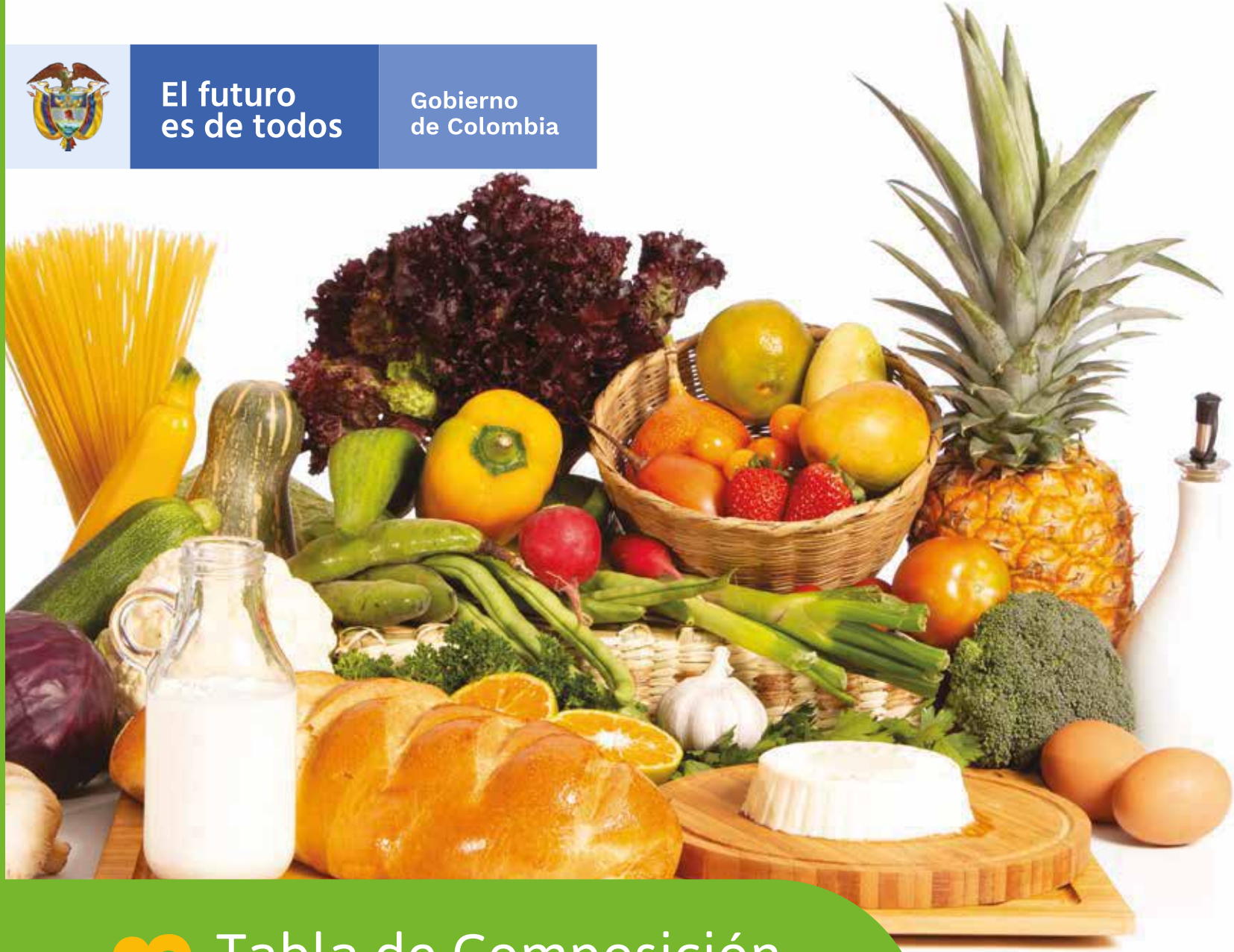
El futuro es de todos

Gobierno de Colombia



2018

# Tabla de Composición de Alimentos Colombianos

BIENESTAR FAMILIAR

# Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) 2018

# Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) 2018

BIENESTAR FAMILIAR

# INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR


## Instituto Colombiano de Bienestar Familiar

**Directora General**
Juliana Pungiluppi Leyva

**Subdirectora General**
María Mercedes Lievano Alzate

**Directora de Nutrición**
Carolina Villegas De Nubila

**Equipo Técnico Dirección de Nutrición**
Alba Victoria Serna Cortés
María Dioselina Fonseca Mendoza

**Coordinación Editorial**
**Jefe Oficina Asesora de Comunicaciones**
Julio Norberto Solano Jiménez
**Grupo Imagen Corporativa**

**Tabla Composición de Alimentos Colombianos**
1ª Edición. Noviembre 2018
130 ejemplares
ISBN 978-958-623-199-2

## Universidad Nacional de Colombia

**Decano Facultad de Medicina**
José Ricardo Navarro Vargas

**Equipo Técnico Universidad Nacional de Colombia**
Olga Patricia Cobos de Rangel
Luz Patricia Restrepo Sánchez
Jenifer Mabel Garay Moreno
Luis Carlos Garay Quintero
Sonia Liliana Pertuz Cruz
María Del Pilar Jiménez Domínguez
Pedro Nel Pacheco Durán
Pedro Cesar del Campo Neira

**Diseño y Diagramación**
Luis Alejandro Barón Maldonado
Alba Lucero Rojas González

**Impresión**
Proceditor LTDA

**Fotografía**
Propiedad del ICBF

Esta publicación es producto del Contrato Nº 1297 de 2018 suscrito entre el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar - ICBF y la Universidad Nacional de Colombia. Los contenidos son responsabilidad de las entidades participantes.


Prohibida su reproducción total o parcial sin la debida autorización del ICBF.



**INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR**
Avenida Cra. 68 No.64C-75 Sede de la Dirección General
PBX: (+57 1) 437 76 30 Bogotá
Línea gratuita nacional ICBF: 01 8000 91 80 80
www.icbf.gov.co

# Presentación

El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), como entidad que trabaja por la primera infancia, la niñez, la adolescencia y las familias colombianas, se enorgullece en presentar la actualización de la Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC), herramienta de Política Pública de Seguridad Alimentaria y Nutricional que permite conocer el contenido de nutrientes de los principales alimentos consumidos por la población, con el fin de orientar dietas nutricionalmente adecuadas.

Esta herramienta es de gran importancia para realizar la planificación de una alimentación adecuada, que toma gran relevancia para los niños y niñas en su etapa de crecimiento y desarrollo, máxime en el contexto de doble carga nutricional (desnutrición y exceso de peso) por la que atraviesa el país.

Así mismo, brinda información esencial para llevar a cabo procesos de investigación, formulación de políticas, planes y programas de alimentación, que contribuyan al mejoramiento del estado nutricional de todos los colombianos y a la adopción de hábitos y estilos de vida saludables.

Por lo anterior, invitamos a los diferentes sectores que trabajan en la seguridad alimentaria y nutricional a hacer uso de esta herramienta, ya que estamos seguros de que será de gran utilidad.

Juliana Pungiluppi
**Directora General ICBF**

# Prólogo

La Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) se constituye en una herramienta valiosa para la seguridad alimentaria y nutricional de los colombianos, puesto que la información aquí recopilada es imprescindible para determinar aspectos clave para el país, tales como el consumo de calorías y nutrientes de la población. Además, se configura como fuente fundamental de información para la planeación de alimentación (tanto a nivel individual como colectivo), el desarrollo de investigaciones de salud pública desde lo clínico y la academia y adelantar procesos contractuales.

Igualmente, la utilización de esta herramienta posibilita la construcción de otros instrumentos, también de gran importancia para Colombia, como las guías alimentarias basadas en alimentos y la hoja de balance de alimentos, relacionada con la planeación de la producción agrícola del territorio.

La información contemplada en la tabla permite la construcción del rotulado nutricional, para facilitar la aplicación de la regulación sobre alimentos, unida a una necesidad cada vez más creciente de un consumo informado, así como para el comercio internacional de alimentos. Es, por lo tanto, un documento técnico indispensable para el quehacer de los profesionales que trabajan en el campo de la alimentación y nutrición.

Como referente nacional, en el 2013, la Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional (CISAN) da a conocer de manera oficial el Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2012 - 2019, de acuerdo con lo establecido en el CONPES 113 del 2008. El objetivo del Plan es contribuir al mejoramiento de la situación alimentaria y nutricional de toda la población colombiana, en especial, de la más pobre y vulnerable.

Al respecto, el ICBF ha venido realizando la actualización de la TCAC a través de un proceso técnico riguroso, en el marco de las acciones del CONPES 113 del 2008, de la Política de Seguridad Alimentaria y Nutricional y del Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, que permite ofrecer al país una herramienta que consolida información y datos de alimentos naturales y preparaciones. De acuerdo con lo contenido en el Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, el ICBF deberá desarrollar y actualizar periódicamente herramientas e insumos técnicos en materia de alimentación y nutrición, que se constituyan en referentes nacionales, tales como la Tabla de Composición de Alimentos Colombianos, para lo cual se deja establecida la inclusión progresiva de información sobre los alimentos autóctonos considerados promisorios para la seguridad alimentaria y nutricional de grupos étnicos.

Para la construcción de la versión 2018 de la Tabla de Composición de Alimentos Colombianos se revisaron e incluyeron los datos de la versión anterior. Así mismo, se desarrollaron metodologías para la obtención de datos, con base en la información de tablas de alimentos de otros países, incluyendo el análisis de similitudes. Es así como se incorpora información faltante sobre composición química, teniendo en cuenta directrices internacionales sobre datos de composición de alimentos.

La Tabla de Composición de Alimentos Colombianos versión 2018 incluye 773 datos de alimentos con inclusión de información de alimentos autóctonos y de las preparaciones típicas más importantes en el país. Así mismo, presenta información relevante sobre contenido de ácidos grasos y aminoácidos.

La presente versión de la Tabla cuenta con una estructura que permite realizar la consulta de la información, de manera sencilla y completa, teniendo en cuenta el diseño de las tablas y la presentación de los datos.

El desarrollo de la presente actualización de la Tabla de Composición de Alimentos Colombianos será un gran aporte para los diferentes sectores que trabajan directa o indirectamente en la seguridad alimentaria y nutricional de la población.

# Tabla de contenido


**Antecededentes** ..... 11
**1. Introducción** ..... 13
**2. Estructura de la tabla** ..... 14
2.1 Grupos de alimentos ..... 14
2.2 Identificación del Alimento ..... 17
2.3 Información Nutricional ..... 17
2.3.1. Definición y expresión de nutrientes ..... 17
2.3.2. Porcentaje de Parte comestible ..... 20
2.4 Tablas anexas ..... 20
2.5 Índice alfabético ..... 20
2.6 Bibliografía ..... 20
**3. Metodología** ..... 21
3.1 Metodología para elaboración de la TCAC Versión 2005-2015 ..... 21
3.1.1. Método indirecto ..... 21
3.1.2. Método directo ..... 21
3.2 Metodología elaboración TCAC Versión 2018 ..... 23
3.2.1 Homologación de información ..... 23
3.2.2 Imputación de datos ..... 24
3.2.3 Procedimiento Técnico ..... 25
**4. Tabla de identificación de alimentos** ..... 27
**5. Tabla de información nutricional** ..... 41
A. Cereales y derivados ..... 42
B. Verduras, hortalizas y derivados ..... 48
C. Frutas y derivados ..... 56
D. Grasas y aceites ..... 62
E. Pescados y mariscos ..... 64
F. Carnes y derivados ..... 68
G. Leche y derivados ..... 78
H. Bebidas (alcohólicas y no alcohólicas) ..... 80
J. Huevos y derivados ..... 82
K. Productos azucarados ..... 84
L. Misceláneos ..... 88
N. Alimentos para regímenes especiales ..... 90
P. Alimentos nativos ..... 92
R. Alimentos manufacturados ..... 100
S. Alimentos preparados ..... 102
T. Leguminosas y derivados ..... 106
**Tabla de contenido de aminoácidos** ..... 109
**Tabla específica de contenido de carbohidratos** ..... 121
Contenido de azúcares disponibles, no reductores y reductores ..... 122
Monosacáridos determinados por análisis directo ..... 124
Disacáridos determinados por análisis directo ..... 124
**Anexo A. Alimentos analizados por método directo** ..... 125
**6. Indice de alimentos** ..... 129
**Bibliografía** ..... 143

# Antecedentes

La primera Tabla de Composición de Alimentos de uso internacional fue editada por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) en 1949, iniciando e impulsando de esta forma el análisis de nutrientes y el conocimiento del valor nutritivo de los alimentos por parte del consumidor, lo que fomentó el desarrollo de tablas regionales como la Tabla del Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP) publicada a finales de la década del setenta.

En Colombia, fue creado el Instituto Nacional de Nutrición (INN) por medio de la Ley 44 de 1947, el cual durante sus primeros años de funcionamiento tuvo a su cargo las actividades relacionadas con el análisis de composición de los alimentos del país. Bajo la dirección del doctor Norton Young, el INN realizó la determinación directa de 293 alimentos y publicó la primera edición de la Tabla de Composición de Alimentos colombianos en 1953. Las revisiones a la versión inicial estuvieron a cargo de la misma institución y fueron realizadas en los años 1962 y 1967.

Posteriormente, esta responsabilidad fue asignada al Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) entidad que ha tenido a su cargo la publicación de las ediciones posteriores (1978, 1988, 1992, 1996, 2000, 2005 y 2015).

La FAO en su propósito de generar información actualizada acerca de la composición nutricional de los alimentos de cada país, con el apoyo de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la administración de la Universidad de las Naciones Unidas (UNU) creó en 1984 la Red Internacional de Sistemas de Datos sobre Alimentos (INFOODS) a la cual pertenecen diferentes países, subdivididos en once regionales. Una de ellas es la Red Latinoamericana de Composición de Alimentos (LATINFOODS), la cual agrupa los países de América Latina en centros subregionales, y tienen a su cargo la responsabilidad de coordinar las acciones establecidas sobre composición química en América del Sur y a este pertenece Colombia (FAO/INFOODS, 2017).

En 1998, bajo los lineamientos LATINFOODS se creó el capítulo COLOMBIAFOODS, liderado por el ICBF e integrado por los Ministerios de Salud y de la Protección Social, Agricultura y Desarrollo Rural, el Instituto Nacional de Salud (INS), la academia y las asociaciones relacionadas con el tema, con el fin de generar y compilar información actualizada, adecuada y confiable sobre datos de composición nutricional de los alimentos del país, y difundir la información a los usuarios. El trabajo realizado bajo esta estructura se centró en la actualización de la Tabla de composición de Alimentos Colombianos (TCAC) siguiendo las directrices de la INFOODS dando como resultado la elaboración y publicación de dos ediciones preliminares en 2005 y 2015. La versión actual se basa en la TCAC 2015 (ICBF, 2015), con información adicional de composición química de alimentos obtenida mediante proceso de imputación de datos de tablas seleccionadas de otros países.

# 1. Introducción

La Tabla de Composición de Alimentos Colombianos(TCAC) es un instrumento que recopila el contenido de nutrientes y el aporte de energía de los alimentos que consume la población colombiana; su continua actualización es de gran importancia siendo su principal aplicación en investigación y formulación de políticas en alimentación y nutrición, así como en las actividades de valoración de ingesta y determinación de necesidad de nutrientes para la población, planeación de alimentación para individuos y grupos, etiquetado nutricional y desarrollo de productos alimenticios, entre otros. (ICBF, 2015).

Teniendo en cuenta que un alimento contiene gran variedad de sustancias nutritivas es ideal su identificación y cuantificación, la cual se puede realizar por métodos directo, indirecto o combinado. El primero, es el más complejo debido a su costo económico, a la necesidad de personal calificado y a la tecnología requerida, entre otras limitaciones. Se han explorado los métodos indirectos para determinar la composición química de los alimentos y preparaciones, algunos de los cuales fueron empleados en la actualización de esta edición con el fin de ampliar y enriquecer la información nacional disponible del contenido de nutrientes.

Por lo anterior, en esta versión de la TCAC se presentan datos obtenidos mediante el método combinado, que comprende el análisis químico directo de muestras de alimentos y la incorporación de una recopilación de datos de otras fuentes siguiendo los lineamientos INFOODS (Greenfield y D.A.T. Southgate, 2006). El objetivo de este documento es proporcionar al usuario una tabla confiable, en la que se amplía y actualiza la información de los valores del contenido de nutrientes. Adicionalmente, se presenta el porcentaje de parte comestible de los alimentos obtenida a través de trabajo de laboratorio experimental, con un número representativo de réplicas que aseguran la confiabilidad de los datos.

Se espera que el esfuerzo llevado a cabo para la actualización de la TCAC contribuya al trabajo de los diferentes sectores académicos, gubernamentales y de la industria, así como de personas comprometidas con la toma de decisiones en seguridad alimentaria y nutricional para el país.

# 2. Estructura de la Tabla

La edición actual de la versión 2018 se estructuró teniendo en cuenta los lineamientos internacionales y presenta la información nutricional de 773 alimentos naturales, crudos y cocidos; y de alimentos procesados.
La información contenida en este documento se expone con la siguiente estructura:

- Grupos de alimentos
- Identificación del alimento
- Información Nutricional
- Tablas Anexas
- Índice alfabético
- Bibliografía

## 2.1 Grupos de alimentos

La organización de la información de la TCAC 2018 sobre identificación de los alimentos y su contenido nutricional se organiza en dieciséis grupos, codificados de A – T, según la clasificación descrita por FAO/INFOODS 2003 (Greenfield y D.A.T. Southgate, 2006), que se mencionan a continuación.

### A. Cereales y derivados

Dentro de este grupo se consideran los cereales, los cuales se definen como los frutos maduros y desecados de la familia Gramíneas, también llamados cariópsides o granos, los cuales se desarrollan dentro de cubiertas florales o inflorescencias. El término cereal también engloba a todos los productos derivados preparados a partir de granos e incluye harinas, productos de la industria del pan, pastas y cereales para el desayuno.

### B. Verduras, hortalizas y derivados

En este grupo se incluyen vegetales correspondientes a hojas, tallos, inflorescencias, bulbos, legumbres, raíces, tubérculos, plátanos y derivados. También se encuentran en este grupo algunos alimentos clasificados botánicamente como frutos pero que son consumidos en preparaciones con adición de sal, por ejemplo, tomate, auyama, pepinos, pimentón y berenjenas.

### C. Frutas y derivados

Grupo constituido por las frutas, que son los ovarios fecundados y maduros de la planta que contienen las semillas. Dentro de las frutas se encuentran drupas, pomos, bayas y hesperidios. Entre los derivados se incluyen las pulpas.

### D. Grasas y aceites

En este grupo se encuentran los alimentos tanto de origen animal como vegetal, constituidos principalmente por triglicéridos de ácidos grasos saturados e insaturados, que constituyen las grasas y aceites propiamente dichos y que se diferencian por su estado físico. Los aceites son productos líquidos a 20°C y las grasas se encuentran sólidas a esta temperatura. En este grupo están los aceites, margarinas y mantecas vegetales, así como la manteca de cerdo y la mantequilla.

### E. Pescados y mariscos

Grupo que comprende todos los animales vertebrados o invertebrados comestibles de mar o de agua dulce frescos o conservados por distintos procedimientos. También pertenecen a este grupo los mariscos (crustáceos y moluscos), incluye los enlatados.

### F. Carnes y derivados

Carne: Es la parte muscular y tejidos blandos que rodean al esqueleto de los animales de las diferentes especies, incluyendo su cobertura de grasa, tendones, vasos, nervios, aponeurosis y que ha sido declarada inocua y apta para el consumo hu-

mano. (Decreto 1500 de 2007). Además, este grupo abarca otros órganos tales como el hígado, el riñón, el cerebro y otros tejidos comestibles. Entre los derivados se consideran, en general, los embutidos.

## G. Leche y derivados

Grupo conformado por la leche (fluida y en polvo), definida como el líquido proveniente de la secreción mamaria de las hembras de los mamíferos destinada al consumo humano y que, debido a su composición, rica en proteína y grasa, permite obtener un gran número de productos derivados. Incluye derivados lácteos como leches fermentadas, quesos, crema de leche y leche condensada. Los productos lácteos provenientes de la leche de otras especies diferentes a la leche de vaca, se designarán indicando la especie de la que proceden, por ejemplo, queso de cabra.

## H. Bebidas (alcohólicas y no alcohólicas)

Grupo de alimentos cuyo componente fundamental es el agua potable. Con base en el contenido de alcohol se clasifican una bebida alcohólica como aquel producto apto para consumo humano que contiene una concentración no inferior a 2.5 grados alcoholimétricos y no tiene indicaciones terapéuticas (Decreto 1686/2012). Dentro de este grupo se incluyen refrescos, bebidas gaseosas, bebidas alcohólicas fermentadas, destiladas y licores, entre otras.

## J. Huevos y derivados

Este grupo incluye los alimentos correspondientes a los embriones de las aves y sus derivados. Bajo la denominación genérica de huevo se contemplan únicamente los huevos de gallina. Los huevos provenientes de otras aves gallináceas como Pavo real, Faisán, Perdiz, Codorniz, Paujil y Pavo de monte, se designarán indicando la especie de la que proceden, por ejemplo, huevo de codorniz.

## K. Productos azucarados

Este grupo incluye los alimentos cuyo ingrediente mayoritario es la sacarosa. También se consideran aquellos que contienen como componentes esenciales y característicos monosacáridos y disacáridos, comúnmente conocidos como azúcares, por ejemplo: dulces, confites, miel y panela.

## L. Misceláneos

Comprende un grupo de alimentos que, aunque no se considera relevante en cuanto a su aporte nutricional, se incorporan habitualmente en las preparaciones. Como ejemplos se pueden citar los condimentos, las salsas y aderezos, etc.

## N. Alimentos para regímenes especiales

Comprende al grupo de alimentos que, por su composición específica, por adición o modificación de uno o varios de sus componentes, demuestran un efecto benéfico para la salud. Por ejemplo: alimentos modificados en grasa, dietéticos, reducidos en calorías, entre otros.

## P. Alimentos nativos

En este grupo se incluyen alimentos que son producidos y/o consumidos principalmente por grupos poblacionales específicos como las comunidades indígenas, rurales o regionales y que hacen parte de sus hábitos alimentarios.

## R. Alimentos manufacturados

Grupo que incluye productos alimenticios obtenidos a partir del procesamiento de alimentos naturales los cuales son adicionados con otros ingredientes y/o sometidos a diferentes etapas dentro del proceso productivo para la modificación de sus características sensoriales y de conservación.

## S. Alimentos preparados

En este grupo se incluyen preparaciones culinarias caseras e institucionales que contienen uno o varios alimentos, también llamados ingredientes, los cuales son adicionados en proporciones más o menos definidas según la preferencia individual o los hábitos alimentarios. Se incluyen en este grupo las preparaciones tradicionales del país.

## T. Leguminosas y derivados

Grupo de alimentos de origen vegetal conformado por las semillas maduras y secas de especies de la familia Fabaceae, derivados del fruto en legumbre o vaina que los contienen y los productos obtenidos a partir de estos. Se incluyen en este grupo alimentos tales como garbanzos, fríjoles, lentejas y habas, entre otros, cuya reserva energética se encuentra principalmente en forma de almidón. De manera adicional hacen parte de este grupo algunas oleaginosas como el ajonjolí o el maní que corresponden a leguminosas que reservan la energía fundamentalmente en forma de grasa.

En la Tabla 1 se consignan el tipo y número de alimentos incluidos en cada uno de los grupos.

**Tabla 1. Conformación de los grupos de alimentos en la TCAC 2018**

| Grupos de Alimentos TCAC 2018 | Tipo de alimentos | Número de alimentos |
|---|---|---|
| A. Cereales y derivados | Cereales | 89 |
| | Derivados: harinas, productos de panadería, pastas, cereales para desayuno | |
| B. Verduras, hortalizas y derivados | Verduras | 111 |
| | Hortalizas | |
| | Raíces | |
| | Tubérculos | |
| | Plátanos | |
| | Derivados | |
| C. Frutas y derivados | Frutas: frescas, deshidratadas y secos | 89 |
| | Pulpas | |
| D. Grasas y aceites | Aceites | 20 |
| | Grasas solidas | |
| E. Pescados y mariscos | Pescados | 48 |
| | Mariscos | |
| F. Carnes y derivados | Carnes | 132 |
| | Vísceras | |
| | Derivados cárnicos | |
| G. Leche y derivados | Leches: líquidas y en polvo | 28 |
| | Leches fermentadas | |
| | Quesos: frescos y madurados | |
| H. Bebidas (alcohólicas y no alcohólicas) | Alcohólicas | 18 |
| | Carbonatadas | |
| | Jugos | |
| | Infusiones | |
| | Néctares | |
| J. Huevos y derivados | Huevos | 13 |
| K. Productos azucarados | Dulces | 35 |
| | Postres | |
| L. Misceláneos | Salsas | 18 |
| | Condimentos | |
| N. Alimentos para regímenes especiales | Derivados de cereales | 6 |
| | Derivados lácteos | |
| | Derivados cárnicos | |
| | Salsas | |
| P. Alimentos nativos | Frutas nativas | 95 |
| | Vegetales nativos | |
| | Tubérculos nativos | |
| R. Alimentos manufacturados | Productos industrializados | 6 |
| | Mezclas vegetales | |
| S. Alimentos preparados | Preparaciones | 33 |
| T. Leguminosas y derivados | Leguminosas | 32 |
| | Derivados de leguminosas | |

## 2.2 Identificación del Alimento

Se presenta esta información para los alimentos naturales de origen animal y vegetal. Dentro de la identificación se incluye: código, nombre, nombre científico con el género y la especie y el nombre alternativo que se refiere a los sinónimos u otros nombres que se conozcan del alimento en el país, así como algunos nombres regionales.

## 2.3 Información Nutricional

En la TCAC se presenta el contenido de nutrientes y aporte de energía de los alimentos previamente seleccionados. Esta información se encuentra vinculada con la identificación del alimento mediante el código y el nombre.
En esta versión de la TCAC se reporta la información relacionada con:

» Código alfabético que identifica al grupo seguido de un código numérico que identifica al alimento dentro del grupo.

| | |
|---|---|
| T001 | Ajonjolí o sésamo, crudo |
| T002 | Arveja seca, cocida |

» Nombre del alimento: Describe la denominación común del alimento usada con más frecuencia en el país, Tabla 2, que incluye: el estado de madurez, método de procesamiento, contenido de grasa, color, fuente de obtención y contenido de agua, de azúcar y de alcohol. (FAO/INFOODS Guidelines for Food Matching, 2012)

**Tabla 2. Ejemplos de nombres actualizados y de su denominación común**

| Código | Grupo de Alimentos | Nombre Alimento |
|---|---|---|
| C005 | C. Frutas y derivados | Banano, maduro, crudo |
| C076 | C. Frutas y derivados | Pitahaya roja, cruda |
| C082 | C. Frutas y derivados | Tomate de árbol rojo, crudo |
| D004 | D. Grasas y aceites | Aceite de girasol |
| G020 | G. Leche y derivados | Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema |
| G006 | G. Leche y derivados | Leche de vaca, descremada, en polvo |
| H016 | H. Bebidas (alcohólicas y no alcohólicas) | Sabajón de tomate de árbol amarillo, 14% de alcohol |
| J003 | J. Huevos y derivados | Huevo de gallina, entero, cocido |
| J009 | J. Huevos y derivados | Huevo de gallina, yema, crudo |
| K010 | K. Productos azucarados | Chocolate, en pastilla, con azúcar |
| L007 | L. Misceláneos | Caldo de carne de res, deshidratado |
| N001 | N. Alimentos para regímenes especiales | Mayonesa, baja en grasa |
| R008 | R. Alimentos manufacturados | Mezcla lista para preparar pancakes, en polvo |
| T010 | T. Leguminosas y derivados | Fríjol cargamanto rojo, cocido, sin sal |
| B011 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Alcaparras, encurtidas |
| B003 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Acelga, hoja, cruda |

### 2.3.1. Definición y expresión de nutrientes

#### Análisis proximal:

Comprende los valores en gramos del contenido de humedad, proteína, grasa, carbohidratos disponibles, alcohol y cenizas, en 100 gramos de parte comestible del alimento. En los casos en los cuales no se dispone de información relacionada con el contenido de fibra dietaria o el alimento no la contiene, se incluye en la formula el valor de carbohidratos totales.

| |
|---|
| Análisis proximal= Sumatoria de g ( agua + proteína + grasas + carbohidratos disponibles + fibra dietaria + alcohol + cenizas) en 100 g de alimento |
| Análisis proximal = Sumatoria de g ( agua + proteína + grasas + carbohidratos totales + alcohol + cenizas) ) en 100 g de alimento |

FAO. 2017. FAO/INFOODS Analytical food composition database version 2.0 – AnFooD2.0. Rome, Italy

## Energía

La energía expresada en kilocalorías por gramo (kcal/g) y en kilojulios por gramo (kJ/g), se calculó aplicando los factores de conversión de energía metabolizada, denominados factores generales de Atwater, recomendados por la FAO 2003 (Greenfield y D.A.T. Southgate, 2006) a partir del valor de cada uno de los macronutrientes del alimento, tanto para kilocalorías como para kilojulios, empleando las siguientes formulas:

| | |
|---|---|
| Energía (Kcal) en Alimentos sin Fibra Dietaria | (Proteína en g x 4) + (Lípidos en g x 9) + (Carbohidratos Totales en g x 4) + (Alcohol en g x 7) |
| Energía (Kcal) en Alimentos con Fibra Dietaria | (Proteína en g x 4) + (Lípidos en g x 9) + (Carbohidratos Totales en g x 4) + (Fibra Dietaria en g x 2) + (Alcohol en g x 7) |
| Energía (kJ) en Alimentos sin Fibra Dietaria | (Proteína en g x 17) + (Lípidos en g x 37) + (Carbohidratos Totales en g x 17) + (Alcohol en g x 29) |
| Energía (kJ) en Alimentos con Fibra Dietaria | (Proteína en g x 17) + (Lípidos en g x 37) + (Carbohidratos Totales en g x 17) + (Fibra Dietaria en g x 8) + (Alcohol en g x 29) |

Fuente: FAO/INFOODS Guidelines for Converting Units, Denominators and Expressions, version 1.0. FAO, Rome, 2012

## Carbohidratos

La TCAC presenta la información de carbohidratos totales para todos los alimentos y de carbohidratos disponibles en aquellos de origen vegetal de los que se dispone información sobre fibra dietaria.

Los carbohidratos se calcularon por diferencia, aplicando las siguientes fórmulas, recomendadas por la FAO 2003 (Greenfield y D.A.T. Southgate, 2006).

| | |
|---|---|
| Carbohidratos Totales (g) calculados por diferencia (CHOTCDF) | 100 - (Humedad en g + Proteína en g + Lípidos en g + Cenizas en g + Alcohol en g) en 100g de alimento neto |
| Carbohidratos Disponibles (g) calculados por diferencia (CHOAVLDF) | 100 - (Humedad en g + Proteína en g + Lípidos en g + Cenizas en g + Alcohol en g+ fibra dietaria en g) en 100g de alimento neto<br>o |
| | Carbohidratos totales calculados por diferencia CHOTDF (g/100 g alimento neto) – Fibra dietaria (g/100 g de alimento neto) |

Fuente: FAO/INFOODS Guidelines for Converting Units, Denominators and Expressions, version 1.0. FAO, Rome, 2012

## Composición de minerales:

Se registra el contenido de calcio, hierro, sodio, fósforo, yodo, zinc, magnesio y potasio; algunos de ellos de gran importancia en Salud Pública.

## Composición de vitaminas:

Se registra la composición de las vitaminas hidrosolubles: tiamina, riboflavina, niacina, folatos, vitamina $B_{12}$ y vitamina C. De las vitaminas liposolubles se incluye la vitamina A

## Vitamina A

Se expresa como Equivalentes de retinol (ER). La ecuación para calcular la actividad total de vitamina A expresada en Equivalentes de retinol (RE) es la siguiente:

Equivalentes de retinol (mcg) = mcg retinol + 1/6 mcg ß-caroteno + 1/12 mcg otros carotenoides de provitamina A (o RE = mcg retinol + 1/6 mcg ß- caroteno equivalente) (FAO/INFOODS Guidelines for Converting Units 2012).

Sin embargo, teniendo en cuenta que la FNB:IOM (2000) propuso una nueva unidad de conversión para la vitamina A, la actividad equivalente de retinol (RAE) en sustitución de las expresiones en equivalentes de retinol (ER), a conti-

nuación se presentan las diferentes equivalencias de conversión.

| Los equivalentes de retinol (ER) en una dieta se calculan como la suma del peso del contenido de la vitamina A preformada con el peso del β-caroteno y otros carotenoides divididos entre sus factores de conversión. |
|---|
| 1 ER = 3,33 UI derivadas de retinol<br>1 ER = 10 UI derivadas del β-caroteno<br>1 µg de β-caroteno = 0,167 µg ER<br>1 µg de otros carotenoides = 0,084 µg ER |

| FAO (1987)/NRC (1989) | FNB:IOM (2000) |
|---|---|
| Equivalente de retinol (µg ER) | Actividad equivalente de retinol (µg RAE) |
| 1 ER = 1 µg de todo-trans-retinol | 1 RAE = 1 µg de todo-trans-retinol |
| 1 ER = 2 µg de todo-trans-β-caroteno suplementado | 1 RAE = 2 µg de todo-trans -β-caroteno suplementado |
| 1 ER = 6 µg de todo-trans-β-caroteno dietario | 1 RAE = 12 µg de todo-todo-trans-β-caroteno dietario |
| 1 ER = 12 µg de otros carotenoides | 1 RAE = 24 µg de otros carotenoides |
| Food and Nutrition Board. Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium, and Zinc. Washington, D. C.: The National Academy Press. 2000, p. 92 | |

Fuente: Tomado de Recomendación de energía y nutrientes para la población Colombiana RIEN. ICBF.2005.Version preliminar

## Composición de ácidos grasos y colesterol

Se incluyen los datos del contenido de ácidos grasos saturados, monoinsaturados, poliinsaturados y de colesterol.

## Unidades de expresión de los nutrientes

Las unidades de expresión y el número de cifras decimales correspondientes a la información consignada en la TCAC se consignan en la Tabla 3.

**Tabla 3. Unidades de expresión de los nutrientes por 100 g de parte comestible del alimento**

| Nutriente | Unidad de expresión | Número de cifras decimales |
|---|---|---|
| Humedad | gramos (g) | 1 |
| Energía | Kilocalorías (Kcal), Kilojulios (kJ) | 0 |
| Proteína | gramos (g) | 1 |
| Lípidos | gramos (g) | 1 |
| Carbohidratos Totales | gramos (g) | 1 |
| Carbohidratos digeribles | gramos (g) | 1 |
| Fibra dietaria | gramos (g) | 1 |
| Cenizas | gramos (g) | 1 |
| Calcio | miligramos (mg) | 0 |
| Hierro | miligramos (mg) | 1 |
| Sodio | miligramos (mg) | 0 |
| Fósforo | miligramos (mg) | 0 |
| Yodo | miligramos (mg) | 1 |
| Zinc | miligramos (mg) | 1 |
| Magnesio | miligramos (mg) | 0 |
| Potasio | miligramos (mg) | 0 |
| Tiamina | miligramos (mg) | 2 |
| Riboflavina | miligramos (mg) | 2 |
| Niacina | miligramos (mg) | 1 |
| Folatos | microgramos (mcg) | 0 |
| Vitamina B12 | miligramos (mg) | 2 |
| Vitamina C | miligramos (mg) | 0 |
| Vitamina A | Equivalentes de retinol (ER) | 0 |
| Ácidos grasos saturados | gramos (g) | 1 |
| Ácidos grasos monoinsaturados | gramos (g) | 1 |
| Ácidos grasos poliinsaturados | gramos (g) | 1 |
| Colesterol | miligramos (mg) | 0 |
| Aminoácidos | gramos (g) | 3 |
| Monosacáridos-Disacáridos | gramos (g) | 1 |

### 2.3.2. Porcentaje de Parte comestible

Puede ser definido como la proporción de parte comestible del peso bruto del alimento, es decir, tal como se compra en el mercado. La porción comestible es aquella que se consume de un determinado alimento cuando le son descartadas aquellas fracciones que no se pueden ingerir o no son consumidas por sus características sensoriales o por la forma de preparación. Es decir, indica que el valor numérico consignado se refiere a la parte del alimento (expresada en %) que generalmente se consume; por ejemplo, en el caso del plátano y la yuca, al peso de la pulpa excluyendo la cáscara y en el caso de la costilla al peso del tejido conjuntivo y conectivo, excluyendo el hueso (Tabla 4).

**Tabla 4. Porcentaje de parte comestible de algunos alimentos**

| Alimento | Peso total (%) | Porción no comestible (%) | | Porción comestible (%) | |
|---|---|---|---|---|---|
| Plátano hartón maduro crudo | 100 | Cáscara | 28 | Pulpa | 72 |
| Yuca cruda | 100 | Cáscara | 20 | Pulpa | 80 |
| Costilla de cerdo cruda | 100 | Hueso | 23 | Músculo, tejido conectivo | 77 |

En otras palabras, en su acepción más simple, es un valor que refiere la cantidad neta de alimentos consumida, sin considerar el peso de las partes del mismo que se eliminan. Es importante mencionar que la percepción de lo que es o no comestible puede diferir de una cultura a otra, incluso de una preparación a otra, por lo que la porción comestible puede variar ampliamente para un mismo alimento. En este mismo sentido, la parte no comestible puede depender también de los gustos particulares del consumidor y de la variedad botánica del alimento que se consume (FAO, 2012b). Por ejemplo, frutas como el durazno, la pera, el mango; tubérculos como la papa se consumen con o sin cáscara; los pescados se pueden consumir con o sin piel, o sin cabeza; y el pollo con o sin piel, entre otros.

Una diferencia en el valor de parte comestible se observa también entre un alimento crudo y cocido, teniendo en cuenta la modificación de peso por cocción, observándose este comportamiento principalmente en tejidos animales, en los que se produce una pérdida de peso variable en el tejido muscular, según el método de preparación. Es el caso de la costilla de cerdo cruda cuya parte comestible es de 77% y cocida de 54%.

En las tablas de composición de alimentos de los diferentes países, por lo general, el contenido de nutrientes de un alimento es reportado "por 100g de parte comestible ".

## 2.4 Tablas anexas:

En estas tablas anexas se presenta la información sobre nutrientes específicos que van a permitir identificar otras características químicas de los componentes macro de algunos alimentos.

- Tabla de contenido de aminoácidos de alimentos proteicos de origen animal y vegetal.

- Tabla de contenido de carbohidratos de algunos alimentos: Monosacáridos y disacáridos determinados por análisis directo, azúcares disponibles no reductores y reductores, y almidón total determinado por análisis directo.

## 2.5 Índice alfabético

Contiene el listado de alimentos organizados alfabéticamente, con el código respectivo y su ubicación en el texto según número de página.

## 2.6 Bibliografía

Se registran los documentos de referencia y las Tablas de Composición de Alimentos de otros países empleados en la elaboración de esta versión de la TCAC 2018.

# 3. Metodología

Es necesario disponer de información sobre composición química de los alimentos de un país de manera actualizada y completa. El desarrollo de dicha labor compromete gran cantidad de recursos y esfuerzos, aun así, no es posible completar los datos de todos los nutrientes para todos los alimentos de la tabla y adquirir de esta manera datos analíticos. Por tal motivo, es necesario desarrollar metodologías que permitan obtener datos prestados con base en la información de tablas de alimentos de otros países. Es así como la versión actual de la TCAC 2018, que es una actualización de TCAC 2015, ajusta un modelo estadístico para incorporar información faltante sobre composición química, teniendo en cuenta directrices internacionales sobre datos de composición de alimentos. (Greenfield H. y Southgate, DAT. FAO 2006).

A continuación se describe de manera general la metodología empleada en la elaboración de la TCAC versión 2005 - 2015, así como la metodología para la actualización de la TCAC 2018.

## 3.1 Metodología para elaboración de la TCAC. Versión 2005 - 2015

Recopila la información obtenida por métodos indirecto y directo.

### 3.1.1. Método indirecto

Emplea tres fuentes : la primera, los datos de composición de alimentos publicados en las versiones 1953, 1978 y 2005 de la TCAC corregidos en cuanto a la forma de cálculo de proteínas, carbohidratos, aporte de energía y forma de expresión de la vitamina A; la segunda, datos de composición de alimentos del país provenientes de trabajos de investigación de la academia y del ICBF 2005-2015, así como los aportados por la industria; la tercera, datos prestados de tablas de otros países principalmente de Latinoamérica y la cuarta, datos de composición química obtenidos por análisis bromatológico de los alimentos de mayor consumo de la población colombiana.

El trabajo de actualización 2005-2015 de los datos de composición de alimentos que dio lugar a la versión preliminar de la TCAC 2015, se realizó mediante un proceso metodológico en siete etapas, que incluyen los siguientes aspectos: Depuración de los datos de composición química registrados en la TCAC 2005, mediante un proceso de eliminación de alimentos con inconsistencias en su composición nutricional y aquellos con registro incompleto de datos del proximal y otros nutrientes. Así mismo, se identificaron los ingresos con información repetida, y se agruparon según el cumplimiento de los criterios previamente establecidos para la inclusión, con base en aspectos de similitud y coincidencia entre los alimentos.

Posteriormente se procedió a la recopilación y evaluación de la información existente en el país sobre composición de alimentos tomando como base la TCAC 2005 y a la evaluación y análisis de los datos prestados de Tablas de Composición de Alimentos extranjeras. Durante la evaluación se aplicaron criterios de exclusión de alimentos previamente establecidos y se realizó la reubicación de alimentos en los 17 grupos establecidos para la estructura de la TCAC 2005. Luego se procedió al ajuste en los cálculos de los valores de proteínas utilizando factores de conversión específicos de acuerdo con la naturaleza del alimento (FAO) y al recalculo de los carbohidratos totales por diferencia teniendo en cuenta el valor ajustado de proteínas. Los datos de energía en kilocalorías por 100 g de parte comestible, se calcularon nuevamente considerando el contenido de proteínas y carbohidratos ajustado, se empleó el factor general de Atwater. Adicionalmente, se realizó la conversión de vitamina A de Unidades Internacionales (UI) a equivalentes de retinol (ER).

La últimas tres etapas, anteriores a la inclusión de los valores en la TCA, consistieron en primera instancia en el análisis y calificación de cada uno de los datos previa descripción completa del alimento (nombre, nombre científi-

fico, parte analizada, método analítico, número y origen de las muestras, entre otros); a la evaluación y calificación de los datos las cuales se realizaron con criterios sugeridos por la FAO Greenfield H. y Southgate (2006) y ajustados por COLOMBIAFOODS e ICBF, incluyendo aspectos como número de muestras, plan de muestreo y manejo de la muestra, método analítico y su control.

La finalidad de este proceso fue permitir al usuario conocer la confiabilidad del dato registrado en la tabla mediante la asignación de un código a, b c, d, en el que "a" indica gran confianza en el dato y esta calificación desciende hasta "d" considerado como un dato único que se debe manejar con cuidado. Esta calificación se incluyó en la TCAC 2015; la actual versión se presenta con un formato simplificado y práctico para facilitar la consulta por parte del usuario y no se consigna esta información.

### 3.1.2. Método directo

#### Valores analíticos originales

Mediante análisis bromatológico de las diferentes muestras de alimentos se determinó la composición química de 86 alimentos naturales, preparaciones y alimentos elaborados de mayor consumo en Colombia según la Encuesta Nacional de la Situación Alimentaria y Nutricional (ENSIN 2005). Con base en un diseño probabilístico, se elaboró el plan de muestreo y se llevó a cabo un estudio interlaboratorios que incluyó la homologación de la metodología analítica y valores de repetitividad y reproducibilidad de referencia para las distintas determinaciones.

Como resultado de este estudio se conformó una red de 16 laboratorios de alimentos que efectuó los diferentes análisis químicos.

De acuerdo con el manual y plan de muestreo establecidos, se diseñaron ruteros para la toma de muestras en cinco ciudades del país: Bogotá, Cali, Medellín, Barranquilla y Bucaramanga, en los cuales se asignó el sitio, cantidad y número de incrementos (submuestras) para cada uno de los alimentos. Para la definición de los sitios se tuvo en cuenta la información del Departamento Administrativo Nacional de Estadística DANE sobre hipermercados, supermercados, cajas de compensación, plazas y tiendas existentes en el país, así como su proporcionalidad establecida en el plan de muestreo para cada grupo de alimentos. El número de incrementos se asignó también de acuerdo con el plan de muestreo que consideró la conformación de una muestra compuesta (con todos los incrementos) representativa del alimento consumido en el país.

Las muestras homogenizadas de cada uno de los alimentos o preparaciones se enviaron a los laboratorios en condiciones de almacenamiento y conservación establecidas previamente según su naturaleza, debidamente rotuladas. Se realizaron 6 réplicas por nutriente y por alimento; cada resultado de análisis se reportó por duplicado. Los datos enviados y aceptados, teniendo en cuenta la repetitividad y reproducibilidad obtenida en los ejercicios interlaboratorios, se procesaron estadísticamente para establecer el valor promedio de cada determinación. Como indicativos de dispersión de los valores se calcularon la repetibilidad y la reproducibilidad de cada uno de los parámetros y alimentos.

Se determinó el análisis proximal: humedad, proteína, grasa, cenizas, fibra dietaria y carbohidratos totales y/o disponibles por diferencia; minerales: calcio, sodio, magnesio, hierro, fósforo, zinc y potasio; vitaminas hidrosolubles: tiamina, riboflavina, niacina y vitamina C, el perfil de ácidos grasos para los alimentos que se consideran con contenidos apreciables de lípidos y el colesterol. En la Tabla 5 se consignan los métodos de determinación empleados. Posteriormente se procedió a la calificación de los datos para su inclusión en la TCAC 2015.

**Tabla 5. Métodos de análisis de macronutrientes (análisis proximal) de Alimentos**

| Macronutriente | Método AOAC |
|---|---|
| Humedad | AOAC 931,04 |
| grasa | AOAC 963,15 |
| Cenizas | AOAC 942,05/90 |
| proteína cruda | AOAC 2001,11 |
| Fibra dietaria total | AOAC 985,29 |

**Tabla 5A. Métodos de análisis de micronutrientes (minerales y vitaminas) de Alimentos**

| Micronutrientes | Método |
|---|---|
| Minerales | ICP- MS |
| Vitaminas complejo B | HPLC en fase normal |
| Vitaminas complejo B | HPLC en fase normal |
| Vitamina C | HPLC en fase normal |
| Vitamina A | HPLC en fase reversa |

## 3.2 Metodología elaboración TCAC Versión 2018

Para la elaboración de la nueva versión de la TCAC se tomó como base el trabajo de compilación ICBF 2015 y se desarrolló una metodología específica a través de métodos estadísticos de imputación de datos, con el propósito de completar el mayor número posible de los valores de composición de alimentos, para lo cual fue necesario elaborar protocolos de imputación de datos faltantes a partir de información proveniente de fuentes externas, datos que fueron prestados principalmente de tablas de composición de alimentos de diferentes países (Tablas internacionales de composición de alimentos). De manera simultánea, se realizó una revisión general de los registros de la base de datos existente siguiendo los lineamientos INFOODS, para obtener una versión de la TCAC actualizada, más completa y de mejor calidad.

El proceso se desarrolló en dos etapas: la primera relacionada con la homologación de la información y la segunda con el proceso estadístico de imputación de datos.

### 3.2.1 Homologación de información

La estrategia de préstamo de datos se desarrolla teniendo en cuenta la disponibilidad de información virtual de datos en las tablas de alimentos de otros países. Como primera medida, se implementa un proceso de recolección de la información de los datos.

Como actividad preliminar al proceso de imputación se revisaron y caracterizaron diferentes Tablas de Composición de Alimentos a nivel internacional para identificar aspectos como su estructura general, el número y tipo de nutrientes analizados, el número y la naturaleza de los alimentos incluidos y el número y denominación de los grupos de alimentos presentes, entre otros. A partir de esta revisión se seleccionaron diez Tablas de Composición de Alimentos Internacionales por cumplir, por lo menos, con cuatro de los siguientes requisitos: proximidad geográfica, similitud en los métodos de cocción con respecto a la Tabla de Colombia, presencia de los nutrientes faltantes en la Tabla de Colombia, año de publicación no menor a 2010, inclusión de registros similares a los de la Tabla de Colombia (especialmente alimentos autóctonos y regionales), y registros con alta calidad, confiabilidad y robustez de acuerdo con la metodología planteada en cada documento. Las bases de datos de Composición de Alimentos seleccionadas fueron: Argentina, Brasil, Canadá, Centroamérica y Panamá (INCAP), Ecuador, España, Estados Unidos (USDA), Perú, Reino Unido (McCance) y Uruguay. Se elaboró el archivo de **"fuentes de datos"**.

El proceso de imputación los datos originales (contenido de energía y nutrientes) sin modificación se transportaron y registraron por grupos de alimentos en una matriz consolidada cuyos valores posteriormente fueron sometido a trabajo estadístico. Para la construcción de dicha matriz se hizo necesario la sistematización de las bases de datos internacionales seleccionadas, la homologación de códigos de la TCAC teniendo en cuenta el nombre y la descripción del alimento en todas las tablas y finalmente la consolidación de una matriz de composición nutricional en Excel para cada uno de los 16 grupos de alimentos de la Tabla Colombiana. Se generó el **"registro de archivos"**.

Las Tablas de Composición Química de Alimentos de los otros paises presentaron heterogeneidad en la clasificación por grupos de alimentos, distintos nombres para un mismo alimento, limitación en la descripción del alimento y diferencias en cuanto a la existencia de alimentos autóctonos y regionales, aspectos que, sumados a la presentación de las tablas en distintas versiones digitales y en diferentes idiomas, hicieron necesaria la sistematización de las bases internacionales para poder realizar la equivalencias entre los registros que contienen y los alimentos incluidos en la Tabla de Colombia. La homologación de códigos en la TCAC se realizó según lineamientos internacionales INFOOD (FAO/INFOODS Guidelines for Food Matching, 2012).

Se procedió a revisar, por grupos de alimentos cada uno de los registros consignados tanto en la TCAC como en las tablas internacionales seleccionadas. La equivalencia se realizó teniendo en cuenta el nombre del alimento, la descripción del alimento en caso de estar disponible y la composición química del mismo (de acuerdo con sus nutrientes prioritarios). Si el alimento coincidía con lo reportado en los otros países en estos tres parámetros, se le asignó el código de Colombia para garantizar la trazabilidad y el manejo de los datos de los diferentes nutrientes del registro (Tabla 6).

**Tabla 6. Homologación contenido de proteína de huevo de gallina**

| Código País | Código Homologado | País | Nutriente | Contenido (g) |
|---|---|---|---|---|
| 344 | 675 | Argentina | Proteína | 12 |
| 489 | 675 | Brasil | Proteína | 13 |
| 125 | 675 | Canadá | Proteína | 11,8 |
| 21 | 675 | Ecuador | Proteína | 12 |
| 2127 | 675 | España | Proteína | 12,5 |
| 2002 | 675 | INCAP | Proteína | 12,58 |
| J4 | 675 | Perú | Proteína | 13,5 |
| 12-918 | 675 | Reino Unido | Proteína | 12,5 |
| J335* | 675 | Uruguay | Proteína | 12,8 |
| 1123 | 675 | USDA | Proteína | 12,56 |
| 675 | 675 | Colombia | Proteína | 12,6 |

### 3.2.2 Imputación de datos

La información consignada en el "registro de archivos" se sistematizó de una manera estructurada, mediante la elaboración de una base de datos. A partir de esta se agruparon datos de todos los registros para un mismo alimento, elaborando una "Base de datos de referencia", se realizó un proceso estadístico sobre la información y se analizaron los datos en búsqueda de valores atípicos, que se reportaron al grupo de sistematización para su verificación (Marcello D'Orazio, 2018), obteniendo de esta forma una base de datos depurada. La detección de atípicos se realizó a través de varios métodos, estos son: rango intercuantil, desviación estándar, desviación estándar media y sobrepaso del coeficiente de variación en un 40%. Este proceso de detección de atípicos se realiza en varios momentos o fases y tuvo un papel muy relevante en la determinación de la validez de los datos propios de la TCAC 2015 y en los datos de las demás fuentes. Posteriormente, se desarrolló el proceso de imputación (Marcello D'Orazio, 2018) para asignación del dato; si la información de las tablas de composición de alimentos de otros países era suficiente se realizaba el proceso de imputación por similitud; si se disponía solo de dos datos de otras tablas se tomaba el dato de la fuente más cercana o parecida al alimento colombiano; y si sólo existía un dato de otra tabla, es decir dato único, se realizaba un proceso de donación. Finalmente, se desarrolló un reporte que contiene los datos originales, prestados y aquellos que no se han pudieron prestar.

A continuación, se especifican los dos métodos de imputación realizados para la obtención de la obtención de los datos prestados:

#### Imputación por similitud

El objetivo de este método de imputación fue realizar de una manera adecuada la adjudicación de datos faltantes sobre composición química en la TCAC 2015, con base en información disponible de tablas de otros países. Para un nutriente "Y" en un alimento, no se tiene el dato para Colombia. Sin embargo, se dispone de esta información en las tablas de otros países. Una manera de obtenerlo es la de imputar el dato faltante usando la media ponderada de los datos de otras tablas y determinando las similitudes entre los alimentos de las tablas consultadas y la TCAC.

La determinación de las similitudes, entre los alimentos de otras fuentes y la tabla colombiana se realizó a través de un conjunto de nutrientes "X" denominados "prioritarios", cuya información estuviere disponible en ambas fuentes. Los nutrientes prioritarios se establecieron para cada grupo de alimento por expertos en el tema. Con base en esta información se calculó la distancia entre los valores de estos nutrientes de la TCAC y los de las tablas seleccionadas; con las distancias calculadas se determinaron las ponderaciones que se debían utilizar para obtener, de acuerdo con la similitud (entre más similares los valores de nutrientes mayor es el valor de ponderación del dato para dicho nutriente), los valores de los nutrientes faltantes. Finalmente, se calculó la media ponderada, de acuerdo con las similitudes y se re-

portó el valor imputado ponderado. (P.C. Mahalanobis, 1936) ( Bello, A.L., 1993).

### Imputación donante

La metodología de imputación por donante es aquella en la que el dato faltante de un individuo se obtiene por parte de otro individuo que sea lo más parecido, en términos de alguna métrica. Sin embargo, para efectos de este desarrollo, el dato del donante proviene de la tabla del único país que pueda dar ese dato, es decir, si sólo existe una tabla con el dato que se necesita, este se le donará a la Tabla Colombiana de Alimentos(Kalton, G. y Kasprzyk, D. 1986).

El valor obtenido por este método de Imputación donante se denomina "dato prestado", que, según (Greenfield H. y Southgate, DAT. 2003) "se trata de Valores tomados de otras tablas y bases de datos, haciendo o no referencia a la fuente original".

## 3.2.3 Procedimiento Técnico

Para el proceso de sistematización de la información se utilizó Excel 2016. En los procesos de análisis estadístico, detección de datos atípicos, imputación y generación de reportes se realizaron rutinas que emplean el lenguaje de programación R. (R Core Team, 2018). La detección de datos atípicos se realizó usando el paquete UnivOutl. (Marcello D'Orazio, 2018). El proceso de imputación por similitud y donante se realizó con la ayuda del paquete Tidyverse (Hadley Wickham , 2017). Los reportes de los datos se generaron en formato Excel 2016 con la ayuda del paquete openxlsx. (Alexander Walker, 2018).

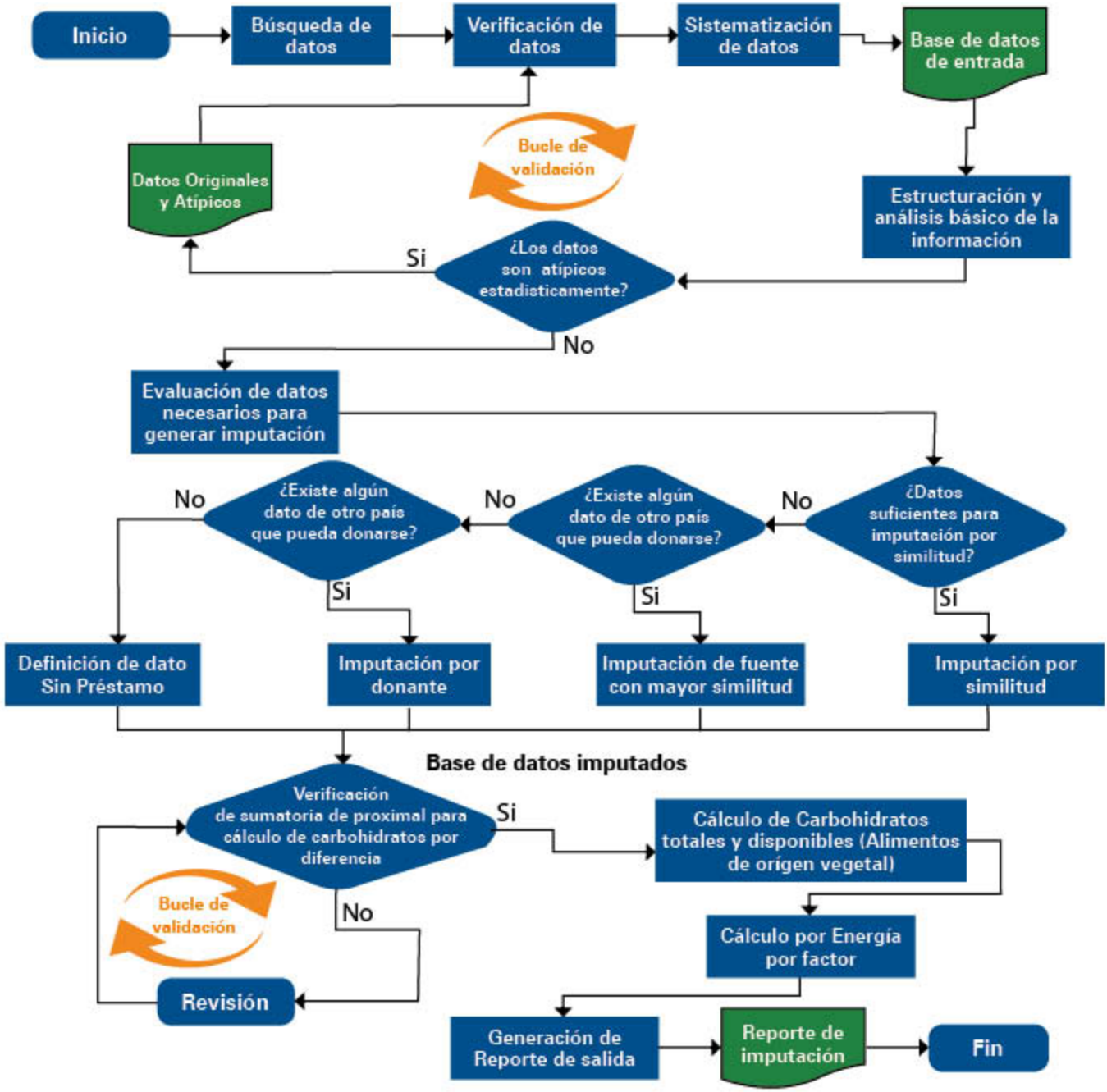
Posteriormente y con el fin de realizar un control de los valores obtenidos para cada uno de los nutrientes, se calcularon los valores medios y rangos del nutriente por grupo, permitiendo determinar el valor máximo y mínimo. Adicionalmente, se hizo verificación de la consistencia de los valores de análisis proximal, aminoácidos y proteína, ácidos grasos y grasa total.

Nota: Se asumió un valor de 0 para algunos grupos de alimentos y componentes específicos, por ejemplo para vitamina $B_{12}$ en verduras, frutas y cereales; fibra en pescados, carnes, aves, huevos y lácteos.

Se generó la "Base de datos de los usuarios" a partir de ésta base de datos, se elaboró la TCAC 2018.

La metodología desarrollada se ilustra en el siguiente diagrama de flujo (Figura 1):

**Figura 1. Diagrama de flujo de trabajo del proceso estadístico de imputación de datos.**



# 4. Tabla de identificación de alimentos

# 4. Tabla de identificación de alimentos

| Código | Grupo de Alimentos | Nombre Corregido | Género | Especie | Nombre Regional o Alternativo |
|---|---|---|---|---|---|
| A010 | A. Cereales y derivados | Arroz blanco, pulido, crudo | *Oriza* | *sativa* | |
| A011 | A. Cereales y derivados | Arroz integral, cocido, sin sal | *Oriza* | *sativa* | |
| A012 | A. Cereales y derivados | Avena en hojuelas, precocida | *Avena* | *sativa* | |
| A014 | A. Cereales y derivados | Cebada, perlada, cruda | *Hordeum* | *vulgare* | |
| A017 | A. Cereales y derivados | Cuchuco de cebada, crudo | *Hordeum* | *vulgare* | |
| A018 | A. Cereales y derivados | Cuchuco de trigo, crudo | *Triticum* | *aestivum* | |
| A043 | A. Cereales y derivados | Maíz amarillo, crudo | *Zea* | *mays* | |
| A045 | A. Cereales y derivados | Maíz blanco, crudo | *Zea* | *mays* | |
| A047 | A. Cereales y derivados | Maíz maravilla, crudo | *Zea* | *mays* | |
| A049 | A. Cereales y derivados | Maíz opaco 2, crudo | *Zea* | *mays* | |
| A050 | A. Cereales y derivados | Maíz opaco, crudo | *Zea* | *mays* | |
| A051 | A. Cereales y derivados | Maíz pira o reventón, crudo | *Zea* | *mays* | |
| A052 | A. Cereales y derivados | Maíz porva, crudo | *Zea* | *mays* | |
| A053 | A. Cereales y derivados | Maíz tierno, crudo | *Zea* | *mays* | Choclo, mazorca |
| A056 | A. Cereales y derivados | Mijo, crudo | *Panicum* | *miliaceum* | |
| A079 | A. Cereales y derivados | Quinua, cruda | *Chenopodium* | *quinoa* | Quinoa |
| A088 | A. Cereales y derivados | Trigo blando, crudo | *Triticum* | *aestivum* | |
| A089 | A. Cereales y derivados | Trigo duro, crudo | *Triticum* | *aestivum* | |
| B001 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Aceituna, cruda | *Olea* | *europaea* | Aceituno, olivo, olivera |
| B003 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Acelga, hojas, cruda | *Beta* | *vulgaris* | |
| B004 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Acelga, tallos, cruda | *Beta* | *vulgaris* | |
| B006 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Ahuyama, cruda | *Cucurbita* | *maxima* | |
| B007 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Ají dulce, crudo | *Capsicum* | *annuum* | Ají pimiento, chile, guindilla, morrón |
| B008 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Ají rojo, crudo | *Capsicum* | *frutescens* | Ají chivato, ají rocoto rojo |
| B009 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Ajo, crudo | *Allium* | *sativum* | |
| B010 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Alcachofa, cruda | *Cynara* | *scolymus* | Alcachofera, alcaucil |
| B014 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Apio, crudo | *Apium* | *graveolens* | Apionabo, apio nabo, apio rábano |

| Código | Grupo de Alimentos | Nombre Corregido | Género | Especie | Nombre Regional o Alternativo |
|---|---|---|---|---|---|
| B015 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda | *Arracacia* | *xanthorrhiza* | Apio criollo, arracache, batata baroa, mandioquiña salsa, racacha, virraca, zanahoria blanca |
| B016 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Arracacha blanca, sin cáscara, cruda | *Arracacia* | *xanthorrhiza* | Apio criollo, arracache, batata baroa, mandioquiña salsa, racacha, virraca, zanahoria blanca |
| B017 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Arracacha morada, sin cáscara, cruda | *Arracacia* | *xanthorrhiza* | Apio criollo, arracache, batata baroa, mandioquiña salsa, racacha, virraca, zanahoria blanca |
| B019 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Arveja verde, cruda | *Pisum* | *sativum* | Chícharo, guisante |
| B020 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Balú o chachafruto verde, crudo | *Erythrina* | *edulis* | Balsui, bucare mompás, cáñaro, fríjol mompás, mompás, pisonay, sacha poroto |
| B021 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Batata, sin cáscara, cruda | *Ipomoea* | *batatas* | Boniato, camote, moniato, papa dulce, patata dulce |
| B023 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Berenjena, con cáscara, cruda | *Solanum* | *melongena* | Alicón, berinjuela, pepino morado |
| B024 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Berro, crudo | *Nasturtium* | *officinale* | Agrón, berro de agua, mastuerzo de agua |
| B025 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Brócoli, crudo | *Brassica* | *oleracea* | Brécol, bróquil |
| B026 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Calabaza, sin cáscara, cruda | *Cucurbita* | *pepo* | |
| B027 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Cebolla cabezona, cruda | *Allium* | *cepa* | Cebolla de huevo |
| B028 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Cebolla junca, hojas, cruda | *Allium* | *fistulosum* | Cebolla blanca, cebolla cambray, cebolla de rama, cebolla larga, cebolla verde |
| B029 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Cebolla junca, tallos, cruda | *Allium* | *fistulosum* | Cebolla blanca, cebolla cambray, cebolla de rama, cebolla larga, cebolla verde |
| B030 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Cebolla puerro, cruda | *Allium* | *ampeloprasum* | Ajo porro, ajoporro, poro, porro |
| B033 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Champiñón, crudo | *Agaricus* | *bisporus* | Champiñón común, champiñón de París |
| B035 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Cilantro, crudo | *Coriandrum* | *sativum* | Coriandro, culantro, dania, perejil chino |
| B036 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Col o repollitas de bruselas, cruda | *Brassica* | *oleracea* | |
| B037 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Col silvestre, cruda | *Brassica* | *oleracea* | Berza, bretón, col, tallos |
| B039 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Coliflor, crudo | *Brassica* | *Brassica* | |
| B040 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Colinabo, sin cáscara, crudo | *Brassica* | *napobrassica* | Naba, nabicol |
| B042 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Espárrago, crudo | *Asparagus* | *officinalis* | Espárrago común, esparraguera |

| Código | Grupo de Alimentos | Nombre Corregido | Género | Especie | Nombre Regional o Alternativo |
|---|---|---|---|---|---|
| B044 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Espinaca, cruda | *Spinacia* | *oleracea* | |
| B046 | T. Leguminosas y derivados | Fríjol verde, crudo | *Phaseolus* | *vulgaris* | |
| B047 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Guascas, crudas | *Galinsoga* | *parviflora* | Albahaca silvestre, pacoyuyu fino, pajarito, saetilla |
| B048 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Guatila, sin cáscara, cruda | *Sechium* | *edule* | Cidra, cidrayota, chayote, chayotera, chuchu, erizo, güisquil, papa de pobre, papa del aire |
| B049 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Guisantes dulces, crudos | *Lathyrus* | *odoratus* | Arvejillas, guisantes de olor |
| B050 | T. Leguminosas y derivados | Haba verde, cruda | *Vivia* | *faba* | |
| B052 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Habichuela, cruda | *Phaseolus* | *vulgaris* | Alubia, judía |
| B059 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Lechuga común, cruda | *Lactuca* | *sativa* | |
| B060 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Lechuga romana, cruda | *Lactuca* | *sativa* | |
| B061 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Nabo, sin cáscara, crudo | *Brassica* | *rapa* | |
| B062 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Ocra, cruda | *Abelmoschus* | *esculentus* | Abelmosco, bamia, candia, gombo, molondrón, okra, quimbombó, quingombó |
| B063 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Palmito, crudo | *Chamaerops* | *humilis* | Chonta, palmera enana |
| B065 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda | *Solanum* | *tuberosum* | Papa tuquerreña, patata sabanera, patata tuquerreña |
| B068 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda | *Solanum* | *tuberosum* | Papa tuquerreña, patata sabanera, patata tuquerreña |
| B071 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda | *Solanum* | *phureja* | |
| B072 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda | *Solanum* | *phureja* | |
| B074 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda | *Solanum* | *tuberosum* | Patata pastusa |
| B076 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | *Solanum* | *tuberosum* | Patata pastusa |
| B077 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Pepino cohombro, crudo | *Cucumis* | *sativus* | Cohombro común, pepino común, pepino redondo |
| B078 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Pepino de rellenar, crudo | *Cyclanthera* | *pedata* | Achocha, achogcha, archucha, caigua, caihua, pepino, pepino de guiso |
| B079 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Perejil, crudo | *Petroselinum* | *crispum* | |
| B080 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Pimentón rojo, crudo | *Capsicum* | *annuum* | Chile morrón, pimiento morrón |
| B081 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Pimentón verde, crudo | *Capsicum* | *annuum* | Chile morrón, pimiento morrón |
| B082 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Plátano áfrica, maduro, crudo | *Musa* | *paradisiaca* | |

| Código | Grupo de Alimentos | Nombre Corregido | Género | Especie | Nombre Regional o Alternativo |
|---|---|---|---|---|---|
| B083 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Plátano áfrica, verde, crudo | *Musa* | *paradisiaca* | |
| B084 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Plátano colí o guineo, verde, crudo | *Musa* | *paradisiaca* | Plátano colicero |
| B085 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Plátano dominico, maduro, crudo | *Musa* | *paradisiaca* | |
| B086 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Plátano dominico, verde, crudo | *Musa* | *paradisiaca* | |
| B087 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Plátano espermo, maduro, crudo | *Musa* | *paradisiaca* | |
| B089 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Plátano hartón, maduro, crudo | *Musa* | *paradisiaca* | |
| B092 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Plátano hartón, verde, crudo | *Musa* | *paradisiaca* | |
| B094 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Plátano maritú, maduro, crudo | *Musa* | *paradisiaca* | |
| B095 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Plátano popocho, verde, crudo | *Musa* | *paradisiaca* | |
| B096 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Rábano, sin cáscara, crudo | *Raphanus* | *sativus* | Erradil, rabaneta, rábano común, rábano rojo |
| B098 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Remolacha, sin cáscara, cruda | *Beta* | *vulgaris* | Acelga blanca, betabel, betarava, betarraga, beteraba, beterrada, beterraga |
| B099 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Repollo blanco, crudo | *Brassica* | *oleracea* | Col cerrada, col repollo |
| B101 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Repollo morado, crudo | *Brassica* | *oleracea* | Berza morada, col lombarda, col morada, lombarda |
| B102 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Salsifí, sin cáscara, crudo | *Tragopogon* | *porrifolius* | Barba cabruna, barba de cabra, barbón, salsifí blanco |
| B103 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Tomate, crudo | *Solanum* | *lycopersicum* | Jitomate, tomatera |
| B107 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Yuca blanca, sin cáscara, cruda | *Manihot* | *esculenta* | Casava, guamota, mandioca |
| B110 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Zanahoria, sin cáscara, cruda | *Daucus* | *carota* | Acenoria, azanoria, carrota |
| B111 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Zapallo, crudo | *Cucurbita* | *argyrosperma* | Zapallito |
| C001 | C. Frutas y derivados | Aguacate Hass, crudo | *Persea* | *americana* | Aguacatero, palta, palto |
| C002 | C. Frutas y derivados | Aguacate Lorena, crudo | *Persea* | *americana* | Aguacatero, palta, palto |
| C003 | C. Frutas y derivados | Almendra, seca | *Prunus* | *dulcis* | |
| C004 | C. Frutas y derivados | Anón, crudo | *Annona* | *squamosa* | Anona, ates, riñón, saramuyo |
| C005 | C. Frutas y derivados | Babaco, maduro, crudo | *Vasconcellea* | *pentagona* | |
| C006 | C. Frutas y derivados | Babaco, pintón, crudo | *Vasconcellea* | *pentagona* | |
| C007 | C. Frutas y derivados | Babaco, verde, crudo | *Vasconcellea* | *pentagona* | |
| C008 | C. Frutas y derivados | Badea, cruda | *Passiflora* | *quadrangularis* | Motorro, quijón, tumbo gigante |
| C009 | C. Frutas y derivados | Banano bocadillo, crudo | *Musa* | *spp.* | Bananito |
| C010 | C. Frutas y derivados | Banano común, crudo | *Musa* | *paradisiaca* | Banano criollo, banano de Urabá |

| Código | Grupo de Alimentos | Nombre Corregido | Género | Especie | Nombre Regional o Alternativo |
|---|---|---|---|---|---|
| C011 | C. Frutas y derivados | Banano manzano, crudo | *Musa* | *acuminata* | Guineo manzano, plátano malayo, plátano rojo |
| C012 | C. Frutas y derivados | Breva, madura, cruda | *Ficus* | *carica* | Cabrahigo, higuera común |
| C013 | C. Frutas y derivados | Breva, verde, cruda | *Ficus* | *carica* | Cabrahigo, higuera común |
| C014 | C. Frutas y derivados | Cereza, cruda | *Prunus* | *cerasus* | Cerezo ácido, cerezo de Morello, guindo |
| C015 | C. Frutas y derivados | Chirimoya, cruda | *Annona* | *cherimola* | Chirimoyo |
| C016 | C. Frutas y derivados | Chontaduro, crudo | *Bactris* | *gasipaes* | Cachipay, chicagai, chonta, choritadura, contaruro, jijirre, macanilla, pijiguay, pipire, pirijao, pupuña, tenga |
| C017 | C. Frutas y derivados | Ciruela, común, cruda | *Prunus* | *domestica* | Cirolero, ciruelo, pruno |
| C018 | C. Frutas y derivados | Citrón, crudo | *Citrus* | *medica* | Cidra, cidro, limón francés, limón poncil |
| C019 | C. Frutas y derivados | Coco, crudo | *Cocos* | *nucifera* | Cocotero |
| C021 | C. Frutas y derivados | Curuba, cruda | *Passiflora* | *tarminiana* | Tacso amarillo, tumbo |
| C022 | C. Frutas y derivados | Dátil, seco | *Phoenix* | *dactylifera* | Datilero |
| C023 | C. Frutas y derivados | Durazno, crudo | *Prunus* | *persica* | Duraznero, melocotón |
| C024 | C. Frutas y derivados | Feijoa, crudo | *Acca* | *sellowiana* | Guayabo del Brasil |
| C025 | C. Frutas y derivados | Fresa, madura, cruda | *Fragaria* | *spp.* | Frutilla |
| C026 | C. Frutas y derivados | Fresa, pintona, cruda | *Fragaria* | *spp.* | Frutilla |
| C027 | C. Frutas y derivados | Granada, cruda | *Punica* | *granatum* | Granado |
| C028 | C. Frutas y derivados | Granadilla, cruda | *Passiflora* | *ligularis* | Granada, granadita |
| C029 | C. Frutas y derivados | Guama, cruda | *Inga* | *edulis* | Aguatope, cajinicuile, jinicuile |
| C030 | C. Frutas y derivados | Guanábana, cruda | *Annona* | *muricata* | Guanábano, graviola, massamba |
| C031 | C. Frutas y derivados | Guayaba, madura, cruda | *Psidium* | *guajava* | |
| C032 | C. Frutas y derivados | Guayaba, pintona, cruda | *Psidium* | *guajava* | |
| C033 | C. Frutas y derivados | Gulupa, madura, cruda | *Passiflora* | *pinnatistipula* | Pasionaria, purupuru, tintín |
| C034 | C. Frutas y derivados | Gulupa, pintona, cruda | *Passiflora* | *pinnatistipula* | Pasionaria, purupuru, tintín |
| C035 | C. Frutas y derivados | Gulupa, verde, cruda | *Passiflora* | *pinnatistipula* | Pasionaria, purupuru, tintín |
| C038 | C. Frutas y derivados | Higo, maduro, crudo | *Opuntia* | *ficus-indica* | Chumbera, higuera (de pala), nopal, palera, tuna |
| C039 | C. Frutas y derivados | Higo, pintón, crudo | *Opuntia* | *ficus-indica* | Chumbera, higuera (de pala), nopal, palera, tuna |
| C040 | C. Frutas y derivados | Higo, verde, crudo | *Opuntia* | *ficus-indica* | Chumbera, higuera (de pala), nopal, palera, tuna |
| C041 | C. Frutas y derivados | Icaco, crudo | *Chrysobalanus* | *icaco* | |
| C042 | C. Frutas y derivados | Kiwi, crudo | *Actinidia* | *deliciosa* | Actinidia, kivi |
| C043 | C. Frutas y derivados | Lima, cruda | *Citrus* | *aurantifolia* | Azahar, limero |
| C044 | C. Frutas y derivados | Limón, crudo | *Citrus* | *limon* | Limonero |
| C045 | C. Frutas y derivados | Lulo, crudo | *Solanum* | *quitoense* | Naranjilla, quito quito |
| C046 | C. Frutas y derivados | Macadamia, seca | *Macadamia* | *integrifolia* | Nuez bauple, nuez bopple, nuez de macadamia, nuez de Queensland, nuez poppel |
| C047 | C. Frutas y derivados | Madroño, crudo | *Garcinia* | *madruno* | Canime, currucay, ocoró, palo de aceite |
| C048 | C. Frutas y derivados | Mamey, crudo | *Mammea* | *americana* | Mamey amarillo, mamey de Cartagena de Indias, mamey de Guacayarima, mamey de Santo Domingo |
| C049 | C. Frutas y derivados | Mamoncillo, crudo | *Melicoccus* | *bijugatus* | Anoncillo, guaya, huaya, limoncillo, maco, mamón |

| Código | Grupo de Alimentos | Nombre Corregido | Género | Especie | Nombre Regional o Alternativo |
|---|---|---|---|---|---|
| C050 | C. Frutas y derivados | Mandarina, cruda | *Citrus* | *reticulata/ tangerina* | Mandarino |
| C051 | C. Frutas y derivados | Mango común, crudo | *Manguifera* | *indica* | Melocotón de los trópicos |
| C052 | C. Frutas y derivados | Mango Tommy Atkins, crudo | *Manguifera* | *indica* | Melocotón de los trópicos |
| C053 | C. Frutas y derivados | Mangostino, crudo | *Garcinia* | *mangostana* | Jobo de la India, mangostán |
| C054 | C. Frutas y derivados | Manzana común, cruda | *Malus* | *domestica* | Manzano |
| C055 | C. Frutas y derivados | Manzana de agua, cruda | *Syzygium* | *malaccense* | Manzana malaya, marañón curazao, marañón japonés, pomarrosa de Málaga |
| C056 | C. Frutas y derivados | Maracuyá, cruda | *Passiflora* | *edulis* | Pasionaria |
| C058 | C. Frutas y derivados | Marañón, seco | *Anacardium* | *occidentale* | Anacardo, caguil, cajú, cajuil, castaña de cajú, merey |
| C060 | C. Frutas y derivados | Melón, crudo | *Cucumis* | *melo* | |
| C061 | C. Frutas y derivados | Mora de Castilla, cruda | *Rubus* | *glaucus* | Mora andina |
| C062 | C. Frutas y derivados | Naranja, cruda | *Citrus* | *sinensis* | Naranjo |
| C063 | C. Frutas y derivados | Noni, crudo | *Morinda* | *citrifolia* | Fruta del diablo, guanábana cimarrona, mora de la India |
| C064 | T. Leguminosas y derivados | Nuez de Brasil, seca | *Bertholletia* | *excelsa* | Avellana del Brasil, castaña de monte, castaña de Pará, castaña del Brasil, coquito de Brasil, nuez amazónica, nuez boliviana |
| C065 | C. Frutas y derivados | Papaya, madura, cruda | *Carica* | *papaya* | Lechosa, papayo |
| C066 | C. Frutas y derivados | Papaya, pintona, cruda | *Carica* | *papaya* | Lechosa, papayo |
| C067 | C. Frutas y derivados | Papayuela, cruda | *Vasconcellea* | *pubescens* | Chamburo, chigualcán, chilacuán, papaya arequipeña, papaya de tierra fría |
| C068 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Pepino dulce, maduro, crudo | *Solanum* | *muricatum* | Mataserrano, melón de árbol, pepino de fruta, pepino melón, pera melón |
| C069 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Pepino dulce, pintón, crudo | *Solanum* | *muricatum* | Mataserrano, melón de árbol, pepino de fruta, pepino melón, pera melón |
| C070 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Pepino dulce, verde, crudo | *Solanum* | *muricatum* | Mataserrano, melón de árbol, pepino de fruta, pepino melón, pera melón |
| C071 | C. Frutas y derivados | Pera, cruda | *Pyrus* | *communis* | Peral |
| C072 | C. Frutas y derivados | Piña, cruda | *Ananas* | *comosus* | Ananá, ananás, matzatli |
| C073 | C. Frutas y derivados | Piñuela, cruda | *Bromelia* | *pinguin* | Aguama, guámara |
| C075 | C. Frutas y derivados | Pitahaya amarilla, cruda | *Acanthocereus* | *tetragonus* | Cardón, cruceta, jacube, jacubo, nopal de cruz |
| C076 | C. Frutas y derivados | Pitahaya roja, cruda | *Hylocereus* | *undatus* | Flor de cáliz, junco, junco tapatío |
| C077 | C. Frutas y derivados | Pomarrosa, cruda | *Syzygium* | *jambos* | Pero de agua, poma, pumalaca |
| C078 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Ruibarbo, crudo | *Rheum* | *rhabarbarum* | |
| C079 | C. Frutas y derivados | Sandía, cruda | *Citrullus* | *lanatus* | Aguamelón, melón de agua, patilla, síndria |
| C080 | C. Frutas y derivados | Tamarindo, crudo | *Tamarindus* | *indica* | |
| C081 | C. Frutas y derivados | Tomate de árbol amarillo, crudo | *Solanum* | *betaceum* | Tamarillo, tomate andino, tomate de yuca, tomate serrano |
| C082 | C. Frutas y derivados | Tomate de árbol rojo, crudo | *Cyphornandra* | *betacea* | Tamarillo, tomate andino, tomate de yuca, tomate serrano |
| C083 | C. Frutas y derivados | Toronja, cruda | *Citrus* | *paradisi* | Pomelero, pomelo, pomelo rosado, toronjo |

| Código | Grupo de Alimentos | Nombre Corregido | Género | Especie | Nombre Regional o Alternativo |
|---|---|---|---|---|---|
| C084 | C. Frutas y derivados | Uchuva, cruda | *Physalis* | *peruviana* | Aguaymanto, guchavo, guchuva, ochuva, uchua, uvilla, ushun, vejigón |
| C085 | C. Frutas y derivados | Uva blanca, cruda | *Vitis* | *vinifera* | Parra, vid |
| C086 | C. Frutas y derivados | Uva Isabella, cruda | *Vitis* | *labrusca* | Frambua, labrusca, monterrico, parra brava, uva chinche |
| C088 | C. Frutas y derivados | Zapote blanco, crudo | *Casimiroa* | *edulis* | Matasano, matazano |
| C089 | C. Frutas y derivados | Zapote común, crudo | *Matisia/ Quararibea* | *cordata* | Chupa-chupa, sapote, zapote |
| E001 | E. Pescados y mariscos | Almeja, de agua dulce, cruda | *Unio* | *pictorum* | Mejillón de agua dulce, mejillón del pintor, náyade |
| E002 | E. Pescados y mariscos | Arenque, entero, crudo | *Clupea* | *harengus* | Arenca, arenga |
| E005 | E. Pescados y mariscos | Bagre, graso, sin cabeza, crudo | *Pseudo-platystoma* | *faciatum* | Bagre rayado, bagre tigre, doncella, fraile, patí, pintado, surubí atigrado, surubim |
| E007 | E. Pescados y mariscos | Bagre, magro, sin cabeza, crudo | *Pseudopimelo-dus* | *fasciatum* | Bagre Lacépede |
| E008 | E. Pescados y mariscos | Bagre, semigraso, sin cabeza, crudo | *Bagre* | *bagre* | |
| E010 | E. Pescados y mariscos | Bocachico, sin cabeza, crudo | *Prochilodus* | *magdalenae* | Coporo |
| E011 | E. Pescados y mariscos | Bocachico, sin cabeza, salado, crudo | *Prochilodus* | *magdalenae* | Coporo |
| E012 | E. Pescados y mariscos | Bonito, sin cabeza, crudo | *Sarda* | *chiliensis* | Bonito del Pacífico Oriental |
| E014 | E. Pescados y mariscos | Cachama, sin cabeza, cruda | *Piaractus* | *brachypomus* | Cachama roja, mbiraí, pacú blanco, pacú panza roja, pez chato, pirapitinga |
| E015 | E. Pescados y mariscos | Calamar, crudo | *Ommastrephes* | *bartramii* | Akaika, calamar rojo, calamar rojo volador, calamar volador de neón |
| E017 | E. Pescados y mariscos | Camarón, crudo | *Caridea* | *spp.* | Carídeo, esquila, quisquilla |
| E018 | E. Pescados y mariscos | Cangrejo, crudo | *Cardisoma* | *guanhumi* | Cangrejo azul gigante, cangrejo azul terrestre, juey común |
| E019 | E. Pescados y mariscos | Caracol de mar, crudo | *Ampullariidae* | *spp.* | Caracol de laguna, caracol dorado, caracol gigante, caracol gigante amazónico, caracol lunar, caracol manzana, churo, churo de agua, cuiba, guarura, sacha |
| E020 | E. Pescados y mariscos | Carite, entero, crudo | *Scombero-morus* | *maculatus* | Carita |
| E021 | E. Pescados y mariscos | Corvina, de mar, filete, crudo | *Argyrosomus* | *regius* | Corvinata, perca regia |
| E022 | E. Pescados y mariscos | Jaiba o cangrejo azul, cocida, sin sal | *Callinectes* | *sapidus* | Jaiba azul |
| E023 | E. Pescados y mariscos | Langosta, cruda | *Palinurus* | *elephas* | Langosta común, langosta europea |
| E024 | E. Pescados y mariscos | Langostino, crudo | *Penaeus* | *monodon* | Langostino jumbo |
| E025 | E. Pescados y mariscos | Lenguado, entero, crudo | *Solea* | *solea* | Lenguado común |
| E026 | E. Pescados y mariscos | Lisa, sin cabeza, cruda | *Mugil* | *incilis* | Cabezudo, capitán, corcón, lisa rayada, liseta, múgil, mugle, pardote, zoquito |
| E027 | E. Pescados y mariscos | Lisa, sin cabeza, salada, cruda | *Mugil* | *incilis* | Cabezudo, capitán, corcón, lisa rayada, liseta, múgil, mugle, pardote, zoquito |

| Código | Grupo de Alimentos | Nombre Corregido | Género | Especie | Nombre Regional o Alternativo |
|---|---|---|---|---|---|
| E028 | E. Pescados y mariscos | Macabí o machete, entero, crudo | *Albula* | *vulpes* | Banano, macabijo, malacho, tarpón |
| E029 | E. Pescados y mariscos | Machuelo o moncholo, sin cabeza, crudo | *Opisthonema* | *oglinum* | Tararira |
| E030 | E. Pescados y mariscos | Merluza, filete, crudo | *Merluccius* | *merluccius* | Pescadilla, pijota |
| E031 | E. Pescados y mariscos | Mero, entero, crudo | *Epinephelus* | *marginatus* | Bocón, cherna, romerito |
| E032 | E. Pescados y mariscos | Ostra, cruda | *Ostrea* | *edulis* | Ostión |
| E033 | E. Pescados y mariscos | Pescado seco, crudo | *Gadus* | *morhua* | Bacalao común, bacalao de Noruega, bacalao del Atlántico |
| E034 | E. Pescados y mariscos | Pulpo, crudo | *Octopus* | *bimaculatus* | |
| E036 | E. Pescados y mariscos | Róbalo o gualajo, entero, crudo | *Centropomus* | *armatus* | Chucumite, corcovado, lobina, lubina |
| E038 | E. Pescados y mariscos | Salmón, filete, crudo | *Salmo* | *salar* | Salmón común, salmón del Atlántico |
| E041 | E. Pescados y mariscos | Sierra, entera, cruda | *Scombero-morus* | *maculatus* | Pez sierra, sierra pintada |
| E042 | E. Pescados y mariscos | Tiburón, filete, crudo | *Squalus* | *acanthias* | Galludo, mielga, tollo, tollo de caucho |
| E043 | E. Pescados y mariscos | Tilapia o mojarra, entera, cruda | *Oreochromis* | *aureus/ niloticus* | |
| E045 | E. Pescados y mariscos | Tilapia o mojarra, recortes, crudos | *Oreochromis* | *aureus/ niloticus* | |
| E046 | E. Pescados y mariscos | Trucha, de mar, entera, cruda | *Diplectrum* | *radiale* | |
| E047 | E. Pescados y mariscos | Trucha, entera, cruda | *Oncorhynchus* | *mykiss* | |
| E048 | E. Pescados y mariscos | Trucha, recortes, crudos | *Oncorhynchus* | *mykiss* | |
| F001 | F. Carnes y derivados | Armadillo, carne, cruda | *Dasypus* | *novemcinctus* | Cachicamo |
| F002 | F. Carnes y derivados | Babilla, carne, cruda | *Caiman* | *crocodilus* | |
| F005 | F. Carnes y derivados | Cabra o chivo, carne, cruda | *Capra* | *aegagrus* | Caprino |
| F006 | F. Carnes y derivados | Caracol terrestre, carne, cruda | *Helix* | *aspersa* | |
| F008 | F. Carnes y derivados | Cerdo, brazo, crudo | *Sus* | *scrofa* | Marrano, porcino, puerco |
| F010 | F. Carnes y derivados | Cerdo, carne gorda, cruda | *Sus* | *scrofa* | Marrano, porcino, puerco |
| F011 | F. Carnes y derivados | Cerdo, carne magra, cruda | *Sus* | *scrofa* | Marrano, porcino, puerco |
| F012 | F. Carnes y derivados | Cerdo, carne muy gorda, cruda | *Sus* | *scrofa* | Marrano, porcino, puerco |
| F013 | F. Carnes y derivados | Cerdo, carne semigorda, cruda | *Sus* | *scrofa* | Marrano, porcino, puerco |
| F015 | F. Carnes y derivados | Cerdo, costilla, cruda | *Sus* | *scrofa* | Marrano, porcino, puerco |
| F017 | F. Carnes y derivados | Cerdo, hígado, crudo | *Sus* | *scrofa* | Marrano, porcino, puerco |
| F019 | F. Carnes y derivados | Cerdo, lomo, crudo | *Sus* | *scrofa* | Marrano, porcino, puerco |
| F022 | F. Carnes y derivados | Cerdo, panceta o tocineta, salada, cruda | *Sus* | *scrofa* | Marrano, porcino, puerco |
| F025 | F. Carnes y derivados | Cerdo, pierna o pernil, cruda | *Sus* | *scrofa* | Marrano, porcino, puerco |
| F027 | F. Carnes y derivados | Cerdo, riñón, crudo | *Sus* | *scrofa* | Marrano, porcino, puerco |

| Código | Grupo de Alimentos | Nombre Corregido | Género | Especie | Nombre Regional o Alternativo |
|---|---|---|---|---|---|
| F032 | F. Carnes y derivados | Chigüiro, carne, salada, cruda | *Hydrochoerus* | *hydrochaeris* | |
| F033 | F. Carnes y derivados | Chigüiro, pierna o pernil, cruda | *Hydrochoerus* | *hydrochaeris* | |
| F036 | F. Carnes y derivados | Codorniz o perdiz, carne, cruda | *Coturnix* | *coturnix* | |
| F038 | F. Carnes y derivados | Conejo, carne, cruda | *Lepus* | *caniiculus* | |
| F039 | F. Carnes y derivados | Conejo, hígado, crudo | *Lepus* | *caniiculus* | |
| F040 | F. Carnes y derivados | Conejo, riñón, crudo | *Lepus* | *caniiculus* | |
| F041 | F. Carnes y derivados | Cordero, carne gorda, cruda | *Ovis* | *aries* | Ovino |
| F042 | F. Carnes y derivados | Cordero, carne magra, cruda | *Ovis* | *aries* | Ovino |
| F043 | F. Carnes y derivados | Cordero, carne muy gorda, cruda | *Ovis* | *aries* | Ovino |
| F044 | F. Carnes y derivados | Cordero, carne semigorda, cruda | *Ovis* | *aries* | Ovino |
| F045 | F. Carnes y derivados | Cordero, corazón, crudo | *Ovis* | *aries* | Ovino |
| F046 | F. Carnes y derivados | Cordero, hígado, crudo | *Ovis* | *aries* | Ovino |
| F047 | F. Carnes y derivados | Cordero, riñón, crudo | *Ovis* | *aries* | Ovino |
| F048 | F. Carnes y derivados | Gallina, entera con piel, cruda | *Gallus* | *domesticus* | |
| F050 | F. Carnes y derivados | Iguana, carne, cruda | *Iguana* | *iguana* | |
| F056 | F. Carnes y derivados | Pato, carne, cruda | *Anas* | *platyrhynchos* | |
| F057 | F. Carnes y derivados | Pavo, ala sin piel, cruda | *Meleagris* | *gallopavo* | |
| F058 | F. Carnes y derivados | Pavo, costillar con piel, crudo | *Meleagris* | *gallopavo* | |
| F059 | F. Carnes y derivados | Pavo, entero con piel, crudo | *Meleagris* | *gallopavo* | |
| F061 | F. Carnes y derivados | Pavo, pechuga sin piel, cruda | *Meleagris* | *gallopavo* | |
| F063 | F. Carnes y derivados | Pavo, pescuezo o cuello sin piel, crudo | *Meleagris* | *gallopavo* | |
| F064 | F. Carnes y derivados | Pavo, pierna o pernil sin piel, cruda | *Meleagris* | *gallopavo* | |
| F066 | F. Carnes y derivados | Pavo, rabadilla con piel, cruda | *Meleagris* | *gallopavo* | |
| F069 | F. Carnes y derivados | Pollo, ala con piel, cruda | *Gallus* | *domesticus* | |
| F073 | F. Carnes y derivados | Pollo, contramuslo con piel, crudo | *Gallus* | *domesticus* | |
| F075 | F. Carnes y derivados | Pollo, contramuslo sin piel, crudo | *Gallus* | *domesticus* | |
| F076 | F. Carnes y derivados | Pollo, corazón, crudo | *Gallus* | *domesticus* | |
| F077 | F. Carnes y derivados | Pollo, entero con piel, crudo | *Gallus* | *domesticus* | |
| F079 | F. Carnes y derivados | Pollo, hígado, crudo | *Gallus* | *domesticus* | |
| F081 | F. Carnes y derivados | Pollo, menudencias, crudas | *Gallus* | *domesticus* | |

| Código | Grupo de Alimentos | Nombre Corregido | Género | Especie | Nombre Regional o Alternativo |
|---|---|---|---|---|---|
| F083 | F. Carnes y derivados | Pollo, molleja, cruda | *Gallus* | *domesticus* | |
| F085 | F. Carnes y derivados | Pollo, pechuga con piel, cruda | *Gallus* | *domesticus* | |
| F091 | F. Carnes y derivados | Pollo, pierna o colombina con piel, cruda | *Gallus* | *domesticus* | |
| F094 | F. Carnes y derivados | Res, bofe o pulmón, crudo | *Bos* | *taurus* | Bovino, vaca |
| F097 | F. Carnes y derivados | Res, callo o menudo, crudo | *Bos* | *taurus* | Bovino, vaca |
| F098 | F. Carnes y derivados | Res, carne gorda, cruda | *Bos* | *taurus* | Bovino, vaca |
| F099 | F. Carnes y derivados | Res, carne magra, cruda | *Bos* | *taurus* | Bovino, vaca |
| F100 | F. Carnes y derivados | Res, carne semigorda, cruda | *Bos* | *taurus* | Bovino, vaca |
| F101 | F. Carnes y derivados | Res, carne semigorda, molida, cruda | *Bos* | *taurus* | Bovino, vaca |
| F102 | F. Carnes y derivados | Res, chunchullo, crudo | *Bos* | *taurus* | Bovino, vaca |
| F105 | F. Carnes y derivados | Res, corazón, crudo | *Bos* | *taurus* | Bovino, vaca |
| F107 | F. Carnes y derivados | Res, costilla, cruda | *Bos* | *taurus* | Bovino, vaca |
| F109 | F. Carnes y derivados | Res, hígado, crudo | *Bos* | *taurus* | Bovino, vaca |
| F112 | F. Carnes y derivados | Res, hueso carnudo, crudo | *Bos* | *taurus* | Bovino, vaca |
| F113 | F. Carnes y derivados | Res, lengua, cruda | *Bos* | *taurus* | Bovino, vaca |
| F115 | F. Carnes y derivados | Res, pajarilla o bazo, cruda | *Bos* | *taurus* | Bovino, vaca |
| F117 | F. Carnes y derivados | Res, pata, cruda | *Bos* | *taurus* | Bovino, vaca |
| F118 | F. Carnes y derivados | Res, pierna, cruda | *Bos* | *taurus* | Bovino, vaca |
| F119 | F. Carnes y derivados | Res, riñón, crudo | *Bos* | *taurus* | Bovino, vaca |
| F122 | F. Carnes y derivados | Res, sesos, crudos | *Bos* | *taurus* | Bovino, vaca |
| F124 | F. Carnes y derivados | Res, ubre, cruda | *Bos* | *taurus* | Bovino, vaca |
| F131 | F. Carnes y derivados | Ternera, carne magra, cruda | *Bos* | *taurus* | |
| F132 | F. Carnes y derivados | Tortuga, carne, cruda | *Chelonia* | *mydas* | |
| L001 | L. Misceláneos | Achiote, seco | *Bixia* | *orellana* | Abujo, achiotillo, achote, anoto, bija, biza, onote, onoto |
| L002 | L. Misceláneos | Aloe vera, crudo | *Aloe* | *vera* | Sábila |
| L010 | L. Misceláneos | Jengibre, crudo | *Zingiber* | *officinale* | |
| L011 | L. Misceláneos | Levadura biológica para pan, fresca, prensada | *Saccharomy-ces* | *cerevisiae* | Levadura de cerveza |
| P002 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Achira, sin cáscara, cruda | *Canna* | *edulis/indica* | Achera, atzera, biri, capacho, chisgua, ductú dulce, maraca, sagú |
| P003 | P. Alimentos nativos | Ackee, crudo | *Blighia* | *sapida* | Akee, akí |
| P007 | C. Frutas y derivados | Arazá, crudo | *Eugenia* | *stipitata* | Guayaba amazónica |
| P009 | C. Frutas y derivados | Árbol del pan, crudo | *Artocarpus* | *altilis/ heterophyllus* | Frutepan, frutipan, peraleja, yaca |
| P010 | P. Alimentos nativos | Árbol del pan, semilla, crudo | *Artocarpus* | *altilis/ heterophyllus* | Frutepan, frutipan, peraleja, yaca |
| P012 | P. Alimentos nativos | Asaí, crudo | *Euterpe* | *oleracea* | Huasaí, naidí, palma murrapo, palmera de azaí, wasai |
| P015 | P. Alimentos nativos | Banano chiro, crudo | *Musa* | *paradisiaca* | |

| Código | Grupo de Alimentos | Nombre Corregido | Género | Especie | Nombre Regional o Alternativo |
|---|---|---|---|---|---|
| P016 | C. Frutas y derivados | Banano pacífico, crudo | *Musa* | *balbisiana/ rosacea* | Banana, plátano |
| P017 | C. Frutas y derivados | Borojó, crudo | *Borojoa* | *patinoi* | |
| P018 | P. Alimentos nativos | Cacao silvestre, crudo | *Theobroma* | *bicolor* | Balamte, maraco, mocambo, pataxte |
| P019 | P. Alimentos nativos | Cacao silvestre, semilla, crudo | *Theobroma* | *bicolor* | Balamte, maraco, mocambo, pataxte |
| P020 | P. Alimentos nativos | Cactus, crudo | *Melocactus* | *communis* | Melón de costa, melón espinoso |
| P021 | C. Frutas y derivados | Caimo morado, crudo | *Chrysophyllum* | *cainito* | Abiaba, achras caimito, aguai, caimo morado, cainito, cayumito, estrella |
| P022 | P. Alimentos nativos | Camu-camu, crudo | *Myrciaria* | *dubia* | |
| P023 | C. Frutas y derivados | Carambolo, maduro, crudo | *Averroha* | *carambola* | |
| P025 | C. Frutas y derivados | Carambolo, pintón, crudo | *Averroha* | *carambola* | |
| P027 | C. Frutas y derivados | Carambolo, verde, crudo | *Averroha* | *carambola* | |
| P029 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Cardo, crudo | *Cynara* | *cardunculus* | Alcachofa silvestre, alcachofera silvestre, cardo comestible |
| P032 | P. Alimentos nativos | Carurú, crudo | *Phytolacca* | *rivinoides* | Airambo, calamanta, guaba |
| P034 | P. Alimentos nativos | Cedro macho, crudo | *Cabralea* | *oblongifoliola* | Cacharana, cancharana, cancherana, canjerana |
| P035 | C. Frutas y derivados | Champa, cruda | *Campomanesia* | *lineatifolia* | Chamba, guayabo de Anselmo, michinche, palillo |
| P036 | P. Alimentos nativos | Chicozapote, crudo | *Manilkara* | *zapota* | Ácana, chicle, níspero del monte, níspero de Nicaragua, zapotillo |
| P037 | P. Alimentos nativos | Chigua, cruda | *Zamia* | *roezlii* | |
| P038 | C. Frutas y derivados | Chontaduro amazónico, crudo | *Guilielma* | *gasipaes* | Cachipay, chicagai, chonta, choritadura, contaruro, jijirre, macanilla, pijiguay, pipire, pirijao, pupuña, tenga |
| P039 | C. Frutas y derivados | Chupa, cruda | *Quararibea* | *cordata* | Chupa-chupa, sapote, zapote |
| P040 | P. Alimentos nativos | Ciruela joba, cruda | *Spondias* | *purpurea* | Ciruela calentana, cocota, jobito, jobo, jocote, yoyomo |
| P041 | P. Alimentos nativos | Cocona, cruda | *Solanum* | *sessiliflorum* | Lulo amazónico, tûpiro |
| P043 | P. Alimentos nativos | Coconilla, cruda | *Solanum* | *stramonifolium* | Lulito |
| P044 | P. Alimentos nativos | Concha de caimán, cruda | *Agonandra* | *brasiliensis* | Waira |
| P045 | P. Alimentos nativos | Copoazú, crudo | *Theobroma* | *grandiflorum* | Cacao blanco, copoasu, cupuazú |
| P046 | C. Frutas y derivados | Corozo, crudo | *Attalea/ Orbignya* | *cuatrecasana* | Palma de táparo, táparo |
| P048 | P. Alimentos nativos | Cucurito, crudo | *Attalea* | *maripa* | Coco inayá, cucurita, güichire, inayuga, marija, palma maripa, palma real |
| P050 | P. Alimentos nativos | Cucurito, semilla, crudo | *Attalea* | *maripa* | Coco inayá, cucurita, güichire, inayuga, marija, palma maripa, palma real |
| P052 | P. Alimentos nativos | Ductú simple, sin cáscara, crudo | *Heliconia* | *hirsuta* | Bijao, isira, platanillo fosforito |
| P054 | P. Alimentos nativos | Duri, crudo | | | |
| P055 | P. Alimentos nativos | Emi, crudo | *Coccoloba* | *sp.* | Uvito de playa, varita de laguna |
| P057 | P. Alimentos nativos | Guayaba de morrocoy, cruda | *Sideroxylon* | *foetidissimum* | Caya amarilla, huevo e' morrocoy, Malira |
| P061 | P. Alimentos nativos | Iguaraya, cruda | *Stenocereus* | *griseus* | Cardón Guajiro, cardón iguaraya, pitahaya de mayo, Yosu |

| Código | Grupo de Alimentos | Nombre Corregido | Género | Especie | Nombre Regional o Alternativo |
|---|---|---|---|---|---|
| P063 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Majua o cubio, con cáscara, crudo | *Tropaeolum* | *tuberosum* | Añu, mashua, mashwa, papa amarga, ysaño |
| P064 | P. Alimentos nativos | Malanga, sin cáscara, cruda | *Colocasea* | *esculenta* | Bore, mafafa, ocumo, otoe, taro |
| P065 | P. Alimentos nativos | Mamo, crudo | | | |
| P066 | P. Alimentos nativos | Maputo, crudo | | | |
| P068 | P. Alimentos nativos | Milpesos, cruda | *Oenocarpus* | *bataua* | Majo, palma de seje, patabá, patauá, unamo, ungurahua |
| P069 | P. Alimentos nativos | Moriche, crudo | *Mauritia* | *flexuosa* | Aguaje, burití, canangucha, canangucho, chomiya, mirití, morete, palma de moriche |
| P070 | P. Alimentos nativos | Níspero del Japón, crudo | *Eriobotrya* | *japonica* | Níspero japonés |
| P072 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Ñame, con cáscara, crudo | *Dioscorea* | *spp.* | |
| P074 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Ñame, sin cáscara, crudo | *Dioscorea* | *spp.* | |
| P075 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Oca o ibia, con cáscara, cruda | *Oxalis* | *tuberosa* | Apilla, papa colorada, papa oca |
| P076 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Oca o ibia, sin cáscara, cruda | *Oxalis* | *tuberosa* | Apilla, papa colorada, papa oca |
| P077 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Olloco o chugua, con cáscara, cruda | *Ullucus* | *tuberosus* | Illaco, lisa, melloco, olluco, papa lisa, ruba, ulluco |
| P078 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Olloco o chugua, sin cáscara, cruda | *Ullucus* | *tuberosus* | Illaco, lisa, melloco, olluco, papa lisa, ruba, ulluco |
| P079 | P. Alimentos nativos | Ortiga, cruda | *Cnidoscolus* | *urens* | Mala mujer, pringamosa |
| P080 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Paja toquilla, cruda | *Carludovica* | *palmata* | Jipijapa, nacuma, pipi, puerto rico, toquilla |
| P081 | P. Alimentos nativos | Pepinillo, crudo | *Cucumis* | *anguria* | Calabaza de las Indias occidentales, pepinillo de las Indias occidentales, pepinillo erizo, pepino marrón, pepino silvestre, sandía de la víbora, Shumũuna |
| P082 | P. Alimentos nativos | Perico, crudo | | | |
| P083 | P. Alimentos nativos | Piña india, cruda | *Ananas* | *comosus* | Ananá, ananás, matzatli |
| P084 | P. Alimentos nativos | Piña uva hartón, cruda | *Ananas* | *comosus* | Ananá, ananás, matzatli |
| P085 | C. Frutas y derivados | Sacha inchi, cruda | *Plukenetia* | *volubilis* | Castaña caqueteña, inchi, maní del Inca, maní jíbaro, sacha maní |
| P087 | P. Alimentos nativos | Termita, cruda | *Syntermes* | *pos. spinosus* | Manibara, manivara |
| P088 | A. Cereales y derivados | Trigo amazónico, crudo | *Triticum* | *aestivum* | Trigo colombiano, trigo peruano |
| P089 | P. Alimentos nativos | Trupillo, seco, crudo | *Prosopis* | *juliflora* | Aipia, cují yaque, mezquite |
| P090 | P. Alimentos nativos | Tuna, cruda | *Opuntia* | *Opuntia* | |
| P091 | P. Alimentos nativos | Umuy, crudo | | | |
| P092 | P. Alimentos nativos | Weya, crudo | | | |
| P093 | P. Alimentos nativos | Wuapo, crudo | | | |
| P094 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Yuca brava, sin cáscara, cruda | *Manihot* | *esculenta* | Casava, guamota, mandioca |
| P095 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Yuca colorada, sin cáscara, cruda | *Manihot* | *esculenta* | Casava, guamota, mandioca |
| T001 | T. Leguminosas y derivados | Ajonjolí o sésamo, crudo | *Sesamun* | *indicum* | |

| Código | Grupo de Alimentos | Nombre Corregido | Género | Especie | Nombre Regional o Alternativo |
|---|---|---|---|---|---|
| T003 | T. Leguminosas y derivados | Arveja seca, cruda | *Pisum* | *sativum* | Chícharo, guisante |
| T005 | T. Leguminosas y derivados | Fríjol blanco, crudo | *Phaseolus* | *vulgaris* | |
| T006 | T. Leguminosas y derivados | Fríjol bola roja, crudo | *Phaseolus* | *vulgaris* | |
| T007 | T. Leguminosas y derivados | Fríjol cabecita negra, crudo | *Vigna* | *unguiculata* | |
| T008 | T. Leguminosas y derivados | Fríjol canavalia, crudo | *Phaseolus* | *vulgaris* | |
| T009 | T. Leguminosas y derivados | Fríjol caraota o negro, crudo | *Phaseolus* | *vulgaris* | |
| T011 | T. Leguminosas y derivados | Fríjol cargamanto rojo, crudo | *Phaseolus* | *vulgaris* | |
| T012 | T. Leguminosas y derivados | Fríjol cargamanto rosado, crudo | *Phaseolus* | *vulgaris* | |
| T013 | T. Leguminosas y derivados | Fríjol guandul, crudo | *Cajanus* | *cajan* | Fríjol chícharo, fríjol de palo, gandul, guandú, guandul, palo de gandules, quinchoncho |
| T014 | T. Leguminosas y derivados | Fríjol mungo, crudo | *Phaseolus* | *aureus* | |
| T015 | T. Leguminosas y derivados | Fríjol nima, crudo | *Phaseolus* | *vulgaris* | |
| T016 | T. Leguminosas y derivados | Fríjol radical, crudo | *Phaseolus* | *vulgaris* | |
| T017 | T. Leguminosas y derivados | Fríjol sangretoro, crudo | *Phaseolus* | *vulgaris* | |
| T019 | T. Leguminosas y derivados | Garbanzo, crudo | *Cicer* | *arietinum* | |
| T020 | T. Leguminosas y derivados | Haba seca, cruda | *Vivia* | *faba* | |
| T026 | T. Leguminosas y derivados | Lenteja común, cruda | *Lens* | *esculenta* | |
| T027 | T. Leguminosas y derivados | Lenteja real, cruda | *Lens* | *esculenta* | |
| T028 | T. Leguminosas y derivados | Maní, con piel, crudo | *Arachis* | *hypogaea* | |
| T030 | T. Leguminosas y derivados | Soya, cruda | *Glycine* | *max* | |

# 5. Tabla de información nutricional

# Tabla de información nutricional

## A. CEREALES Y DERIVADOS

| Código | Nombre del Alimento | Parte Analizada | ANÁLISIS PROXIMAL | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Humedad (g) | Energía (Kcal) | Energía (kJ) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Carbohidratos Totales (g) | Carbohidratos Disponibles (g) | Fibra Dietaria (g) | Cenizas (g) |
| A001 | Almidón de maíz, crudo | | 8,0 | 370 | 1571 | 0,3 | 0,1 | 91,4 | 90,5 | 0,9 | 0,1 |
| A002 | Almojábana, bogotana, horneada | | 41,3 | 285 | 1196 | 13,0 | 12,3 | 30,6 | | | 2,8 |
| A003 | Almojábana, vallecaucana, horneada | | 29,1 | 341 | 1430 | 17,5 | 14,7 | 34,6 | | | 4,1 |
| A004 | Arepa de maíz precocido, con sal | | 60,3 | 163 | 690 | 3,3 | 0,9 | 35,0 | 34,1 | 0,9 | 0,6 |
| A005 | Arepa de maíz precocido, sin sal | | 61,3 | 156 | 664 | 3,4 | 0,5 | 34,5 | | | 0,3 |
| A006 | Arepa de maíz, asada | | 59,5 | 162 | 688 | 4,1 | 0,0 | 36,3 | | | 0,1 |
| A007 | Arepa de maíz, con queso, asada | | 57,3 | 211 | 884 | 4,8 | 8,4 | 29,0 | | | 0,5 |
| A008 | Arepa de maíz, frita | | 44,1 | 325 | 1355 | 3,4 | 20,3 | 32,1 | | | 0,1 |
| A009 | Arroz blanco, pulido, cocido, sin sal | Semilla | 62,9 | 161 | 683 | 2,3 | 2,1 | 32,5 | 30,9 | 1,6 | 0,1 |
| A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | Semilla | 12,3 | 353 | 1498 | 6,7 | 0,4 | 80,1 | 79,0 | 1,0 | 0,5 |
| A011 | Arroz integral, cocido, sin sal | Semilla | 11,5 | 370 | 1567 | 7,5 | 2,6 | 77,3 | 73,7 | 3,6 | 1,1 |
| A012 | Avena en hojuelas, precocida | Semilla | 10,0 | 411 | 1733 | 16,9 | 7,5 | 64,1 | 54,3 | 9,8 | 1,5 |
| A013 | Brownie, de chocolate, horneado | | 13,6 | 427 | 1792 | 4,8 | 16,3 | 64,2 | 62,1 | 2,1 | 1,1 |
| A014 | Cebada, perlada, cruda | Semilla | 12,4 | 385 | 1627 | 12,5 | 1,8 | 72,1 | 56,7 | 15,4 | 1,2 |
| A015 | Cereal para el desayuno, hojuelas de maíz, sin azúcar | | 3,6 | 383 | 1624 | 8,1 | 0,4 | 85,0 | 81,7 | 3,3 | 2,9 |
| A016 | Croissant, de queso, horneado | | 17,0 | 445 | 1860 | 9,2 | 23,0 | 48,9 | 46,3 | 2,6 | 1,9 |
| A017 | Cuchuco de cebada, crudo | Semilla | 10,2 | 358 | 1518 | 8,4 | 0,7 | 79,4 | | | 1,3 |
| A018 | Cuchuco de trigo, crudo | Semilla | 10,5 | 358 | 1520 | 12,8 | 1,2 | 74,0 | | | 1,5 |
| A019 | Envuelto de mazorca, precocido | | 63,0 | 186 | 780 | 4,8 | 7,9 | 23,5 | 22,7 | 0,8 | 0,8 |
| A020 | Galletas dulces, con relleno | | 1,2 | 516 | 2161 | 3,8 | 24,1 | 70,1 | 68,6 | 1,6 | 0,8 |
| A021 | Galletas dulces, cucas | | 5,4 | 390 | 1655 | 7,6 | 3,0 | 83,2 | | | 0,8 |
| A022 | Galletas dulces, de avena, con uvas pasas | | 6,4 | 451 | 1897 | 6,5 | 16,2 | 68,6 | 66,1 | 2,6 | 2,3 |
| A023 | Galletas dulces, sin relleno | | 5,4 | 472 | 1982 | 6,4 | 19,6 | 67,1 | 65,8 | 1,2 | 1,5 |
| A024 | Galletas dulces, tipo polvorosas | | 3,2 | 448 | 1889 | 7,6 | 12,0 | 76,4 | 74,3 | 2,1 | 0,8 |
| A025 | Galletas dulces, tipo wafer | | 5,1 | 455 | 1913 | 5,4 | 15,2 | 73,2 | 71,3 | 1,9 | 1,1 |
| A026 | Galletas saladas, tipo cracker | | 3,6 | 466 | 1956 | 8,4 | 17,2 | 68,2 | 65,9 | 2,3 | 2,7 |
| A027 | Galletas saladas, tipo soda | | 5,0 | 424 | 1786 | 9,6 | 9,7 | 72,9 | 70,0 | 3,0 | 2,7 |

| MINERALES | | | | | | | | VITAMINAS | | | | | | | ÁCIDOS GRASOS Y COLESTEROL | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Calcio (mg) | Hierro (mg) | Sodio (mg) | Fósforo (mg) | Yodo (mg) | Zinc (mg) | Magnesio (mg) | Potasio (mg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Niacina (mg) | Folatos (mcg) | Vitamina $B_{12}$ (mcg) | Vitamina C (mg) | Vitamina A (ER) | Grasa Saturada (g) | Grasa Monoinsaturada (g) | Grasa Polinsaturada (g) | Colesterol (mg) | Parte Comestible (%) | Código |
| 2 | 0,5 | 9 | 14 | 0,5 | 0,1 | 3 | 3 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 100 | A001 |
| 320 | 2,2 | | 330 | | | | | 0,08 | 0,40 | 0,9 | | | 0 | | | | | | 100 | A002 |
| 500 | 2,2 | | 340 | | | | | 0,04 | 0,40 | 0,1 | | | 0 | | | | | | 100 | A003 |
| 17 | 0,7 | 188 | 22 | | 0,2 | 10 | 55 | 0,09 | 0,09 | 0,1 | | | 0 | 36 | | | | | 100 | A004 |
| 19 | 0,5 | | 163 | | 0,2 | 10 | 33 | 0,36 | 0,05 | 1,4 | | 0,00 | | 0 | | | | | 100 | A005 |
| 3 | 1,5 | | 50 | | | 20 | 220 | 0,03 | 0,01 | 0,1 | | 0,00 | 0 | 0 | | | | | 100 | A006 |
| | | | | | | | | | | | | 0,00 | | | | | | | 100 | A007 |
| 2 | 0,4 | | 18 | | | | | 0,02 | 0,01 | 0,1 | | 0,00 | 0 | | | | | | 100 | A008 |
| 10 | 0,2 | 4 | 37 | 5,0 | 0,7 | 9 | 34 | 0,01 | 0,02 | 0,3 | 2 | 0,00 | 0 | 0 | 0,7 | 1,1 | 0,0 | 0 | 100 | A009 |
| 9 | 0,8 | 2 | 140 | 14,0 | 1,2 | 35 | 85 | 0,07 | 0,03 | 1,8 | 9 | 0,00 | 0 | 0 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0 | 100 | A010 |
| 28 | 1,8 | 4 | 278 | 2,2 | 2,0 | 143 | 268 | 0,40 | 0,06 | 5,3 | 20 | 0,00 | 0 | 0 | 0,5 | 0,9 | 0,9 | 0 | 100 | A011 |
| 54 | 4,5 | 3 | 320 | 6,0 | 4,0 | 155 | 434 | 0,72 | 0,13 | 1,6 | 57 | 0,00 | 0 | 0 | 1,3 | 2,4 | 2,6 | 0 | 100 | A012 |
| 29 | 2,2 | 286 | 101 | | 0,7 | 31 | 149 | 0,26 | 0,21 | 1,7 | 47 | 0,07 | 0 | 20 | 4,2 | 9,0 | 2,3 | 17 | 100 | A013 |
| 36 | 2,7 | 7 | 214 | 7,0 | 2,1 | 79 | 278 | 0,37 | 0,08 | 5,3 | 23 | 0,00 | 0 | 0 | 0,3 | 0,2 | 0,6 | 0 | 100 | A014 |
| 5 | 7,9 | 680 | 58 | 10,0 | 0,4 | 10 | 92 | 1,76 | 1,78 | 14,1 | 333 | 3,84 | 0 | 0 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0 | 100 | A015 |
| 48 | 1,6 | 423 | 111 | 7,7 | 0,8 | 20 | 134 | 0,52 | 0,21 | 2,0 | 68 | 0,32 | 0 | 227 | 10,2 | 5,9 | 1,6 | 53 | 100 | A016 |
| 36 | 1,7 | | 480 | | | | | | | | | 0,00 | | | | | | | 100 | A017 |
| 50 | 4,3 | | 330 | | | | | 0,98 | 0,21 | 2,5 | | 0,00 | 0 | | | | | | 100 | A018 |
| 104 | 0,2 | 132 | 70 | | 0,4 | 15 | 125 | 0,12 | 0,05 | 1,0 | | | 5 | 5 | 0,5 | 0,7 | 1,4 | | 100 | A019 |
| 36 | 3,6 | 103 | 74 | | 0,4 | 16 | 126 | 0,08 | 0,13 | 2,3 | 78 | 0,00 | 0 | 0 | 12,3 | 7,6 | 3,0 | 0 | 100 | A020 |
| 8 | 0,4 | | 54 | | | | | 0,04 | 0,03 | 0,3 | | | 0 | 0 | | | | | 100 | A021 |
| 100 | 2,6 | 538 | 161 | | 0,9 | 42 | 238 | 0,26 | 0,16 | 1,3 | 30 | 0,08 | 0 | 143 | 3,2 | 6,9 | 5,0 | 33 | 100 | A022 |
| 38 | 2,0 | 306 | 122 | 0,0 | 0,7 | 17 | 105 | 0,13 | 0,06 | 1,7 | 13 | 0,04 | 0 | 0 | 7,7 | 7,0 | 3,7 | 12 | 100 | A023 |
| 54 | 1,8 | 352 | 166 | | 1,0 | 37 | 142 | 1,01 | 0,42 | 3,9 | | | 6 | | 3,9 | 3,7 | 2,2 | | 100 | A024 |
| 48 | 3,0 | 388 | 104 | | 0,4 | 14 | 97 | 0,27 | 0,32 | 3,1 | 60 | 0,13 | 0 | 8 | 3,8 | 6,5 | 3,9 | 51 | 100 | A025 |
| 107 | 2,6 | 708 | 196 | 13,0 | 1,0 | 38 | 173 | 0,41 | 0,15 | 4,0 | 22 | 0,00 | 0 | 0 | 4,7 | 5,1 | 6,1 | 0 | 100 | A026 |
| 38 | 5,6 | 944 | 145 | | 0,7 | 23 | 152 | 0,12 | 0,37 | 6,2 | 134 | 0,06 | 0 | 1 | 1,7 | 3,2 | 4,0 | 0 | 100 | A027 |

| Código | Nombre del Alimento | Parte Analizada | ANÁLISIS PROXIMAL | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Humedad (g) | Energía (Kcal) | Energía (kJ) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Carbohidratos Totales (g) | Carbohidratos Disponibles (g) | Fibra Dietaria (g) | Cenizas (g) |
| A028 | Harina de arroz, cruda | | 12,0 | 361 | 1533 | 6,0 | 1,4 | 80,0 | 77,6 | 2,4 | 0,6 |
| A029 | Harina de avena, cruda | | 8,6 | 414 | 1745 | 14,7 | 8,6 | 66,2 | 59,7 | 6,5 | 2,0 |
| A030 | Harina de cebada, cruda | | 11,4 | 378 | 1600 | 10,5 | 1,6 | 75,4 | 65,3 | 10,1 | 1,1 |
| A031 | Harina de centeno, para panificación, cruda | | 10,7 | 390 | 1646 | 15,9 | 2,9 | 68,3 | 54,9 | 13,4 | 2,2 |
| A032 | Harina de centeno, para repostería, cruda | | 11,5 | 370 | 1567 | 9,1 | 1,6 | 76,6 | 70,3 | 6,3 | 1,2 |
| A033 | Harina de maíz amarillo, precocida | | 10,1 | 386 | 1632 | 7,7 | 3,3 | 77,6 | 70,3 | 7,3 | 1,2 |
| A034 | Harina de maíz blanco, precocida | | 12,0 | 380 | 1608 | 9,1 | 3,7 | 73,9 | 66,4 | 7,5 | 1,3 |
| A035 | Harina de maíz, extra cruda | | 10,6 | 396 | 1671 | 8,8 | 4,9 | 74,3 | 64,7 | 9,6 | 1,4 |
| A036 | Harina de maíz, extra tostada | | 7,5 | 385 | 1630 | 9,9 | 3,4 | 77,9 | 76,5 | 1,4 | 1,3 |
| A037 | Harina de quinua, cruda | | 13,7 | 360 | 1525 | 11,0 | 4,1 | 69,0 | 67,5 | 1,5 | 2,2 |
| A038 | Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda | | 12,2 | 363 | 1541 | 13,2 | 1,9 | 72,1 | 69,7 | 2,4 | 0,6 |
| A039 | Harina de trigo, fortificada, para repostería, cruda | | 12,8 | 358 | 1517 | 9,5 | 1,4 | 75,6 | 73,3 | 2,3 | 0,7 |
| A040 | Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda | | 13,0 | 360 | 1527 | 12,5 | 1,7 | 72,3 | 69,7 | 2,6 | 0,5 |
| A041 | Harina de trigo, integral, cruda | | 11,0 | 382 | 1616 | 13,8 | 2,1 | 71,2 | 59,8 | 11,4 | 1,8 |
| A042 | Hojaldre, regular, horneado | | 10,0 | 555 | 2310 | 7,4 | 38,5 | 44,0 | 42,5 | 1,5 | 0,1 |
| A043 | Maíz amarillo, crudo | Semilla | 10,1 | 393 | 1660 | 9,4 | 4,7 | 74,5 | 67,2 | 7,3 | 1,2 |
| A044 | Maíz amarillo, trillado | Semilla | 13,2 | 347 | 1472 | 8,8 | 0,8 | 76,0 | | | 1,1 |
| A045 | Maíz blanco, crudo | Semilla | 13,3 | 363 | 1539 | 9,4 | 3,8 | 72,2 | 70,8 | 1,4 | 1,3 |
| A046 | Maíz blanco, trillado | Semilla | 12,2 | 357 | 1517 | 8,7 | 0,9 | 77,9 | 76,5 | 1,4 | 0,3 |
| A047 | Maíz maravilla, crudo | Semilla | 54,5 | 180 | 764 | 2,8 | 0,4 | 41,3 | | | 1,0 |
| A048 | Maíz mute, cocido, sin sal | Semilla | 75,7 | 98 | 418 | 2,5 | 0,5 | 21,0 | | | 0,3 |
| A049 | Maíz opaco 2, crudo | Semilla | 10,7 | 378 | 1600 | 10,1 | 5,1 | 72,9 | | | 1,2 |
| A050 | Maíz opaco, crudo | Semilla | 11,4 | 366 | 1549 | 9,6 | 3,8 | 73,3 | | | 1,9 |
| A051 | Maíz pira o reventón, crudo | Semilla | 12,5 | 392 | 1655 | 10,9 | 4,3 | 71,1 | 58,4 | 12,7 | 1,2 |
| A052 | Maíz porva, crudo | Semilla | 13,5 | 366 | 1551 | 7,7 | 5,2 | 72,2 | | | 1,4 |
| A053 | Maíz tierno, crudo | Semilla | 64,2 | 152 | 642 | 3,4 | 1,2 | 30,5 | 27,9 | 2,6 | 0,7 |
| A054 | Mantecada, horneada | | 27,0 | 405 | 1691 | 7,9 | 24,2 | 38,7 | 38,3 | 0,4 | 2,2 |
| A055 | Mezcla lista para preparar pancakes, en polvo | | 9,7 | 363 | 1536 | 11,7 | 1,6 | 72,8 | 67,4 | 5,4 | 4,3 |
| A056 | Mijo, crudo | Semilla | 11,0 | 381 | 1610 | 11,0 | 4,2 | 70,5 | 62,1 | 8,5 | 3,2 |
| A057 | Mogolla, integral, horneada | | 23,0 | 310 | 1316 | 7,2 | 1,9 | 66,1 | | | 1,8 |
| A058 | Mojicón, horneado | | 24,5 | 310 | 1316 | 9,3 | 1,9 | 63,7 | 63,1 | 0,6 | 0,6 |

| MINERALES | | | | | | | | VITAMINAS | | | | | | | ÁCIDOS GRASOS Y COLESTEROL | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Calcio (mg) | Hierro (mg) | Sodio (mg) | Fósforo (mg) | Yodo (mg) | Zinc (mg) | Magnesio (mg) | Potasio (mg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Niacina (mg) | Folatos (mcg) | Vitamina $B_{12}$ (mcg) | Vitamina C (mg) | Vitamina A (ER) | Grasa Saturada (g) | Grasa Monoinsaturada (g) | Grasa Poliinsaturada (g) | Colesterol (mg) | Parte Comestible (%) | Código |
| 8 | 0,4 | 0 | 98 | | 0,8 | 35 | 76 | 0,14 | 0,04 | 2,6 | 4 | 0,00 | 0 | 0 | 0,4 | 0,4 | 0,3 | 0 | 100 | A028 |
| 54 | 4,0 | 19 | 440 | 20,0 | 3,2 | 132 | 371 | 0,63 | 0,13 | 1,5 | 32 | 0,00 | 0 | 0 | 1,5 | 2,7 | 3,1 | 0 | 100 | A029 |
| 32 | 2,7 | 4 | 296 | | 2,0 | 96 | 309 | 0,37 | 0,11 | 6,3 | 8 | 0,00 | 0 | 0 | 0,3 | 0,2 | 0,8 | 0 | 100 | A030 |
| 37 | 5,0 | 2 | 499 | | 5,0 | 160 | 717 | 0,32 | 0,25 | 4,3 | 33 | 0,00 | 0 | 1 | 0,3 | 0,3 | 1,0 | 0 | 100 | A031 |
| 25 | 1,5 | 2 | 180 | | 1,7 | 78 | 305 | 0,20 | 0,10 | 1,2 | 21 | 0,00 | 0 | 0 | 0,2 | 0,2 | 0,7 | 0 | 100 | A032 |
| 6 | 2,7 | 22 | 276 | 1,0 | 1,4 | 39 | 242 | 0,30 | 0,13 | 2,1 | 30 | 0,00 | 0 | 13 | 0,4 | 0,8 | 1,4 | 0 | 100 | A033 |
| 4 | 2,7 | 1 | 248 | 1,0 | 1,3 | 44 | 170 | 0,30 | 0,12 | 2,7 | 35 | 0,00 | 0 | 0 | 0,4 | 0,8 | 1,3 | 0 | 100 | A034 |
| 11 | 2,4 | 5 | 272 | | 1,7 | 93 | 315 | 0,35 | 0,08 | 2,0 | 25 | 0,00 | 0 | 0 | 0,5 | 1,0 | 1,8 | 0 | 100 | A035 |
| 9 | 4,1 | 420 | 194 | | 3,2 | 28 | 340 | 0,20 | 0,17 | 2,0 | | 0,00 | 0 | 0 | | | | | 100 | A036 |
| 44 | 4,9 | 12 | 97 | | 2,7 | 146 | 465 | | | | | 0,00 | | | | | | | 100 | A037 |
| 18 | 5,1 | 2 | 146 | | 1,6 | 34 | 120 | 0,77 | 0,46 | 6,0 | 214 | 0,00 | 0 | 0 | 0,3 | 0,2 | 0,7 | 0 | 100 | A038 |
| 30 | 5,2 | 2 | 140 | 10,0 | 0,8 | 24 | 140 | 0,57 | 0,05 | 6,3 | 210 | 0,00 | 0 | 0 | 0,3 | 0,2 | 0,6 | 0 | 100 | A039 |
| 15 | 4,3 | 2 | 107 | | 1,0 | 26 | 103 | 0,98 | 0,47 | 6,1 | 216 | 0,00 | 0 | 0 | 0,3 | 0,1 | 0,7 | 0 | 100 | A040 |
| 48 | 4,0 | 3 | 390 | 0,0 | 3,4 | 124 | 500 | 0,45 | 0,26 | 5,2 | 49 | 0,00 | 0 | 0 | 0,4 | 0,3 | 1,1 | 0 | 100 | A041 |
| 14 | 2,4 | 307 | 43 | | 0,5 | 16 | 62 | 0,01 | 0,06 | 3,8 | 55 | 0,00 | 0 | 17 | 5,5 | 8,8 | 22,2 | 0 | 100 | A042 |
| 7 | 2,7 | 35 | 213 | | 2,2 | 127 | 287 | 0,38 | 0,20 | 3,6 | 19 | 0,00 | 0 | 34 | 0,7 | 1,3 | 2,2 | 0 | 100 | A043 |
| 7 | 2,1 | | 281 | | 3,2 | | | 0,34 | 0,10 | 1,9 | | 0,00 | 0 | 90 | | | | | 100 | A044 |
| 4 | 2,4 | 35 | 228 | | 2,2 | 127 | 287 | 0,32 | 0,09 | 2,3 | | 0,00 | 1 | 0 | 0,7 | 1,3 | 2,2 | 0 | 100 | A045 |
| 10 | 2,0 | 6 | 71 | | | | | 0,20 | 0,03 | 1,1 | | 0,00 | 0 | 0 | | | | | 100 | A046 |
| 60 | 3,0 | | 62 | | | | | 0,13 | 0,10 | 1,6 | | 0,00 | 3 | | | | | | 100 | A047 |
| 13 | 0,6 | | 53 | | | | | 0,04 | 0,02 | 0,2 | | 0,00 | 0 | | | | | | 100 | A048 |
| | | | | | | | | 0,48 | 0,13 | 1,7 | | 0,00 | 1 | 45 | | | | | 100 | A049 |
| 12 | 10,0 | 12 | 28 | | | | 6 | | | | | 0,00 | | | | | | | 100 | A050 |
| 5 | 3,0 | 7 | 299 | | 2,8 | 123 | 274 | 0,39 | 0,10 | 1,8 | 24 | 0,00 | 1 | 0 | 0,6 | 1,0 | 2,5 | | 100 | A051 |
| 5 | 2,5 | | 14 | | | | | 0,45 | 0,08 | 2,2 | | 0,00 | 2 | 7 | | | | | 100 | A052 |
| 5 | 0,8 | 3 | 120 | 2,0 | 0,4 | 34 | 266 | 0,13 | 0,07 | 1,6 | 42 | 0,00 | 10 | 28 | 0,2 | 0,3 | 0,5 | 0 | 60 | A053 |
| 88 | 2,9 | 506 | 143 | | 0,5 | 16 | 106 | 0,04 | 0,12 | 1,4 | 53 | 0,07 | 0 | 18 | | | | | 100 | A054 |
| 158 | 3,0 | 1482 | 683 | | 0,8 | 31 | 191 | 0,39 | 0,55 | 3,8 | 84 | 0,00 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 0,5 | 0 | 100 | A055 |
| 8 | 3,0 | 5 | 285 | 2,5 | 1,7 | 114 | 195 | 0,42 | 0,29 | 4,7 | 85 | 0,00 | 0 | 0 | 0,7 | 0,8 | 2,1 | 0 | 100 | A056 |
| 40 | 6,0 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | A057 |
| 25 | 3,0 | | 121 | | | | | 0,13 | 0,08 | 1,3 | | | 0 | 0 | | | | | 100 | A058 |

| Código | Nombre del Alimento | Parte Analizada | ANÁLISIS PROXIMAL | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Humedad (g) | Energía (Kcal) | Energía (kJ) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Carbohidratos Totales (g) | Carbohidratos Disponibles (g) | Fibra Dietaria (g) | Cenizas (g) |
| A059 | Muffins dulces, con chips de chocolate | | 33,3 | 325 | 1365 | 7,3 | 12,4 | 45,1 | 43,1 | 2,0 | 1,9 |
| A060 | Pan blanco, regular, horneado | | 37,2 | 268 | 1133 | 8,9 | 3,4 | 48,8 | 45,6 | 3,2 | 1,7 |
| A061 | Pan blanco, tipo molde, horneado | | 31,4 | 278 | 1181 | 8,9 | 1,6 | 56,8 | 56,1 | 0,7 | 1,3 |
| A062 | Pan de centeno, horneado | | 35,2 | 257 | 1092 | 9,3 | 1,2 | 52,3 | | | 2,0 |
| A063 | Pan de dulce, regular, horneado | | 23,1 | 328 | 1388 | 8,9 | 4,3 | 63,1 | 62,5 | 0,6 | 0,6 |
| A064 | Pan de leche, horneado | | 35,4 | 281 | 1187 | 8,6 | 4,8 | 49,7 | 47,6 | 2,1 | 1,5 |
| A065 | Pan de queso, horneado | | 32,5 | 367 | 1533 | 10,4 | 20,8 | 33,5 | 31,4 | 2,1 | 2,8 |
| A066 | Pan de sal, regular, horneado | | 22,4 | 340 | 1437 | 11,1 | 6,4 | 59,3 | 58,9 | 0,4 | 0,8 |
| A067 | Pan de yuca, horneado | | 23,5 | 355 | 1494 | 15,8 | 12,2 | 45,5 | | | 3,0 |
| A068 | Pan francés, horneado | | 25,3 | 308 | 1307 | 10,1 | 2,1 | 61,1 | 58,8 | 2,3 | 1,4 |
| A069 | Pan integral, regular, horneado | | 35,3 | 279 | 1181 | 9,4 | 3,1 | 50,4 | 43,9 | 6,5 | 1,9 |
| A070 | Pandebono, horneado | | 20,0 | 357 | 1504 | 15,8 | 10,1 | 50,7 | | | 3,4 |
| A071 | Pasta alimenticia, con huevo, sin enriquecer, cocida, sin sal | | 68,3 | 132 | 558 | 4,5 | 1,0 | 25,5 | 24,3 | 1,2 | 0,6 |
| A072 | Pasta alimenticia, enriquecida, cruda | | 9,9 | 371 | 1573 | 13,0 | 1,5 | 74,7 | 71,5 | 3,2 | 0,9 |
| A073 | Pasta alimenticia, sin enriquecer, cocida, sin sal | | 65,7 | 143 | 606 | 5,8 | 0,9 | 27,0 | 25,2 | 1,8 | 0,6 |
| A074 | Pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda | | 9,9 | 371 | 1572 | 13,0 | 1,4 | 74,8 | 71,6 | 3,2 | 0,9 |
| A075 | Ponqué blanco, cubierto de chocolate, horneado | | 22,1 | 398 | 1669 | 3,0 | 17,8 | 55,9 | 54,4 | 1,5 | 1,3 |
| A076 | Ponqué blanco, cubierto de crema blanca y chocolate, horneado | | 22,1 | 398 | 1669 | 3,0 | 17,8 | 55,9 | 54,4 | 1,5 | 1,3 |
| A077 | Ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado | | 22,4 | 403 | 1687 | 5,3 | 19,2 | 51,7 | 50,7 | 1,0 | 1,4 |
| A078 | Ponqué negro, cubierto de chocolate, horneado | | 20,5 | 417 | 1744 | 3,5 | 20,1 | 54,4 | 52,2 | 2,2 | 1,6 |
| A079 | Quinua, cruda | Semilla | 12,0 | 376 | 1590 | 14,6 | 4,4 | 66,4 | 59,9 | 6,5 | 2,6 |
| A080 | Roscas de harina de maíz y cuajada, horneadas | | 20,4 | 388 | 1629 | 18,6 | 17,6 | 38,9 | | | 4,5 |
| A081 | Roscas de harina de maíz, horneadas | | 19,3 | 353 | 1492 | 12,1 | 7,6 | 59,1 | | | 1,9 |
| A082 | Roscas de harina de trigo, horneadas | | 34,2 | 324 | 1359 | 7,2 | 13,2 | 43,8 | 43,4 | 0,4 | 1,6 |
| A083 | Roscón, relleno de arequipe, horneado | | 20,1 | 349 | 1475 | 6,2 | 6,6 | 66,1 | | | 0,9 |
| A084 | Roscón, relleno de bocadillo, horneado | | 21,0 | 345 | 1457 | 7,9 | 6,8 | 62,9 | | | 1,4 |
| A085 | Semolina, enriquecida, cruda | | 12,7 | 362 | 1534 | 12,7 | 1,6 | 72,3 | 68,4 | 3,9 | 0,8 |
| A086 | Semolina, sin enriquecer, cruda | | 12,9 | 362 | 1536 | 12,7 | 1,8 | 71,9 | 68,0 | 3,9 | 0,8 |
| A087 | Tostadas o calados, horneados | | 9,0 | 398 | 1682 | 10,0 | 6,8 | 72,3 | 68,7 | 3,6 | 1,8 |
| A088 | Trigo blando, crudo | Semilla | 13,5 | 373 | 1577 | 10,1 | 1,6 | 73,3 | 60,9 | 12,5 | 1,5 |
| A089 | Trigo duro, crudo | Semilla | 13,0 | 375 | 1585 | 11,3 | 1,8 | 72,4 | 60,2 | 12,2 | 1,5 |

| MINERALES | | | | | | | | VITAMINAS | | | | | | | ÁCIDOS GRASOS Y COLESTEROL | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Calcio (mg) | Hierro (mg) | Sodio (mg) | Fósforo (mg) | Yodo (mg) | Zinc (mg) | Magnesio (mg) | Potasio (mg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Niacina (mg) | Folatos (mcg) | Vitamina $B_{12}$ (mcg) | Vitamina C (mg) | Vitamina A (ER) | Grasa Saturada (g) | Grasa Monoinsaturada (g) | Grasa Poliinsaturada (g) | Colesterol (mg) | Parte Comestible (%) | Código |
| 161 | 2,5 | 254 | 259 | 21,0 | 0,8 | 33 | 177 | 0,28 | 0,24 | 2,1 | 61 | 0,50 | 0 | 144 | 4,4 | 4,8 | 2,4 | 33 | 100 | A059 |
| 54 | 3,0 | 541 | 105 | 6,0 | 0,9 | 34 | 135 | 0,46 | 0,29 | 3,6 | 118 | 0,03 | 0 | 0 | 0,6 | 0,6 | 1,2 | 0 | 100 | A060 |
| 25 | 1,9 | 1183 | 97 | 4,0 | 0,8 | 30 | 137 | 0,09 | 0,06 | 0,7 | 25 | 0,00 | 0 | 0 | 0,3 | 0,3 | 0,5 | 0 | 100 | A061 |
| 50 | 4,0 | | 150 | | | | | 0,20 | 0,08 | 1,5 | | | 0 | | | | | | 100 | A062 |
| 31 | 3,0 | 203 | 133 | | 1,4 | | 129 | 0,08 | 0,11 | 1,2 | | | 0 | 0 | | | | | 100 | A063 |
| 83 | 3,0 | 352 | 119 | | 0,6 | 22 | 146 | 0,41 | 0,38 | 2,8 | 112 | 0,08 | 0 | 22 | 2,0 | 1,5 | 2,7 | 4 | 100 | A064 |
| 90 | 2,0 | 750 | 120 | | 1,0 | 17 | 84 | 0,43 | 0,30 | 3,3 | 107 | 0,24 | 0 | 32 | 6,2 | 4,3 | 9,2 | 10 | 100 | A065 |
| 36 | 1,9 | | 99 | | | | | 0,12 | 0,06 | 1,7 | | | 0 | 0 | | | | | 100 | A066 |
| 550 | 1,2 | | 380 | | | 34 | 280 | 0,05 | 0,52 | 0,1 | | | 0 | | | | | | 100 | A067 |
| 32 | 1,9 | 625 | 126 | 10,0 | 0,8 | 31 | 120 | 0,23 | 0,17 | 1,6 | 62 | 0,00 | 0 | 0 | 0,5 | 0,4 | 0,7 | 0 | 100 | A068 |
| 50 | 2,7 | 448 | 220 | 5,0 | 1,5 | 62 | 214 | 0,20 | 0,10 | 3,4 | 36 | 0,00 | 0 | 0 | 0,7 | 0,9 | 1,1 | 0 | 100 | A069 |
| 450 | 7,3 | | 221 | | | | | 0,07 | 0,45 | 1,0 | | | 0 | | | | | | 100 | A070 |
| 12 | 0,5 | 5 | 76 | 2,9 | 0,6 | 21 | 32 | 0,03 | 0,02 | 0,4 | 7 | 0,09 | 0 | 5 | 0,3 | 0,5 | 0,4 | 29 | 100 | A071 |
| 25 | 3,9 | 6 | 120 | | 1,3 | 53 | 223 | 0,95 | 0,39 | 7,1 | 237 | 0,00 | 0 | 0 | 0,3 | 0,2 | 0,6 | 0 | 100 | A072 |
| 7 | 0,5 | 1 | 58 | 0,0 | 0,5 | 18 | 44 | 0,02 | 0,02 | 0,4 | 7 | 0,00 | 0 | 0 | 0,2 | 0,1 | 0,3 | 0 | 100 | A073 |
| 21 | 1,0 | 5 | 167 | 10,0 | 1,5 | 55 | 236 | 0,15 | 0,03 | 2,5 | 18 | 0,00 | 0 | 0 | 0,2 | 1,5 | 0,6 | 0 | 100 | A074 |
| 26 | 1,5 | 310 | 138 | | 0,4 | 20 | 187 | 0,07 | 0,09 | 0,8 | 22 | 0,00 | 0 | 47 | 5,8 | 7,2 | 4,7 | 16 | 100 | A075 |
| 30 | 1,0 | 310 | 138 | | 0,4 | 20 | 187 | 0,07 | 0,09 | 0,8 | 22 | 0,00 | 0 | 47 | 5,8 | 7,2 | 4,7 | 16 | 100 | A076 |
| 65 | 1,2 | 393 | 136 | 12,1 | 0,4 | 12 | 100 | 0,04 | 0,13 | 0,3 | 24 | 0,23 | 0 | 81 | 5,7 | 9,5 | 2,9 | 77 | 100 | A077 |
| 30 | 3,0 | 348 | 137 | | 0,6 | 31 | 270 | 0,09 | 0,06 | 0,8 | 17 | 0,00 | 0 | 71 | 5,9 | 7,3 | 4,6 | 22 | 100 | A078 |
| 55 | 8,4 | 5 | 354 | | 3,2 | 202 | 652 | 0,36 | 0,24 | 1,7 | 184 | 0,00 | 0 | 0 | 0,6 | 1,5 | 2,8 | 0 | 100 | A079 |
| 372 | 1,3 | | 220 | | | | | 0,26 | 0,33 | 0,3 | | | 0 | 1 | | | | | 100 | A080 |
| 33 | 5,1 | | 108 | | | | | 0,12 | 0,18 | 1,0 | | | 0 | 10 | | | | | 100 | A081 |
| 41 | 2,6 | 281 | 110 | 15,0 | 0,3 | 11 | 90 | 0,20 | 0,21 | 1,0 | 39 | 0,24 | 0 | 41 | 7,9 | 3,9 | 0,8 | 41 | 100 | A082 |
| 58 | 3,8 | 757 | | | | 25 | 460 | | | | | | | | | | | | 100 | A083 |
| 36 | 4,0 | 606 | | | 54,2 | 15 | 342 | | | | | | | | | | | | 100 | A084 |
| 20 | 2,4 | 1 | 93 | | 1,1 | 47 | 186 | 0,34 | 0,36 | 3,2 | 261 | 0,00 | 0 | 0 | 0,2 | 0,1 | 0,4 | 0 | 100 | A085 |
| 18 | 1,0 | 1 | 110 | | 1,1 | 47 | 186 | 0,29 | 0,08 | 3,3 | 72 | 0,00 | 0 | 0 | 0,2 | 0,1 | 0,4 | 0 | 100 | A086 |
| 40 | 3,6 | 570 | 139 | 7,0 | 0,9 | 26 | 122 | 0,40 | 0,37 | 1,5 | 103 | 0,05 | 0 | 0 | 0,7 | 0,6 | 1,4 | 0 | 100 | A087 |
| 35 | 4,2 | 2 | 359 | | 3,1 | 90 | 435 | 0,46 | 0,13 | 4,8 | 41 | 0,00 | 0 | 0 | 0,3 | 0,2 | 0,8 | 0 | 100 | A088 |
| 31 | 3,9 | 2 | 346 | 0,6 | 3,6 | 93 | 411 | 0,38 | 0,12 | 4,6 | 38 | 0,00 | 0 | 0 | 0,3 | 0,2 | 0,9 | 0 | 100 | A089 |

## B. VERDURAS, HORTALIZAS Y DERIVADOS

| Código | Nombre del Alimento | Parte Analizada | ANÁLISIS PROXIMAL | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Humedad (g) | Energía (kcal) | Energía (kJ) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Carbohidratos Totales (g) | Carbohidratos Disponibles (g) | Fibra Dietaria (g) | Cenizas (g) |
| B001 | Aceituna, cruda | Pulpa sin semilla | 74,8 | 176 | 730 | 1,1 | 14,7 | 8,3 | 5,0 | 3,3 | 1,1 |
| B002 | Aceitunas, encurtidas | Pulpa sin semilla | 75,8 | 153 | 632 | 1,2 | 13,6 | 4,8 | 1,5 | 3,3 | 4,6 |
| B003 | Acelga, hojas, cruda | Hojas | 90,0 | 38 | 161 | 2,4 | 0,2 | 5,3 | 2,5 | 2,8 | 2,1 |
| B004 | Acelga, tallos, cruda | Tallos | 94,5 | 19 | 79 | 0,8 | 0,1 | 3,0 | 1,6 | 1,4 | 1,6 |
| B005 | Ahuyama, cocida, sin sal | Pulpa sin semillas | 89,2 | 48 | 201 | 0,7 | 0,7 | 8,4 | 5,9 | 2,5 | 1,0 |
| B006 | Ahuyama, cruda | Pulpa sin semillas | 92,7 | 30 | 126 | 0,8 | 0,2 | 5,8 | 4,7 | 1,1 | 0,6 |
| B007 | Ají dulce, crudo | Pulpa sin semillas | 91,9 | 42 | 177 | 1,0 | 1,6 | 5,1 | 3,3 | 1,8 | 0,5 |
| B008 | Ají rojo, crudo | Pulpa sin semillas | 80,1 | 80 | 338 | 1,7 | 0,4 | 16,6 | 15,1 | 1,5 | 1,2 |
| B009 | Ajo, crudo | Pulpa | 64,2 | 144 | 611 | 4,7 | 0,3 | 29,3 | 26,5 | 2,8 | 1,5 |
| B010 | Alcachofa, cruda | Flor | 86,4 | 61 | 257 | 2,6 | 0,2 | 9,7 | 4,6 | 5,1 | 1,1 |
| B011 | Alcaparras, encurtidas | Pulpa | 85,0 | 39 | 161 | 2,3 | 0,9 | 3,8 | 0,6 | 3,2 | 8,0 |
| B012 | Almidón de achira, crudo | | 17,1 | 331 | 1407 | 0,4 | 0,1 | 82,1 | 82,1 | 0,0 | 0,3 |
| B013 | Almidón de yuca, crudo | | 15,1 | 340 | 1445 | 0,4 | 0,4 | 83,6 | 83,3 | 0,3 | 0,5 |
| B014 | Apio, crudo | Tallos | 93,7 | 26 | 111 | 0,7 | 0,2 | 4,6 | 2,7 | 1,9 | 0,8 |
| B015 | Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda | Raíz | 71,5 | 111 | 472 | 0,9 | 0,1 | 26,3 | 25,7 | 0,6 | 1,2 |
| B016 | Arracacha blanca, sin cáscara, cruda | Raíz | 72,7 | 109 | 463 | 0,8 | 0,1 | 25,2 | 23,1 | 2,1 | 1,2 |
| B017 | Arracacha morada, sin cáscara, cruda | Raíz | 71,5 | 114 | 483 | 0,9 | 0,1 | 26,3 | 24,2 | 2,1 | 1,2 |
| B018 | Arveja verde, cocida, sin sal | Semilla | 72,0 | 120 | 508 | 6,7 | 0,3 | 19,7 | 13,7 | 6,0 | 1,3 |
| B019 | Arveja verde, cruda | Semilla | 77,3 | 99 | 418 | 5,9 | 0,3 | 15,5 | 10,2 | 5,3 | 1,0 |
| B020 | Balú o chachafruto verde, crudo | Semilla | 80,5 | 74 | 315 | 4,0 | 0,1 | 14,3 | | | 1,1 |
| B021 | Batata, sin cáscara, cruda | Médula | 75,8 | 99 | 419 | 1,2 | 0,1 | 21,9 | 19,0 | 2,8 | 1,0 |
| B022 | Berenjena, con cáscara, cocida, sin sal | Pulpa | 91,8 | 37 | 155 | 0,8 | 0,2 | 6,7 | 4,2 | 2,5 | 0,5 |
| B023 | Berenjena, con cáscara, cruda | Pulpa | 92,6 | 35 | 145 | 1,0 | 0,2 | 5,7 | 2,7 | 3,0 | 0,5 |
| B024 | Berro, crudo | Hojas | 93,6 | 27 | 112 | 1,7 | 0,3 | 3,3 | 1,3 | 2,0 | 1,1 |
| B025 | Brócoli, crudo | Flor | 88,9 | 46 | 195 | 3,0 | 0,3 | 6,6 | 4,0 | 2,6 | 1,2 |
| B026 | Calabaza, sin cáscara, cruda | Pulpa | 93,9 | 31 | 129 | 0,8 | 0,4 | 4,5 | 1,6 | 2,9 | 0,4 |
| B027 | Cebolla cabezona, cruda | Pulpa | 90,3 | 40 | 171 | 1,4 | 0,1 | 7,7 | 6,0 | 1,7 | 0,5 |
| B028 | Cebolla junca, hojas, cruda | Hojas | 90,3 | 41 | 172 | 1,6 | 0,2 | 7,1 | 5,0 | 2,1 | 0,8 |
| B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | Tallos | 91,4 | 37 | 156 | 1,2 | 0,1 | 6,8 | 4,8 | 2,0 | 0,5 |

| MINERALES | | | | | | | | VITAMINAS | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Calcio (mg) | Hierro (mg) | Sodio (mg) | Fósforo (mg) | Yodo (mg) | Zinc (mg) | Magnesio (mg) | Potasio (mg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Niacina (mg) | Folatos (mcg) | Vitamina $B_{12}$ (mcg) | Vitamina C (mg) | Vitamina A (ER) | Parte Comestible (%) | Código |
| 52 | 0,5 | 1556 | 7 | | 0,0 | 11 | 42 | 0,02 | 0,01 | 0,2 | 3 | 0,00 | 1 | 24 | 100 | B001 |
| 56 | 0,5 | 1842 | 5 | | 0,0 | 11 | 42 | 0,03 | 0,01 | 0,0 | 2 | 0,00 | 0 | 29 | 100 | B002 |
| 49 | 1,8 | 212 | 52 | | 0,4 | 81 | 441 | 0,07 | 0,15 | 0,4 | 165 | 0,00 | 30 | 413 | 85 | B003 |
| 31 | 0,8 | 150 | 14 | 1,0 | 0,3 | 10 | 427 | 0,02 | 0,03 | 0,1 | 22 | 0,00 | 3 | 263 | 100 | B004 |
| 14 | 0,3 | 1 | 24 | | 0,2 | 11 | 218 | 0,05 | 0,04 | 0,3 | | 0,00 | 3 | 1093 | 100 | B005 |
| 20 | 0,8 | 1 | 34 | | 0,2 | 12 | 340 | 0,05 | 0,05 | 0,6 | 16 | 0,00 | 9 | 1775 | 85 | B006 |
| 13 | 1,0 | 2 | 29 | | 0,2 | 12 | 211 | 0,07 | 0,09 | 1,6 | 18 | 0,00 | 100 | 460 | 90 | B007 |
| 19 | 1,1 | 8 | 48 | | 0,3 | 23 | 334 | 0,08 | 0,12 | 1,4 | 23 | 0,00 | 234 | 544 | 90 | B008 |
| 40 | 1,3 | 19 | 135 | 4,7 | 1,0 | 23 | 520 | 0,12 | 0,07 | 0,7 | 4 | 0,00 | 9 | 0 | 95 | B009 |
| 47 | 0,9 | 94 | 66 | 1,0 | 0,5 | 60 | 368 | 0,06 | 0,06 | 0,8 | 68 | 0,00 | 10 | 6 | 30 | B010 |
| 40 | 1,7 | 2348 | 8 | | 0,3 | 33 | 40 | 0,02 | 0,15 | 0,7 | 23 | 0,00 | 4 | 1 | 100 | B011 |
| | | | | | | | | | | | | 0,00 | | | 100 | B012 |
| 27 | 0,4 | 31 | 16 | | 0,7 | 46 | 48 | 0,01 | 0,02 | 0,5 | 59 | 0,00 | | 0 | 100 | B013 |
| 42 | 0,4 | 80 | 33 | 0,0 | 0,2 | 14 | 367 | 0,04 | 0,04 | 0,3 | 36 | 0,00 | 5 | 22 | 50 | B014 |
| 21 | 0,9 | 1 | 52 | | 0,0 | 12 | 505 | 0,06 | 0,06 | 3,8 | | 0,00 | 20 | 57 | 80 | B015 |
| 23 | 1,1 | 1 | 40 | | 0,0 | 12 | 505 | 0,05 | 0,06 | 3,9 | | 0,00 | 15 | 1 | 85 | B016 |
| 24 | 1,1 | 0 | 50 | | 0,2 | 12 | 505 | 0,05 | 0,04 | 3,4 | | 0,00 | 18 | 2 | 80 | B017 |
| 19 | 1,5 | 3 | 112 | 2,0 | 1,2 | 39 | 251 | 0,26 | 0,10 | 1,7 | 63 | 0,00 | 14 | 41 | 100 | B018 |
| 36 | 1,5 | 5 | 110 | 2,0 | 1,2 | 33 | 244 | 0,36 | 0,12 | 2,2 | 65 | 0,00 | 33 | 51 | 40 | B019 |
| 16 | 1,2 | | 78 | | | | | 0,09 | 0,05 | 0,9 | | 0,00 | 15 | | 100 | B020 |
| 25 | 0,4 | 21 | 40 | 2,0 | 0,3 | 17 | 340 | 0,07 | 0,03 | 0,6 | 13 | 0,00 | 20 | 673 | 80 | B021 |
| 7 | 0,2 | 1 | 15 | | 0,1 | 11 | 118 | 0,08 | 0,02 | 0,6 | 14 | 0,00 | 1 | 6 | 100 | B022 |
| 10 | 0,4 | 2 | 29 | 0,0 | 0,1 | 14 | 227 | 0,08 | 0,05 | 1,0 | 21 | 0,00 | 5 | 10 | 75 | B023 |
| 195 | 1,6 | 50 | 58 | 0,0 | 0,2 | 19 | 317 | 0,08 | 0,16 | 0,8 | 80 | 0,00 | 70 | 240 | 90 | B024 |
| 60 | 1,1 | 33 | 70 | 2,0 | 0,4 | 21 | 317 | 0,07 | 0,14 | 0,9 | 63 | 0,00 | 89 | 31 | 40 | B025 |
| 24 | 0,3 | 0 | 16 | 1,0 | 0,2 | 10 | 130 | 0,03 | 0,03 | 0,1 | 10 | 0,00 | 16 | 75 | 90 | B026 |
| 24 | 0,3 | 4 | 40 | 3,0 | 0,2 | 7 | 154 | 0,04 | 0,03 | 0,2 | 18 | 0,00 | 10 | 1 | 95 | B027 |
| 44 | 1,5 | 16 | 31 | | 0,4 | 20 | 276 | 0,06 | 0,09 | 0,6 | 64 | 0,00 | 15 | 60 | 45 | B028 |
| 57 | 0,5 | 15 | 31 | | 0,2 | 17 | 232 | 0,04 | 0,05 | 0,3 | 26 | 0,00 | 13 | 200 | 40 | B029 |

| Código | Nombre del Alimento | Parte Analizada | ANÁLISIS PROXIMAL | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Humedad (g) | Energía (kcal) | Energía (kJ) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Carbohidratos Totales (g) | Carbohidratos Disponibles (g) | Fibra Dietaria (g) | Cenizas (g) |
| B030 | Cebolla puerro, cruda | Tallos | 83,1 | 69 | 291 | 1,6 | 0,1 | 14,4 | 12,6 | 1,8 | 0,8 |
| B031 | Cebolla, deshidratada | Pulpa | 3,9 | 391 | 1659 | 8,6 | 0,5 | 83,6 | 74,4 | 9,2 | 3,4 |
| B032 | Cebolla, pasta escaldada | | 79,7 | 97 | 408 | 1,5 | 3,5 | 13,8 | 11,5 | 2,3 | 1,4 |
| B033 | Champiñón, crudo | Sombrero y tallo | 92,4 | 32 | 134 | 3,1 | 0,6 | 3,0 | 2,0 | 1,0 | 0,8 |
| B034 | Champiñón, en conserva | Sombrero y tallo | 90,0 | 43 | 180 | 1,9 | 0,4 | 6,6 | 4,1 | 2,5 | 1,1 |
| B035 | Cilantro, crudo | Hojas | 89,0 | 44 | 184 | 2,3 | 0,6 | 5,9 | 3,1 | 2,8 | 2,2 |
| B036 | Col o repollitas de bruselas, cruda | Flor | 85,8 | 60 | 254 | 3,4 | 0,3 | 9,1 | 5,3 | 3,8 | 1,4 |
| B037 | Col silvestre, cruda | Flor | 86,7 | 50 | 210 | 2,5 | 0,5 | 8,4 | 7,6 | 0,8 | 1,9 |
| B038 | Coliflor, cocido, sin sal | Flor | 90,6 | 41 | 173 | 1,9 | 0,2 | 6,7 | 4,2 | 2,4 | 0,6 |
| B039 | Coliflor, crudo | Flor | 91,7 | 36 | 152 | 1,9 | 0,1 | 5,7 | 3,3 | 2,4 | 0,6 |
| B040 | Colinabo, sin cáscara, crudo | Raíz | 91,6 | 35 | 149 | 1,7 | 0,1 | 5,7 | 3,3 | 2,4 | 0,9 |
| B041 | Espárrago, cocido, sin sal | Tallos | 92,0 | 35 | 146 | 2,6 | 0,3 | 4,4 | 2,4 | 2,0 | 0,7 |
| B042 | Espárrago, crudo | Tallos | 92,7 | 32 | 133 | 2,0 | 0,2 | 4,4 | 2,3 | 2,1 | 0,7 |
| B043 | Espinaca, cocida, sin sal | Hojas | 91,1 | 35 | 146 | 2,9 | 0,1 | 4,1 | 1,5 | 2,6 | 1,7 |
| B044 | Espinaca, cruda | Hojas | 91,4 | 34 | 142 | 2,9 | 0,2 | 3,8 | 1,1 | 2,6 | 1,7 |
| B045 | Fríjol verde, cocido, con sal | Semilla | 63,0 | 147 | 624 | 9,3 | 0,4 | 25,5 | 23,3 | 2,2 | 1,8 |
| B046 | Fríjol verde, crudo | Semilla | 58,2 | 166 | 702 | 10,5 | 0,4 | 29,0 | 27,0 | 2,0 | 1,9 |
| B047 | Guascas, crudas | Hojas | 86,1 | 50 | 214 | 3,2 | 0,5 | 8,3 | | | 1,9 |
| B048 | Guatila, sin cáscara, cruda | Pulpa | 93,5 | 27 | 115 | 0,8 | 0,0 | 5,2 | 3,5 | 1,7 | 0,5 |
| B049 | Guisantes dulces, crudos | Semilla | 86,2 | 53 | 226 | 2,6 | 0,1 | 10,5 | | | 0,6 |
| B050 | Haba verde, cruda | Semilla | 65,7 | 144 | 607 | 9,9 | 0,6 | 22,5 | 18,3 | 4,2 | 1,3 |
| B051 | Habichuela, cocida, sin sal | Pulpa | 92,7 | 32 | 135 | 1,6 | 0,1 | 4,8 | 2,0 | 2,8 | 0,8 |
| B052 | Habichuela, cruda | Pulpa | 90,0 | 43 | 182 | 2,1 | 0,0 | 7,2 | 4,2 | 3,0 | 0,7 |
| B053 | Harina de ahuyama, cruda | | 6,1 | 357 | 1513 | 6,6 | 2,5 | 77,0 | | | 7,9 |
| B054 | Harina de arracacha, cruda | | 8,0 | 368 | 1564 | 0,6 | 0,8 | 89,7 | | | 0,9 |
| B055 | Harina de papa común, cruda | | 6,5 | 369 | 1567 | 7,2 | 0,4 | 83,6 | 82,3 | 1,3 | 2,3 |
| B056 | Harina de papa criolla, cruda | | 6,6 | 361 | 1533 | 4,6 | 0,1 | 85,3 | | | 3,4 |
| B057 | Harina de plátano, cruda | | 13,9 | 340 | 1445 | 3,3 | 0,3 | 80,5 | 79,6 | 0,9 | 1,9 |
| B058 | Hariña de yuca, cruda | | 12,0 | 351 | 1492 | 1,1 | 0,3 | 85,9 | 85,7 | 0,3 | 0,7 |
| B059 | Lechuga común, cruda | Hojas | 96,0 | 18 | 74 | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 0,9 | 1,7 | 0,5 |
| B060 | Lechuga romana, cruda | Hojas | 94,8 | 23 | 95 | 1,1 | 0,1 | 3,3 | 1,2 | 2,1 | 0,7 |
| B061 | Nabo, sin cáscara, crudo | Raíz | 92,6 | 30 | 125 | 0,7 | 0,0 | 5,9 | 4,3 | 1,6 | 0,8 |

| MINERALES | | | | | | | | VITAMINAS | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Calcio (mg) | Hierro (mg) | Sodio (mg) | Fósforo (mg) | Yodo (mg) | Zinc (mg) | Magnesio (mg) | Potasio (mg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Niacina (mg) | Folatos (mcg) | Vitamina $B_{12}$ (mcg) | Vitamina C (mg) | Vitamina A (ER) | Parte Comestible (%) | Código |
| 58 | 0,8 | 20 | 51 | | 0,1 | 28 | 180 | 0,07 | 0,05 | 0,5 | 64 | 0,00 | 12 | 50 | 95 | B030 |
| 257 | 1,6 | 21 | 303 | 26,0 | 1,9 | 92 | 1622 | 0,50 | 0,10 | 1,0 | 166 | 0,00 | 75 | 12 | 100 | B031 |
| 31 | 0,6 | 369 | | | | | 338 | | | | | 0,00 | 1 | | 100 | B032 |
| 6 | 0,6 | 5 | 80 | 3,0 | 0,5 | 9 | 318 | 0,09 | 0,40 | 3,9 | 17 | 0,04 | 2 | 0 | 100 | B033 |
| 11 | 0,8 | 425 | 65 | 2,0 | 0,7 | 15 | 123 | 0,09 | 0,09 | 1,4 | 12 | 0,00 | 0 | 0 | 100 | B034 |
| 82 | 1,8 | 46 | 60 | | 0,5 | 26 | 521 | 0,26 | 0,21 | 1,5 | 62 | 0,00 | 68 | 390 | 90 | B035 |
| 42 | 1,4 | 25 | 71 | 10,0 | 0,4 | 23 | 389 | 0,14 | 0,13 | 0,7 | 61 | 0,00 | 94 | 43 | 80 | B036 |
| 60 | 1,2 | | 43 | | | | | 0,13 | 0,06 | 1,0 | | 0,00 | 125 | 65 | 60 | B037 |
| 16 | 0,3 | 3 | 49 | 0,0 | 0,3 | 10 | 87 | 0,04 | 0,03 | 0,9 | 36 | 0,00 | 18 | 1 | 100 | B038 |
| 25 | 0,7 | 41 | 57 | | 0,3 | 12 | 310 | 0,03 | 0,08 | 0,5 | 57 | 0,00 | 55 | 15 | 80 | B039 |
| 48 | 0,4 | 13 | 46 | | 0,2 | 19 | 333 | 0,06 | 0,03 | 0,5 | 21 | 0,00 | 60 | 1 | 60 | B040 |
| 23 | 0,9 | 14 | 54 | 0,0 | 0,6 | 14 | 224 | 0,16 | 0,14 | 1,1 | 149 | 0,00 | 8 | 56 | 100 | B041 |
| 25 | 1,7 | 2 | 47 | 8,0 | 0,5 | 14 | 202 | 0,15 | 0,14 | 0,9 | 113 | 0,00 | 18 | 38 | 95 | B042 |
| 132 | 1,9 | 67 | 54 | 8,8 | 0,7 | 41 | 427 | 0,10 | 0,20 | 0,9 | 146 | 0,00 | 14 | 479 | 100 | B043 |
| 123 | 2,4 | 66 | 42 | 1,0 | 0,5 | 79 | 474 | 0,08 | 0,19 | 0,7 | 194 | 0,00 | 26 | 533 | 60 | B044 |
| 31 | 1,9 | 216 | 185 | | 1,3 | 48 | 486 | 0,53 | 0,11 | 1,6 | | 0,00 | 7 | 3 | 100 | B045 |
| 67 | 3,3 | | 220 | | | | 756 | 0,39 | 0,08 | 1,4 | | 0,00 | 16 | 4 | 50 | B046 |
| 245 | 7,1 | | 45 | | | | | 0,11 | 0,27 | 2,1 | | 0,00 | 30 | 320 | 35 | B047 |
| 15 | 0,4 | 2 | 23 | | 0,7 | 12 | 125 | 0,03 | 0,04 | 0,6 | 93 | 0,00 | 15 | 4 | 65 | B048 |
| 44 | 0,8 | 4 | 54 | | 0,6 | 25 | 150 | 0,17 | 0,10 | 0,8 | 7 | 0,00 | 30 | 33 | 95 | B049 |
| 33 | 2,0 | 26 | 143 | 4,0 | 0,6 | 33 | 386 | 0,29 | 0,15 | 1,6 | 96 | 0,00 | 32 | 19 | 60 | B050 |
| 46 | 0,6 | 1 | 30 | 3,8 | 0,2 | 18 | 149 | 0,07 | 0,10 | 0,4 | 33 | 0,00 | 8 | 37 | 100 | B051 |
| 40 | 1,0 | 6 | 39 | 1,0 | 0,2 | 22 | 209 | 0,06 | 0,10 | 0,7 | 34 | 0,00 | 10 | 33 | 90 | B052 |
| 186 | 2,0 | | 402 | | | 13 | | 0,21 | 0,79 | 8,2 | | 0,00 | 0 | 1300 | 100 | B053 |
| | | | | | | | | | | | | 0,00 | 10 | | 100 | B054 |
| 65 | 1,4 | 55 | 167 | 13,0 | 0,5 | 65 | 1001 | 0,23 | 0,05 | 3,5 | 25 | 0,00 | 4 | 0 | 100 | B055 |
| 6 | 5,8 | 22 | | | | | | | | | | 0,00 | | | 100 | B056 |
| 11 | 1,2 | | 65 | | 0,6 | 209 | | 0,07 | 0,04 | 1,0 | | 0,00 | 2 | 12 | 100 | B057 |
| 53 | 1,1 | 1 | 28 | | 0,4 | 37 | 340 | 0,06 | 0,08 | 0,8 | | 0,00 | 0 | 0 | 100 | B058 |
| 21 | 0,9 | 6 | 27 | 2,0 | 0,3 | 6 | 143 | 0,06 | 0,04 | 0,4 | 53 | 0,00 | 3 | 10 | 55 | B059 |
| 30 | 1,0 | 8 | 30 | 2,0 | 0,2 | 14 | 247 | 0,07 | 0,07 | 0,3 | 136 | 0,00 | 6 | 290 | 55 | B060 |
| 41 | 0,5 | 65 | 29 | 20,0 | 0,2 | 11 | 216 | 0,04 | 0,03 | 0,4 | 15 | 0,00 | 20 | 0 | 80 | B061 |

| Código | Nombre del Alimento | Parte Analizada | ANÁLISIS PROXIMAL | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Humedad (g) | Energía (kcal) | Energía (kJ) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Carbohidratos Totales (g) | Carbohidratos Disponibles (g) | Fibra Dietaria (g) | Cenizas (g) |
| B062 | Ocra, cruda | Pulpa | 89,8 | 45 | 188 | 1,9 | 0,2 | 7,2 | 4,0 | 3,2 | 0,9 |
| B063 | Palmito, crudo | Tallos | 82,8 | 67 | 283 | 1,6 | 0,2 | 13,9 | 12,4 | 1,5 | 1,5 |
| B064 | Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cocida, sin sal | Médula y corteza | 75,4 | 99 | 418 | 2,3 | 0,1 | 21,0 | 18,7 | 2,3 | 1,2 |
| B065 | Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda | Médula y corteza | 79,7 | 80 | 341 | 2,2 | 0,1 | 16,9 | 15,3 | 1,6 | 1,1 |
| B066 | Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, frita, sin sal | Médula | 36,5 | 274 | 1156 | 5,9 | 5,6 | 49,9 | | | 2,1 |
| B067 | Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cocida, sin sal | Médula | 75,7 | 98 | 416 | 2,1 | 0,1 | 21,4 | 19,7 | 1,7 | 0,7 |
| B068 | Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda | Médula | 81,7 | 74 | 313 | 1,9 | 0,1 | 15,3 | 13,3 | 2,1 | 1,0 |
| B069 | Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, frita, tipo francesa, sin sal | Médula | 41,1 | 313 | 1310 | 3,4 | 15,5 | 38,2 | 34,5 | 3,7 | 1,8 |
| B070 | Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal | Médula y corteza | 79,4 | 85 | 358 | 1,4 | 0,0 | 18,1 | 15,2 | 3,0 | 1,0 |
| B071 | Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda | Médula y corteza | 75,4 | 96 | 406 | 2,2 | 0,1 | 21,1 | 20,5 | 0,6 | 1,2 |
| B072 | Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda | Médula | 73,2 | 106 | 448 | 2,0 | 0,4 | 23,3 | 22,9 | 0,4 | 1,1 |
| B073 | Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal | Médula y corteza | 78,9 | 85 | 359 | 2,4 | 0,1 | 17,2 | 14,5 | 2,7 | 1,4 |
| B074 | Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda | Médula y corteza | 77,7 | 89 | 376 | 2,1 | 0,1 | 18,9 | 17,1 | 1,8 | 1,1 |
| B075 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cocida, sin sal | Médula | 76,3 | 96 | 407 | 2,0 | 0,1 | 20,9 | 19,1 | 1,8 | 0,7 |
| B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | Médula | 76,2 | 97 | 410 | 2,0 | 0,2 | 20,9 | 19,0 | 1,9 | 0,8 |
| B077 | Pepino cohombro, crudo | Pulpa sin semillas | 96,7 | 14 | 57 | 0,5 | 0,1 | 2,3 | 1,6 | 0,7 | 0,4 |
| B078 | Pepino de rellenar, crudo | Pulpa sin semillas | 94,5 | 21 | 89 | 0,6 | 0,2 | 3,8 | 3,0 | 0,8 | 0,8 |
| B079 | Perejil, crudo | Hojas | 86,9 | 55 | 230 | 2,9 | 1,0 | 6,9 | 3,6 | 3,3 | 2,2 |
| B080 | Pimentón rojo, crudo | Pulpa sin semillas | 91,9 | 35 | 149 | 1,0 | 0,3 | 6,3 | 4,6 | 1,7 | 0,5 |
| B081 | Pimentón verde, crudo | Pulpa sin semillas | 93,7 | 28 | 118 | 0,9 | 0,1 | 4,9 | 3,0 | 1,9 | 0,4 |
| B082 | Plátano áfrica, maduro, crudo | Pulpa | 66,3 | 136 | 578 | 1,3 | 0,3 | 31,0 | 28,7 | 2,3 | 1,2 |
| B083 | Plátano áfrica, verde, crudo | Pulpa | 59,8 | 163 | 690 | 1,0 | 0,2 | 38,1 | 35,8 | 2,3 | 0,9 |
| B084 | Plátano colí o guineo, verde, crudo | Pulpa | 67,4 | 128 | 544 | 1,3 | 0,1 | 30,3 | 29,9 | 0,4 | 0,9 |
| B085 | Plátano dominico, maduro, crudo | Pulpa | 66,3 | 136 | 578 | 1,1 | 0,3 | 31,1 | 28,8 | 2,4 | 1,2 |
| B086 | Plátano dominico, verde, crudo | Pulpa | 58,4 | 166 | 703 | 1,2 | 0,1 | 39,4 | 38,3 | 1,1 | 0,9 |
| B087 | Plátano espermo, maduro, crudo | Pulpa | 69,1 | 125 | 529 | 1,2 | 0,3 | 28,2 | 25,9 | 2,3 | 1,2 |
| B088 | Plátano hartón, maduro, cocido, sin sal | Pulpa | 68,4 | 130 | 550 | 0,8 | 0,2 | 30,1 | 27,8 | 2,3 | 0,6 |
| B089 | Plátano hartón, maduro, crudo | Pulpa | 67,3 | 132 | 559 | 1,1 | 0,2 | 30,3 | 28,0 | 2,3 | 1,2 |

| MINERALES | | | | | | | | VITAMINAS | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Calcio (mg) | Hierro (mg) | Sodio (mg) | Fósforo (mg) | Yodo (mg) | Zinc (mg) | Magnesio (mg) | Potasio (mg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Niacina (mg) | Folatos (mcg) | Vitamina $B_{12}$ (mcg) | Vitamina C (mg) | Vitamina A (ER) | Parte Comestible (%) | Código |
| 82 | 0,6 | 7 | 61 | | 0,6 | 57 | 300 | 0,20 | 0,06 | 1,0 | 72 | 0,00 | 22 | 47 | 0 | B062 |
| 40 | 1,7 | 14 | 101 | | 3,7 | 10 | 1806 | 0,06 | 0,06 | 1,1 | 24 | 0,00 | 11 | 30 | 95 | B063 |
| 8 | 0,8 | 9 | 49 | 3,5 | 0,3 | 28 | 415 | 0,09 | 0,06 | 1,3 | 11 | 0,00 | 14 | 0 | 100 | B064 |
| 12 | 0,8 | 6 | 58 | | 0,3 | 23 | 422 | 0,08 | 0,03 | 1,1 | 16 | 0,00 | 20 | 0 | 100 | B065 |
| 14 | | | | | 0,6 | 36 | 741 | | | | | 0,00 | | | 100 | B066 |
| 7 | 0,8 | 6 | 49 | 3,0 | 0,3 | 20 | 355 | 0,10 | 0,02 | 1,3 | 9 | 0,00 | 6 | 2 | 100 | B067 |
| 14 | 0,3 | 11 | 57 | 3,0 | 0,2 | 22 | 321 | 0,08 | 0,02 | 0,9 | 16 | 0,00 | 16 | 0 | 80 | B068 |
| 16 | 0,7 | 25 | 75 | 1,0 | 0,6 | 40 | 696 | 0,17 | 0,04 | 2,9 | 30 | 0,00 | 4 | 0 | 100 | B069 |
| 4 | 0,5 | 2 | 41 | | 0,4 | 21 | 482 | | | | | 0,00 | | | 100 | B070 |
| 11 | 1,0 | 18 | 36 | | | | | 0,11 | 0,03 | 2,4 | | 0,00 | 32 | 2 | 100 | B071 |
| 6 | 0,4 | | 52 | | 0,3 | | | 0,08 | 0,06 | 1,8 | | 0,00 | 9 | 2 | 92 | B072 |
| 6 | 1,0 | 9 | 49 | 3,5 | 0,4 | 22 | 417 | 0,09 | 0,03 | 1,2 | 9 | 0,00 | 13 | 0 | 100 | B073 |
| 12 | 0,8 | 6 | 57 | | 0,3 | 23 | 422 | 0,08 | 0,03 | 1,1 | 16 | 0,00 | 20 | 0 | 100 | B074 |
| 6 | 0,3 | 6 | 47 | 3,0 | 0,3 | 20 | 352 | 0,15 | 0,02 | 1,3 | 9 | 0,00 | 7 | 1 | 100 | B075 |
| 8 | 0,8 | 10 | 59 | 2,6 | 0,3 | 22 | 445 | 0,11 | 0,06 | 1,5 | 16 | 0,00 | 18 | 0 | 90 | B076 |
| 18 | 0,3 | 2 | 22 | 3,0 | 0,1 | 12 | 141 | 0,02 | 0,02 | 0,1 | 14 | 0,00 | 8 | 2 | 75 | B077 |
| 15 | 0,7 | 4 | 24 | | | 10 | 68 | 0,04 | 0,05 | 0,2 | | 0,00 | 14 | 3 | 90 | B078 |
| 138 | 6,6 | 56 | 59 | | 1,1 | 50 | 554 | 0,11 | 0,09 | 1,3 | 152 | 0,00 | 161 | 421 | 90 | B079 |
| 7 | 0,4 | 4 | 24 | 1,0 | 0,2 | 12 | 211 | 0,05 | 0,07 | 1,1 | 35 | 0,00 | 160 | 184 | 85 | B080 |
| 11 | 0,4 | 3 | 20 | 1,0 | 0,1 | 10 | 175 | 0,06 | 0,03 | 0,5 | 10 | 0,00 | 93 | 20 | 80 | B081 |
| 4 | 0,6 | 4 | 35 | 0,4 | 0,1 | 37 | 499 | 0,05 | 0,05 | 0,6 | 22 | 0,00 | 18 | 57 | 72 | B082 |
| 8 | 0,5 | 30 | 43 | 0,5 | 0,1 | | | 0,09 | 0,14 | 0,6 | | 0,00 | 19 | 56 | 68 | B083 |
| 4 | 0,7 | | 38 | | 0,2 | | | 0,04 | 0,04 | 0,6 | | 0,00 | 15 | 16 | 60 | B084 |
| 4 | 0,8 | 4 | 35 | 0,8 | 0,1 | 37 | 499 | 0,05 | 0,02 | 0,5 | 22 | 0,00 | 17 | 57 | 65 | B085 |
| 8 | 0,9 | 10 | 31 | 0,8 | 0,1 | | | 0,07 | 0,03 | 0,6 | | 0,00 | 20 | 100 | 60 | B086 |
| 3 | 0,5 | 4 | 30 | | 0,1 | 37 | 499 | 0,06 | 0,06 | 0,5 | 22 | 0,00 | 17 | 58 | 60 | B087 |
| 4 | 0,5 | 5 | 30 | | 0,2 | 34 | 414 | 0,05 | 0,05 | 0,6 | 26 | 0,00 | 9 | 56 | 100 | B088 |
| 3 | 0,5 | 4 | 36 | | 0,1 | 37 | 500 | 0,07 | 0,05 | 0,7 | 22 | 0,00 | 15 | 54 | 72 | B089 |

| Código | Nombre del Alimento | Parte Analizada | ANÁLISIS PROXIMAL | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Humedad (g) | Energía (kcal) | Energía (kJ) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Carbohidratos Totales (g) | Carbohidratos Disponibles (g) | Fibra Dietaria (g) | Cenizas (g) |
| B090 | Plátano hartón, maduro, frito, en tajadas, sin sal | Pulpa | 34,7 | 312 | 1314 | 1,2 | 10,2 | 52,6 | 50,1 | 2,5 | 1,2 |
| B091 | Plátano hartón, verde, cocido, sin sal | Pulpa | 67,1 | 133 | 563 | 0,9 | 0,3 | 30,6 | 28,3 | 2,3 | 1,1 |
| B092 | Plátano hartón, verde, crudo | Pulpa | 58,5 | 166 | 705 | 1,2 | 0,2 | 39,3 | 38,1 | 1,2 | 0,8 |
| B093 | Plátano hartón, verde, frito, en patacón, sin sal | Pulpa | 36,1 | 353 | 1476 | 1,6 | 19,2 | 41,8 | 38,3 | 3,5 | 1,4 |
| B094 | Plátano maritú, maduro, crudo | Pulpa | 67,5 | 132 | 560 | 1,3 | 0,3 | 29,9 | 27,6 | 2,3 | 1,0 |
| B095 | Plátano popocho, verde, crudo | Pulpa | 68,9 | 123 | 521 | 1,0 | 0,2 | 29,0 | 28,5 | 0,5 | 0,9 |
| B096 | Rábano, sin cáscara, crudo | Raíz | 94,7 | 22 | 93 | 0,8 | 0,1 | 3,7 | 2,1 | 1,6 | 0,7 |
| B097 | Remolacha, sin cáscara, cocida, sin sal | Pulpa | 87,1 | 53 | 224 | 1,5 | 0,2 | 10,1 | 7,4 | 2,7 | 1,1 |
| B098 | Remolacha, sin cáscara, cruda | Pulpa | 87,2 | 53 | 226 | 1,4 | 0,1 | 10,3 | 7,5 | 2,8 | 1,0 |
| B099 | Repollo blanco, crudo | Hojas | 90,7 | 40 | 169 | 1,8 | 0,3 | 6,4 | 3,7 | 2,6 | 0,9 |
| B100 | Repollo morado, cocido, sin sal | Hojas | 93,6 | 30 | 124 | 1,0 | 0,2 | 4,7 | 2,2 | 2,5 | 0,5 |
| B101 | Repollo morado, crudo | Hojas | 91,1 | 39 | 163 | 1,4 | 0,3 | 6,5 | 4,4 | 2,1 | 0,7 |
| B102 | Salsifí, sin cáscara, crudo | Raíz | 75,4 | 103 | 435 | 3,3 | 0,3 | 20,1 | 16,8 | 3,3 | 0,9 |
| B103 | Tomate, crudo | Pulpa | 94,3 | 23 | 98 | 0,9 | 0,1 | 4,1 | 2,9 | 1,2 | 0,6 |
| B104 | Tomate, escaldado, sin sal | Pulpa | 94,1 | 25 | 104 | 0,9 | 0,1 | 4,3 | 2,8 | 1,5 | 0,6 |
| B105 | Tomate, extracto, fresco | Extracto/Jugo | 94,4 | 19 | 82 | 0,6 | 0,0 | 4,0 | 3,5 | 0,5 | 1,0 |
| B106 | Yuca blanca, sin cáscara, cocida, sin sal | Pulpa | 61,6 | 157 | 664 | 0,7 | 0,2 | 36,6 | 33,9 | 2,7 | 0,9 |
| B107 | Yuca blanca, sin cáscara, cruda | Pulpa | 60,9 | 159 | 675 | 0,9 | 0,3 | 37,4 | 35,6 | 1,8 | 0,6 |
| B108 | Yuca blanca, sin cáscara, dorada, con sal | Pulpa | 49,5 | 231 | 972 | 0,9 | 5,1 | 43,6 | 40,1 | 3,4 | 1,0 |
| B109 | Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal | Pulpa | 90,3 | 43 | 181 | 0,8 | 0,2 | 8,1 | 5,3 | 2,8 | 0,7 |
| B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | Pulpa | 88,9 | 47 | 199 | 0,7 | 0,1 | 9,5 | 6,8 | 2,7 | 0,8 |
| B111 | Zapallo, crudo | Pulpa sin semillas | 88,5 | 46 | 195 | 0,9 | 0,2 | 9,5 | 8,2 | 1,3 | 0,9 |

| MINERALES | | | | | | | | VITAMINAS | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Calcio (mg) | Hierro (mg) | Sodio (mg) | Fósforo (mg) | Yodo (mg) | Zinc (mg) | Magnesio (mg) | Potasio (mg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Niacina (mg) | Folatos (mcg) | Vitamina $B_{12}$ (mcg) | Vitamina C (mg) | Vitamina A (ER) | Parte Comestible (%) | Código |
| 3 | 0,8 | 4 | 33 | | 0,3 | 40 | 434 | 0,05 | 0,05 | 0,8 | 24 | 0,00 | 20 | 61 | 100 | B090 |
| 7 | 0,5 | | 22 | | 0,2 | 25 | 277 | 0,06 | 0,17 | 1,6 | | 0,00 | 0 | 45 | 100 | B091 |
| 8 | 0,4 | 26 | 20 | | 0,1 | | 627 | 0,06 | 0,04 | 0,5 | | 0,00 | 20 | 106 | 68 | B092 |
| 4 | 0,7 | 2 | 42 | | 0,2 | 53 | 482 | 0,05 | 0,10 | 0,8 | 15 | 0,00 | 3 | 60 | 100 | B093 |
| 3 | 0,5 | 4 | 36 | | 0,1 | 37 | 500 | 0,05 | 0,05 | 0,7 | 22 | 0,00 | 15 | 60 | 60 | B094 |
| 6 | 0,4 | | 40 | | 0,1 | | | 0,07 | 0,04 | 0,5 | | 0,00 | 20 | 130 | 60 | B095 |
| 23 | 0,6 | 13 | 24 | 1,0 | 0,3 | 10 | 235 | 0,03 | 0,03 | 0,3 | 29 | 0,00 | 20 | 0 | 90 | B096 |
| 17 | 0,8 | 77 | 45 | | 0,5 | 23 | 377 | 0,03 | 0,05 | 0,2 | 80 | 0,00 | 3 | 5 | 100 | B097 |
| 16 | 0,8 | 71 | 40 | | 0,4 | 23 | 352 | 0,03 | 0,04 | 0,3 | 109 | 0,00 | 6 | 2 | 80 | B098 |
| 44 | 0,5 | 18 | 40 | 2,0 | 0,2 | 13 | 224 | 0,06 | 0,08 | 0,3 | 43 | 0,00 | 35 | 24 | 70 | B099 |
| 41 | 0,5 | 5 | 33 | 1,0 | 0,3 | 17 | 262 | 0,07 | 0,06 | 0,3 | 29 | 0,00 | 33 | 3 | 100 | B100 |
| 45 | 0,6 | 27 | 33 | 2,0 | 0,2 | 16 | 246 | 0,07 | 0,06 | 0,4 | 18 | 0,00 | 56 | 4 | 85 | B101 |
| 60 | 0,7 | 20 | 75 | | 0,4 | 23 | 380 | 0,08 | 0,05 | 0,5 | 26 | 0,00 | 8 | 0 | 60 | B102 |
| 9 | 0,5 | 6 | 24 | 2,2 | 0,1 | 10 | 236 | 0,05 | 0,05 | 0,6 | 23 | 0,00 | 20 | 62 | 80 | B103 |
| 12 | 0,7 | 7 | 28 | 3,0 | 0,1 | 10 | 227 | 0,05 | 0,02 | 0,5 | 13 | 0,00 | 27 | 41 | 100 | B104 |
| 10 | 0,4 | 9 | 28 | 2,0 | 0,1 | 11 | 220 | 0,08 | 0,06 | 0,7 | 20 | 0,00 | 11 | 25 | 100 | B105 |
| 16 | 0,5 | 4 | 45 | | 0,2 | 16 | 100 | 0,03 | 0,02 | 0,5 | 11 | 0,00 | 21 | 1 | 100 | B106 |
| 16 | 0,3 | 14 | 30 | | 0,3 | 21 | 186 | 0,04 | 0,03 | 0,8 | 27 | 0,00 | 30 | 1 | 80 | B107 |
| 20 | 0,9 | 179 | 52 | | 0,4 | 21 | 325 | 0,04 | 0,07 | 0,5 | | 0,00 | | | 100 | B108 |
| 30 | 0,4 | 22 | 29 | 2,0 | 0,2 | 11 | 265 | 0,07 | 0,04 | 0,6 | 14 | 0,00 | 2 | 1667 | 100 | B109 |
| 27 | 0,4 | 35 | 35 | 2,0 | 0,2 | 10 | 320 | 0,04 | 0,04 | 0,4 | 22 | 0,00 | 3 | 1318 | 85 | B110 |
| 26 | 0,7 | 2 | 18 | | 0,3 | 9 | 346 | 0,04 | 0,05 | 0,4 | 16 | 0,00 | 4 | 340 | 65 | B111 |

## C. FRUTAS Y DERIVADOS

| Código | Nombre del Alimento | Parte Analizada | ANÁLISIS PROXIMAL | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Humedad (g) | Energía (kcal) | Energía (kJ) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Carbohidratos Totales (g) | Carbohidratos Disponibles (g) | Fibra Dietaria (g) | Cenizas (g) |
| C001 | Aguacate Hass, crudo | Pulpa sin semilla | 66,9 | 221 | 915 | 1,3 | 16,4 | 13,5 | 6,7 | 6,8 | 1,8 |
| C002 | Aguacate Lorena, crudo | Pulpa sin semilla | 74,3 | 179 | 741 | 1,6 | 13,3 | 10,0 | 3,4 | 6,6 | 0,8 |
| C003 | Almendra, seca | Nuez | 12,0 | 639 | 2642 | 18,6 | 54,1 | 13,9 | 3,0 | 10,9 | 1,4 |
| C004 | Anón, crudo | Pulpa sin semillas | 69,7 | 124 | 527 | 2,3 | 0,1 | 27,0 | 23,9 | 3,1 | 0,9 |
| C005 | Babaco, maduro, crudo | Pulpa sin semillas | 92,3 | 32 | 135 | 0,9 | 0,2 | 6,5 | 6,0 | 0,5 | 0,2 |
| C006 | Babaco, pintón, crudo | Pulpa sin semillas | 91,9 | 34 | 143 | 0,9 | 0,2 | 6,9 | 6,4 | 0,5 | 0,2 |
| C007 | Babaco, verde, crudo | Pulpa sin semillas | 90,1 | 41 | 172 | 1,5 | 0,2 | 7,9 | 7,4 | 0,5 | 0,3 |
| C008 | Badea, cruda | Pulpa sin semillas | 87,9 | 46 | 194 | 0,9 | 0,2 | 10,1 | | | 0,9 |
| C009 | Banano bocadillo, crudo | Pulpa | 69,1 | 125 | 531 | 1,2 | 0,1 | 28,9 | 26,9 | 2,0 | 0,7 |
| C010 | Banano común, crudo | Pulpa | 75,3 | 101 | 430 | 1,5 | 0,1 | 22,3 | 19,6 | 2,6 | 0,8 |
| C011 | Banano manzano, crudo | Pulpa | 69,6 | 124 | 526 | 1,2 | 0,2 | 28,1 | 25,5 | 2,6 | 0,9 |
| C012 | Breva, madura, cruda | Pulpa sin semillas | 89,0 | 48 | 201 | 0,9 | 0,2 | 9,2 | 6,4 | 2,8 | 0,7 |
| C013 | Breva, verde, cruda | Pulpa sin semillas | 86,1 | 59 | 251 | 1,7 | 0,3 | 11,1 | 8,3 | 2,8 | 0,8 |
| C014 | Cereza, cruda | Pulpa sin semilla | 74,1 | 104 | 442 | 1,2 | 0,1 | 23,7 | 21,9 | 1,8 | 0,9 |
| C015 | Chirimoya, cruda | Pulpa sin semillas | 76,7 | 95 | 403 | 1,5 | 0,5 | 20,2 | 18,0 | 2,2 | 1,1 |
| C016 | Chontaduro, crudo | Pulpa sin semilla | 48,2 | 358 | 1482 | 6,3 | 25,7 | 19,0 | 6,3 | 12,7 | 0,8 |
| C017 | Ciruela, común, cruda | Pulpa sin semilla | 87,8 | 53 | 222 | 0,6 | 0,1 | 11,1 | 8,7 | 2,4 | 0,4 |
| C018 | Citrón, crudo | Pulpa sin semillas | 88,0 | 47 | 199 | 0,6 | 0,1 | 10,9 | | | 0,4 |
| C019 | Coco, crudo | Pulpa | 47,3 | 402 | 1660 | 3,6 | 35,5 | 12,6 | 3,6 | 9,0 | 1,1 |
| C020 | Coco, deshidratado | Pulpa | 3,0 | 593 | 2467 | 3,8 | 35,1 | 56,9 | 39,9 | 17,0 | 1,2 |
| C021 | Curuba, cruda | Pulpa sin semilla | 90,1 | 38 | 160 | 0,6 | 0,1 | 8,5 | 8,4 | 0,1 | 0,6 |
| C022 | Dátil, seco | Pulpa | 21,3 | 325 | 1377 | 2,4 | 0,2 | 74,7 | 67,3 | 7,4 | 1,4 |
| C023 | Durazno, crudo | Pulpa sin semilla | 85,7 | 58 | 244 | 1,0 | 0,1 | 12,5 | 11,0 | 1,5 | 0,8 |
| C024 | Feijoa, crudo | Pulpa sin semilla | 82,0 | 83 | 349 | 1,7 | 0,0 | 15,8 | 9,4 | 6,4 | 0,5 |
| C025 | Fresa, madura, cruda | Pulpa | 89,9 | 45 | 189 | 0,8 | 0,5 | 8,3 | 6,3 | 2,0 | 0,5 |
| C026 | Fresa, pintona, cruda | Pulpa | 91,5 | 38 | 159 | 0,8 | 0,3 | 7,0 | 5,2 | 1,9 | 0,4 |
| C027 | Granada, cruda | Pulpa sin semillas | 84,4 | 70 | 295 | 1,0 | 1,2 | 12,9 | 11,1 | 1,8 | 0,5 |
| C028 | Granadilla, cruda | Pulpa sin semillas | 80,2 | 95 | 398 | 2,1 | 1,6 | 14,9 | 9,0 | 5,9 | 1,1 |
| C029 | Guama, cruda | Pulpa sin semillas | 85,6 | 59 | 249 | 0,9 | 0,1 | 13,1 | 12,2 | 0,9 | 0,3 |

| MINERALES | | | | | | | | VITAMINAS | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Calcio (mg) | Hierro (mg) | Sodio (mg) | Fósforo (mg) | Yodo (mg) | Zinc (mg) | Magnesio (mg) | Potasio (mg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Niacina (mg) | Folatos (mcg) | Vitamina $B_{12}$ (mcg) | Vitamina C (mg) | Vitamina A (ER) | Parte Comestible (%) | Código |
| 8 | 0,5 | 0 | 12 | 2,0 | 0,7 | 9 | 143 | 0,08 | 0,14 | 1,6 | 89 | 0,00 | 5 | 7 | 64 | C001 |
| 10 | 0,4 | 6 | 40 | 2,0 | 0,5 | 27 | 456 | 0,05 | 0,12 | 1,4 | 81 | 0,00 | 8 | 3 | 77 | C002 |
| 228 | 3,4 | 21 | 480 | 2,0 | 3,1 | 271 | 699 | 0,20 | 0,61 | 3,6 | 47 | 0,00 | 0 | 0 | 11 | C003 |
| 10 | 0,4 | 6 | 40 | | 0,2 | 26 | 273 | 0,10 | 0,17 | 0,8 | 14 | 0,00 | 40 | 1 | 40 | C004 |
| 46 | 0,7 | 10 | 14 | | 0,1 | 6 | 223 | 0,02 | 0,06 | 1,0 | | 0,00 | 0 | 12 | 45 | C005 |
| 33 | 0,2 | 5 | 14 | | 0,1 | 6 | 224 | 0,02 | 0,06 | 1,0 | | 0,00 | 0 | 12 | 45 | C006 |
| 76 | 1,7 | 16 | 14 | | 0,1 | 6 | 198 | 0,02 | 0,06 | 1,0 | | 0,00 | 0 | 12 | 45 | C007 |
| 10 | 0,6 | | 22 | | | | | 0,00 | 0,11 | 2,7 | | 0,00 | 20 | 7 | 20 | C008 |
| 5 | 0,4 | | 26 | | 0,3 | 28 | 355 | 0,04 | 0,04 | 0,5 | | 0,00 | 10 | 20 | 80 | C009 |
| 8 | 0,9 | 3 | 27 | 2,0 | 0,2 | 29 | 328 | 0,05 | 0,03 | 0,6 | 21 | 0,00 | 19 | 22 | 70 | C010 |
| 6 | 0,4 | 1 | 29 | | 0,2 | 24 | 342 | 0,05 | 0,03 | 0,5 | | 0,00 | 15 | 14 | 80 | C011 |
| 25 | 0,4 | 2 | 24 | 1,5 | 0,2 | 16 | 232 | 0,04 | 0,03 | 0,3 | 6 | 0,00 | 5 | 8 | 100 | C012 |
| 68 | 0,5 | 2 | 34 | 1,5 | 0,2 | 16 | 232 | 0,05 | 0,06 | 0,3 | 6 | 0,00 | 18 | 2 | 100 | C013 |
| 40 | 1,0 | 1 | 30 | 0,0 | 0,1 | 11 | 236 | 0,04 | 0,04 | 1,5 | 6 | 0,00 | 30 | 20 | 50 | C014 |
| 7 | 0,5 | 0 | 36 | 1,5 | 0,2 | 5 | 31 | 0,10 | 0,01 | 0,9 | 18 | 0,00 | 5 | 5 | 51 | C015 |
| 81 | 7,0 | 22 | 359 | | 0,9 | 100 | 620 | 0,04 | 0,28 | 1,4 | | 0,00 | 18 | | 77 | C016 |
| 17 | 0,4 | 2 | 24 | | 0,1 | 5 | 134 | 0,06 | 0,02 | 0,4 | 3 | 0,00 | 8 | 2 | 95 | C017 |
| 66 | 0,3 | | 17 | | | | | 0,04 | 0,04 | 0,2 | | 0,00 | 24 | 0 | 41 | C018 |
| 7 | 1,3 | 18 | 80 | 1,0 | 0,8 | 40 | 359 | 0,05 | 0,02 | 0,5 | 26 | 0,00 | 5 | 0 | 45 | C019 |
| 80 | 434,4 | 66 | 206 | 0,3 | 2,0 | 90 | 1165 | 0,03 | 0,02 | 0,3 | 9 | 0,00 | 2 | 0 | 100 | C020 |
| 7 | 1,0 | 85 | 24 | | | 8 | 187 | 0,00 | 0,03 | 2,5 | | 0,00 | 57 | 170 | 50 | C021 |
| 57 | 0,9 | 2 | 45 | 1,0 | 0,3 | 52 | 676 | 0,06 | 0,34 | 0,2 | 22 | 0,00 | 0 | 2 | 100 | C022 |
| 9 | 0,6 | 1 | 32 | 3,0 | 0,1 | 9 | 224 | 0,04 | 0,02 | 0,4 | 4 | 0,00 | 29 | 46 | 85 | C023 |
| 41 | 1,9 | 3 | 16 | | 0,6 | 23 | 159 | 0,04 | 0,04 | 1,0 | 23 | 0,00 | 28 | 2 | 83 | C024 |
| 21 | 0,5 | 2 | 26 | 8,0 | 0,2 | 13 | 157 | 0,03 | 0,03 | 0,4 | 22 | 0,00 | 67 | 4 | 95 | C025 |
| 20 | 0,4 | 1 | 22 | 8,0 | 0,2 | 10 | 183 | 0,03 | 0,07 | 0,4 | 22 | 0,00 | 64 | 1 | 95 | C026 |
| 13 | 0,5 | 2 | 26 | | 0,2 | 12 | 244 | 0,00 | 0,04 | 0,2 | 35 | 0,00 | 5 | 5 | 30 | C027 |
| 12 | 0,9 | 20 | 50 | | 0,8 | 25 | 480 | 0,02 | 0,35 | 2,1 | 14 | 0,00 | 0 | 28 | 30 | C028 |
| 38 | 0,8 | | 13 | | | | | 0,03 | 0,05 | 0,3 | | 0,00 | 4 | 0 | 23 | C029 |

| Código | Nombre del Alimento | Parte Analizada | ANÁLISIS PROXIMAL | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Humedad (g) | Energía (kcal) | Energía (kJ) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Carbohidratos Totales (g) | Carbohidratos Disponibles (g) | Fibra Dietaria (g) | Cenizas (g) |
| C030 | Guanábana, cruda | Pulpa sin semillas | 92,1 | 33 | 139 | 0,6 | 0,2 | 6,8 | 6,0 | 0,8 | 0,3 |
| C031 | Guayaba, madura, cruda | Pulpa sin semillas | 84,6 | 71 | 298 | 0,9 | 0,3 | 13,4 | 8,0 | 5,4 | 0,7 |
| C032 | Guayaba, pintona, cruda | Pulpa sin semillas | 82,8 | 78 | 330 | 0,9 | 0,4 | 15,1 | 9,7 | 5,4 | 0,8 |
| C033 | Gulupa, madura, cruda | Pulpa sin semillas | 81,5 | 74 | 315 | 0,9 | 0,1 | 17,2 | 17,0 | 0,2 | 0,2 |
| C034 | Gulupa, pintona, cruda | Pulpa sin semillas | 83,2 | 66 | 279 | 0,7 | 0,0 | 15,6 | 15,4 | 0,2 | 0,5 |
| C035 | Gulupa, verde, cruda | Pulpa sin semillas | 85,3 | 57 | 241 | 0,8 | 0,0 | 13,3 | 13,1 | 0,2 | 0,6 |
| C036 | Harina de banano, cruda | | 14,1 | 340 | 1444 | 3,0 | 0,4 | 80,7 | 79,8 | 0,9 | 1,8 |
| C037 | Harina de chontaduro, cruda | | 7,8 | 375 | 1590 | 6,4 | 0,6 | 83,9 | 79,7 | 4,2 | 1,3 |
| C038 | Higo, maduro, crudo | Pulpa sin semillas | 89,0 | 48 | 203 | 0,7 | 0,1 | 9,7 | 6,8 | 2,8 | 0,5 |
| C039 | Higo, pintón, crudo | Pulpa sin semillas | 83,3 | 72 | 302 | 1,4 | 1,1 | 12,5 | 9,6 | 2,9 | 1,7 |
| C040 | Higo, verde, crudo | Pulpa sin semillas | 85,1 | 65 | 273 | 0,7 | 0,5 | 12,5 | 8,9 | 3,0 | 1,1 |
| C041 | Icaco, crudo | Pulpa sin semilla | 84,8 | 57 | 243 | 0,3 | 0,1 | 13,8 | | | 1,0 |
| C042 | Kiwi, crudo | Pulpa sin semillas | 83,0 | 73 | 310 | 1,0 | 0,4 | 15,0 | 12,1 | 2,9 | 0,6 |
| C043 | Lima, cruda | Pulpa sin semillas | 92,4 | 35 | 147 | 0,5 | 0,1 | 6,6 | 3,8 | 2,8 | 0,4 |
| C044 | Limón, crudo | Pulpa sin semillas | 89,7 | 44 | 186 | 0,3 | 0,3 | 9,3 | 7,8 | 1,5 | 0,4 |
| C045 | Lulo, crudo | Pulpa sin semillas | 89,2 | 48 | 200 | 0,9 | 0,1 | 8,9 | 5,3 | 3,6 | 0,8 |
| C046 | Macadamia, seca | Nuez | 3,0 | 579 | 2411 | 5,9 | 36,4 | 52,6 | 44,0 | 8,6 | 2,0 |
| C047 | Madroño, crudo | Pulpa sin semillas | 88,3 | 47 | 198 | 0,5 | 0,1 | 10,9 | | | 0,2 |
| C048 | Mamey, crudo | Pulpa sin semillas | 85,8 | 62 | 262 | 0,4 | 0,1 | 13,4 | 10,4 | 3,0 | 0,3 |
| C049 | Mamoncillo, crudo | Pulpa sin semilla | 77,4 | 90 | 381 | 1,0 | 0,2 | 21,0 | | | 0,4 |
| C050 | Mandarina, cruda | Pulpa sin semillas | 87,2 | 54 | 228 | 0,9 | 0,1 | 11,4 | 9,6 | 1,8 | 0,4 |
| C051 | Mango común, crudo | Pulpa sin semilla | 81,8 | 79 | 334 | 0,6 | 0,0 | 17,1 | 13,2 | 3,9 | 0,5 |
| C052 | Mango Tommy Atkins, crudo | Pulpa sin semilla | 52,6 | 194 | 824 | 0,4 | 0,1 | 46,9 | 44,8 | 2,1 | 0,0 |
| C053 | Mangostino, crudo | Pulpa sin semillas | 82,0 | 75 | 319 | 0,8 | 0,1 | 16,8 | 15,0 | 1,8 | 0,2 |
| C054 | Manzana común, cruda | Pulpa sin semillas | 82,7 | 72 | 305 | 0,3 | 0,2 | 16,5 | 15,0 | 1,5 | 0,3 |
| C055 | Manzana de agua, cruda | Pulpa sin semillas | 87,8 | 53 | 222 | 1,7 | 1,0 | 9,2 | | | 0,3 |
| C056 | Maracuyá, cruda | Pulpa sin semillas | 84,9 | 60 | 256 | 1,5 | 0,5 | 12,4 | 12,2 | 0,2 | 0,7 |
| C057 | Marañón, frito, sin sal | Nuez | 4,1 | 623 | 2587 | 16,1 | 48,2 | 29,6 | 26,3 | 3,3 | 2,0 |
| C058 | Marañón, seco | Nuez | 87,0 | 56 | 237 | 0,7 | 0,4 | 11,5 | 9,8 | 1,7 | 0,4 |
| C059 | Marañón, tostado, sin sal | Nuez | 2,0 | 620 | 2576 | 15,3 | 46,4 | 33,9 | 30,9 | 3,0 | 2,5 |
| C060 | Melón, crudo | Pulpa sin semillas | 93,6 | 25 | 106 | 0,7 | 0,0 | 5,0 | 4,0 | 1,0 | 0,6 |
| C061 | Mora de Castilla, cruda | Pulpa sin semillas | 83,7 | 74 | 311 | 1,0 | 0,1 | 14,6 | 9,3 | 5,3 | 0,6 |

| MINERALES | | | | | | | | VITAMINAS | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Calcio (mg) | Hierro (mg) | Sodio (mg) | Fósforo (mg) | Yodo (mg) | Zinc (mg) | Magnesio (mg) | Potasio (mg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Niacina (mg) | Folatos (mcg) | Vitamina $B_{12}$ (mcg) | Vitamina C (mg) | Vitamina A (ER) | Parte Comestible (%) | Código |
| 11 | 0,2 | 9 | 12 | | 15,7 | 5 | 57 | 0,03 | 0,06 | 1,1 | 14 | 0,00 | 0 | 1 | 70 | C030 |
| 13 | 0,3 | 3 | 33 | 1,5 | 0,3 | 12 | 337 | 0,04 | 0,04 | 1,5 | 49 | 0,00 | 217 | 31 | 75 | C031 |
| 16 | 0,3 | 3 | 26 | 1,5 | 0,2 | 14 | 353 | 0,04 | 0,04 | 1,1 | 49 | 0,00 | 214 | 31 | 75 | C032 |
| 4 | 0,2 | 7 | 13 | | 0,1 | 17 | 278 | 0,00 | 0,13 | 1,5 | 7 | 0,00 | 30 | 36 | 56 | C033 |
| 4 | 0,2 | 6 | 13 | | 0,0 | 17 | 278 | 0,00 | 0,13 | 1,5 | 7 | 0,00 | 30 | 36 | 56 | C034 |
| 4 | 0,2 | 6 | 13 | | 0,0 | 17 | 278 | 0,00 | 0,13 | 1,5 | 7 | 0,00 | 30 | 36 | 56 | C035 |
| 10 | 1,5 | | 95 | | 0,6 | | | 0,08 | 0,06 | 1,1 | | 0,00 | 1 | 28 | 100 | C036 |
| | | | | | | | | | | | | 0,00 | | | 100 | C037 |
| 46 | 0,5 | 3 | 27 | 1,5 | 0,1 | 57 | 240 | 0,03 | 0,05 | 0,5 | 6 | 0,00 | 15 | 7 | 61 | C038 |
| 48 | 0,4 | 4 | 27 | 1,5 | 0,1 | 57 | 231 | 0,03 | 0,05 | 0,5 | 6 | 0,00 | 14 | 7 | 61 | C039 |
| 51 | 0,5 | 3 | 28 | 1,5 | 0,1 | 52 | 235 | 0,03 | 0,06 | 0,4 | 6 | 0,00 | 14 | 8 | 61 | C040 |
| 50 | 0,3 | | 20 | | | | | 0,03 | 0,02 | 0,3 | | 0,00 | 24 | 0 | 20 | C041 |
| 30 | 0,4 | 3 | 34 | 0,3 | 0,1 | 16 | 299 | 0,03 | 0,03 | 0,4 | 25 | 0,00 | 80 | 18 | 91 | C042 |
| 28 | 0,3 | 2 | 10 | 1,5 | 0,1 | 19 | 39 | 0,04 | 0,01 | 0,2 | 8 | 0,00 | 45 | 0 | 40 | C043 |
| 19 | 0,5 | 4 | 15 | | 0,1 | 8 | 143 | 0,05 | 0,01 | 0,1 | 11 | 0,00 | 42 | 1 | 50 | C044 |
| 10 | 0,6 | 0 | 15 | | 0,1 | 19 | 248 | 0,04 | 0,04 | 0,1 | 7 | 0,00 | 20 | 37 | 60 | C045 |
| 85 | 3,7 | 5 | 188 | | 1,2 | 130 | 368 | 1,20 | 0,16 | 2,5 | 11 | 0,00 | 1 | 0 | 100 | C046 |
| 10 | 0,3 | | 21 | | | | | 0,05 | 0,05 | 0,3 | | 0,00 | 10 | 0 | 15 | C047 |
| 20 | 0,4 | 15 | 15 | | 0,1 | 16 | 47 | 0,04 | 0,04 | 0,4 | 14 | 0,00 | 8 | 120 | 65 | C048 |
| 15 | 0,6 | | 20 | | | | | 0,03 | 0,02 | 0,9 | | 0,00 | 3 | 7 | 35 | C049 |
| 35 | 0,3 | 2 | 21 | | 0,2 | 12 | 151 | 0,06 | 0,03 | 0,2 | 18 | 0,00 | 24 | 35 | 70 | C050 |
| 15 | 0,5 | 4 | 21 | 0,0 | 0,1 | 24 | 382 | 0,12 | 0,12 | 0,5 | 39 | 0,00 | 48 | 140 | 50 | C051 |
| 8 | 0,1 | | 14 | | 0,1 | 7 | 138 | | 0,04 | | | 0,00 | 70 | | 76 | C052 |
| 7 | 1,6 | 2 | 12 | | 0,2 | 13 | 130 | 0,05 | 0,01 | 0,3 | 31 | 0,00 | 13 | 0 | 32 | C053 |
| 16 | 0,3 | 2 | 10 | 0,0 | 0,0 | 5 | 107 | 0,05 | 0,02 | 0,2 | 1 | 0,00 | 10 | 3 | 85 | C054 |
| 12 | 0,4 | 8 | 10 | | | | | | | | | 0,00 | 4 | | 65 | C055 |
| 9 | 1,7 | 6 | 21 | | 0,1 | 25 | 271 | 0,01 | 0,17 | 0,8 | 8 | 0,00 | 20 | 173 | 32 | C056 |
| 43 | 6,0 | 13 | 531 | | 5,3 | 273 | 632 | 0,36 | 0,22 | 1,7 | 25 | 0,00 | 0 | 0 | 100 | C057 |
| 5 | 0,4 | 7 | 24 | | 0,1 | 10 | 122 | 0,03 | 0,05 | 0,4 | | 0,00 | 200 | 5 | 70 | C058 |
| 45 | 6,0 | 16 | 495 | 11,0 | 5,6 | 258 | 565 | 0,20 | 0,20 | 1,4 | 69 | 0,00 | 0 | 0 | 100 | C059 |
| 11 | 0,4 | 7 | 17 | 0,6 | 0,1 | 7 | 224 | 0,04 | 0,02 | 0,6 | 21 | 0,00 | 0 | 68 | 50 | C060 |
| 42 | 1,7 | 1 | 10 | | 0,5 | 20 | 161 | 0,22 | 0,05 | 0,9 | 25 | 0,00 | 18 | 0 | 90 | C061 |

| Código | Nombre del Alimento | Parte Analizada | ANÁLISIS PROXIMAL | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Humedad (g) | Energía (kcal) | Energía (kJ) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Carbohidratos Totales (g) | Carbohidratos Disponibles (g) | Fibra Dietaria (g) | Cenizas (g) |
| C062 | Naranja, cruda | Pulpa sin semillas | 88,5 | 41 | 174 | 0,7 | 0,3 | 8,8 | 8,6 | 0,2 | 1,7 |
| C063 | Noni, crudo | Pulpa sin semillas | 90,8 | 36 | 153 | 0,6 | 0,2 | 8,0 | | | 0,4 |
| C064 | Nuez de Brasil, seca | Nuez | 3,6 | 721 | 2976 | 14,3 | 66,8 | 11,8 | 4,2 | 7,5 | 3,5 |
| C065 | Papaya, madura, cruda | Pulpa sin semillas | 90,7 | 40 | 169 | 0,5 | 0,1 | 8,2 | 6,2 | 2,0 | 0,5 |
| C066 | Papaya, pintona, cruda | Pulpa sin semillas | 89,0 | 47 | 197 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 8,0 | 1,9 | 0,5 |
| C067 | Papayuela, cruda | Pulpa sin semillas | 93,5 | 27 | 113 | 0,7 | 0,1 | 5,1 | 3,8 | 1,3 | 0,6 |
| C068 | Pepino dulce, maduro, crudo | Pulpa sin semillas | 92,0 | 33 | 138 | 0,3 | 0,0 | 7,4 | 6,6 | 0,8 | 0,3 |
| C069 | Pepino dulce, pintón, crudo | Pulpa sin semillas | 91,7 | 34 | 146 | 0,3 | 0,2 | 7,4 | 6,6 | 0,8 | 0,4 |
| C070 | Pepino dulce, verde, crudo | Pulpa sin semillas | 91,5 | 36 | 152 | 0,2 | 0,4 | 7,5 | 6,7 | 0,8 | 0,4 |
| C071 | Pera, cruda | Pulpa sin semillas | 86,3 | 63 | 265 | 0,3 | 0,2 | 12,9 | 8,5 | 4,4 | 0,3 |
| C072 | Piña, cruda | Pulpa sin semillas | 86,5 | 56 | 239 | 0,6 | 0,1 | 12,4 | 10,7 | 1,7 | 0,4 |
| C073 | Piñuela, cruda | Pulpa sin semillas | 85,9 | 54 | 228 | 0,2 | 1,1 | 10,8 | | | 2,0 |
| C074 | Pistacho, tostado, sin sal | Nuez | 2,1 | 666 | 2759 | 14,9 | 52,8 | 27,6 | 17,3 | 10,3 | 2,6 |
| C075 | Pitahaya amarilla, cruda | Pulpa sin semillas | 85,5 | 63 | 268 | 0,4 | 0,1 | 13,6 | 10,3 | 3,3 | 0,4 |
| C076 | Pitahaya roja, cruda | Pulpa sin semillas | 87,3 | 56 | 236 | 0,5 | 0,1 | 11,6 | 8,3 | 3,3 | 0,5 |
| C077 | Pomarrosa, cruda | Pulpa sin semillas | 81,1 | 85 | 358 | 0,6 | 0,2 | 17,7 | 12,6 | 5,1 | 0,4 |
| C078 | Ruibarbo, crudo | Tallo | 94,9 | 22 | 91 | 0,9 | 0,1 | 3,4 | 1,6 | 1,8 | 0,7 |
| C079 | Sandía, cruda | Pulpa sin semillas | 95,7 | 17 | 73 | 0,4 | 0,0 | 3,7 | 3,3 | 0,4 | 0,2 |
| C080 | Tamarindo, crudo | Pulpa sin semillas | 18,4 | 329 | 1396 | 5,4 | 0,5 | 73,2 | 68,1 | 5,1 | 2,5 |
| C081 | Tomate de árbol amarillo, crudo | Pulpa sin semillas | 84,9 | 58 | 245 | 1,7 | 0,1 | 12,5 | | | 0,8 |
| C082 | Tomate de árbol rojo, crudo | Pulpa sin semillas | 86,7 | 55 | 232 | 2,0 | 0,2 | 10,2 | 8,2 | 2,0 | 0,8 |
| C083 | Toronja, cruda | Pulpa sin semillas | 87,3 | 53 | 222 | 0,7 | 0,1 | 11,4 | 9,8 | 1,6 | 0,5 |
| C084 | Uchuva, cruda | Pulpa sin semillas | 82,1 | 77 | 326 | 1,5 | 0,5 | 14,2 | 9,1 | 5,1 | 1,7 |
| C085 | Uva blanca, cruda | Pulpa sin semillas | 90,5 | 38 | 162 | 0,5 | 0,0 | 8,6 | 7,7 | 0,9 | 0,4 |
| C086 | Uva Isabella, cruda | Pulpa sin semillas | 87,2 | 51 | 216 | 0,4 | 0,0 | 12,1 | 11,7 | 0,4 | 0,3 |
| C087 | Uva, deshidratada | Pulpa sin semillas | 20,2 | 327 | 1385 | 2,5 | 0,3 | 75,2 | 68,5 | 6,7 | 1,8 |
| C088 | Zapote blanco, crudo | Pulpa sin semillas | 76,9 | 102 | 430 | 1,2 | 2,6 | 18,5 | | | 0,8 |
| C089 | Zapote común, crudo | Pulpa sin semillas | 86,6 | 59 | 248 | 1,1 | 0,0 | 11,7 | 8,2 | 3,5 | 0,6 |

| MINERALES | | | | | | | | VITAMINAS | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Calcio (mg) | Hierro (mg) | Sodio (mg) | Fósforo (mg) | Yodo (mg) | Zinc (mg) | Magnesio (mg) | Potasio (mg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Niacina (mg) | Folatos (mcg) | Vitamina $B_{12}$ (mcg) | Vitamina C (mg) | Vitamina A (ER) | Parte Comestible (%) | Código |
| 33 | 1,3 | 2 | 20 | 2,0 | 0,5 | 213 | 134 | 0,35 | 0,16 | 0,2 | 30 | 0,00 | 27 | 2 | 60 | C062 |
| | | | | | | | | | | | | 0,00 | | | 65 | C063 |
| 166 | 2,4 | 3 | 746 | 20,0 | 4,1 | 378 | 662 | 0,64 | 0,04 | 0,3 | 22 | 0,00 | 1 | 0 | 100 | C064 |
| 24 | 0,3 | 5 | 9 | 1,0 | 0,1 | 23 | 216 | 0,03 | 0,03 | 0,3 | 37 | 0,00 | 62 | 235 | 70 | C065 |
| 22 | 0,3 | 3 | 11 | 1,0 | 0,1 | 21 | 203 | 0,03 | 0,03 | 0,3 | 37 | 0,00 | 62 | 179 | 79 | C066 |
| 10 | 0,3 | | 11 | | | | | 0,02 | 0,03 | 0,6 | | 0,00 | 70 | 24 | 45 | C067 |
| 7 | 0,9 | | 9 | | | | | 0,06 | 0,04 | 0,3 | | 0,00 | 82 | 32 | 89 | C068 |
| 7 | 0,9 | | 9 | | | | | 0,06 | 0,04 | 0,3 | | 0,00 | 82 | 32 | 88 | C069 |
| 7 | 0,9 | | 9 | | | | | 0,06 | 0,04 | 0,3 | | 0,00 | 82 | 32 | 87 | C070 |
| 8 | 0,4 | 1 | 9 | 2,0 | 0,1 | 5 | 106 | 0,07 | 0,04 | 0,2 | 7 | 0,00 | 2 | 0 | 85 | C071 |
| 16 | 0,5 | 3 | 9 | 0,0 | 0,2 | 12 | 159 | 0,06 | 0,05 | 0,3 | 16 | 0,00 | 23 | 8 | 55 | C072 |
| 31 | 0,2 | 2 | 30 | | | 11 | 75 | 0,06 | 0,02 | 0,3 | | 0,00 | 57 | | 23 | C073 |
| 109 | 4,2 | 1 | 486 | | 2,3 | 120 | 1040 | 0,85 | 0,16 | 1,3 | 50 | 0,00 | 6 | 24 | 100 | C074 |
| 26 | 0,3 | 4 | 26 | | 0,1 | 19 | 155 | 0,03 | 0,04 | 0,2 | 6 | 0,00 | 20 | 2 | 55 | C075 |
| 26 | 0,2 | | 26 | | 0,1 | | | 0,01 | 0,03 | 0,2 | | 0,00 | 25 | 3 | 55 | C076 |
| 49 | 0,9 | 2 | 31 | | 0,2 | 14 | 78 | 0,02 | 0,03 | 0,7 | | 0,00 | 25 | 40 | 65 | C077 |
| 88 | 0,3 | 4 | 15 | | 0,1 | 12 | 289 | 0,02 | 0,02 | 0,3 | 7 | 0,00 | 10 | 3 | 65 | C078 |
| 4 | 0,3 | 1 | 5 | 0,0 | 0,1 | 10 | 111 | 0,02 | 0,01 | 0,1 | 3 | 0,00 | 7 | 30 | 40 | C079 |
| 81 | 1,1 | 28 | 86 | | 0,1 | 92 | 621 | 0,20 | 0,19 | 2,5 | 14 | 0,00 | 20 | 2 | 45 | C080 |
| 10 | 0,8 | 1 | 43 | | 0,1 | 19 | 300 | 0,06 | 0,03 | 0,3 | | 0,00 | 23 | 155 | 60 | C081 |
| 10 | 0,9 | 0 | 41 | | 0,1 | 16 | 280 | 0,05 | 0,03 | 1,1 | | 0,00 | 29 | 112 | 86 | C082 |
| 27 | 0,5 | 0 | 32 | | 0,1 | 9 | 135 | 0,06 | 0,02 | 0,2 | 13 | 0,00 | 40 | 55 | 60 | C083 |
| 7 | 1,0 | 0 | 23 | | | 17 | 134 | 0,01 | 0,17 | 0,8 | 6 | 0,00 | 34 | 202 | 94 | C084 |
| 6 | 0,4 | 2 | 20 | 2,0 | 0,1 | 20 | 128 | 0,03 | 0,01 | 0,1 | 9 | 0,00 | 5 | 7 | 90 | C085 |
| 8 | 0,4 | 9 | 10 | 2,0 | 0,1 | 4 | 320 | 0,03 | 0,01 | 0,1 | 27 | 0,00 | 14 | 7 | 90 | C086 |
| 38 | 2,4 | 25 | 75 | 2,0 | 0,3 | 32 | 792 | 0,12 | 0,11 | 0,8 | 7 | 0,00 | 2 | 3 | 100 | C087 |
| 0 | 0,3 | | | | | | 45 | | | | | 0,00 | 27 | | 82 | C088 |
| 38 | 1,4 | 11 | 18 | | 0,1 | 12 | 192 | 0,05 | 0,09 | 0,4 | 14 | 0,00 | 20 | 141 | 30 | C089 |

## D. GRASAS Y ACEITES

| Código | Nombre del Alimento | Parte Analizada | ANÁLISIS PROXIMAL | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Humedad (g) | Energía (kcal) | Energía (kJ) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Carbohidratos Totales (g) | Fibra Dietaria (g) | Cenizas (g) |
| D001 | Aceite de ajonjolí o sésamo | | 0,0 | 900 | 3700 | 0,0 | 100,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| D002 | Aceite de algodón | | 0,0 | 900 | 3700 | 0,0 | 100,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| D003 | Aceite de canola o colza | | 0,0 | 900 | 3699 | 0,0 | 100,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| D004 | Aceite de girasol | | 0,0 | 900 | 3700 | 0,0 | 100,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| D005 | Aceite de linaza o lino | | 0,0 | 900 | 3700 | 0,0 | 100,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| D006 | Aceite de maíz | | 0,0 | 900 | 3700 | 0,0 | 100,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| D007 | Aceite de maní | | 0,0 | 900 | 3700 | 0,0 | 100,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| D008 | Aceite de oliva | | 0,0 | 900 | 3700 | 0,0 | 100,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| D009 | Aceite de palma | | 0,0 | 900 | 3700 | 0,0 | 100,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| D010 | Aceite de palma africana | | 0,0 | 900 | 3700 | 0,0 | 100,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| D011 | Aceite de sacha inchi | | 0,0 | 900 | 3700 | 0,0 | 100,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| D012 | Aceite de soya | | 0,0 | 900 | 3700 | 0,0 | 100,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| D013 | Aceite, mezcla vegetal | | 0,0 | 900 | 3700 | 0,0 | 100,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| D014 | Manteca o grasa de cerdo | | 1,0 | 891 | 3663 | 0,0 | 99,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| D015 | Mantequilla | | 16,9 | 743 | 3055 | 0,8 | 82,2 | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| D016 | Mantequilla de maní | | 1,4 | 643 | 2666 | 24,6 | 50,0 | 20,7 | 5,8 | 3,3 |
| D017 | Margarina de canola | | 16,0 | 731 | 3005 | 0,5 | 81,0 | 0,0 | 0,0 | 2,5 |
| D018 | Margarina, con sal | | 15,8 | 732 | 3011 | 0,6 | 81,1 | 0,0 | 0,0 | 2,5 |
| D019 | Margarina, esparcible | | 16,0 | 731 | 3006 | 0,6 | 81,0 | 0,0 | 0,0 | 2,5 |
| D020 | Mayonesa, con sal | | 58,4 | 326 | 1343 | 0,9 | 33,4 | 5,4 | 0,0 | 1,9 |

| MINERALES | | | | | | | | VITAMINAS | | | | | | | ÁCIDOS GRASOS Y COLESTEROL | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Calcio (mg) | Hierro (mg) | Sodio (mg) | Fósforo (mg) | Yodo (mg) | Zinc (mg) | Magnesio (mg) | Potasio (mg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Niacina (mg) | Folatos (mcg) | Vitamina $B_{12}$ (mcg) | Vitamina C (mg) | Vitamina A (ER) | Grasa Saturada (g) | Grasa Monoinsaturada (g) | Grasa Polinsaturada (g) | Colesterol (mg) | Parte Comestible (%) | Código |
| 0 | 0,0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 14,3 | 39,3 | 42,0 | 0 | 100 | D001 |
| 0 | 0,0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 25,9 | 17,9 | 51,5 | 0 | 100 | D002 |
| 0 | 0,0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 6,9 | 61,5 | 29,3 | 0 | 100 | D003 |
| 0 | 0,0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 10,5 | 34,4 | 51,6 | 0 | 100 | D004 |
| 1 | 0,0 | 0 | 1 | 0,0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 9,1 | 19,0 | 67,2 | 0 | 100 | D005 |
| 0 | 0,0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 14,2 | 85,8 | 0,0 | 0 | 100 | D006 |
| 0 | 0,0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 18,1 | 46,1 | 30,9 | 0 | 100 | D007 |
| 0 | 0,0 | 2 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 8,4 | 90,6 | 0,0 | 0 | 100 | D008 |
| 0 | 0,0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 49,3 | 37,0 | 9,3 | 0 | 100 | D009 |
| 0 | 0,0 | 0 | 0 | | 0,0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 50,9 | 47,3 | 0,0 | 0 | 100 | D010 |
| | | | | | | | | | | | | 0,00 | | | 6,1 | 7,8 | 86,1 | 0 | 100 | D011 |
| 0 | 0,0 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 14,4 | 23,3 | 57,9 | 0 | 100 | D012 |
| 0 | 0,0 | 0 | 1 | 11,0 | 0,0 | 0 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 13,4 | 51,1 | 31,7 | 0 | 100 | D013 |
| 0 | 0,0 | 0 | 0 | | 0,1 | 157 | 721 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 39,6 | 45,1 | 11,2 | 95 | 100 | D014 |
| 22 | 0,2 | 223 | 20 | 38,0 | 0,1 | 2 | 19 | 0,00 | 0,01 | 0,1 | 1 | 0,30 | 0 | 1170 | 52,6 | 21,4 | 2,7 | 214 | 100 | D015 |
| 34 | 1,7 | 478 | 323 | | 2,5 | 162 | 649 | 0,10 | 0,10 | 13,3 | 74 | 0,00 | 0 | 0 | 9,6 | 23,6 | 14,4 | 0 | 100 | D016 |
| 4 | 0,1 | 742 | 11 | | 0,0 | 1 | 44 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0 | 0,00 | 0 | 819 | 15,2 | 31,6 | 25,9 | 0 | 100 | D017 |
| 14 | 0,0 | 877 | 14 | 26,0 | 0,0 | 2 | 44 | 0,01 | 0,04 | 0,0 | 1 | 0,10 | 0 | 819 | 34,6 | 45,8 | 0,0 | 0 | 100 | D018 |
| 3 | 0,1 | 685 | 12 | | 0,4 | 1 | 32 | 0,00 | 0,01 | 0,0 | 0 | 0,04 | 0 | 819 | 14,9 | 38,6 | 26,4 | 0 | 100 | D019 |
| 14 | 0,2 | 711 | 26 | 35,0 | 0,2 | 1 | 18 | 0,01 | 0,04 | 0,0 | 6 | 0,24 | 0 | 84 | 4,9 | 9,0 | 18,0 | 50 | 100 | D020 |

## E. PESCADOS Y MARISCOS

| Código | Nombre del Alimento | Parte Analizada | ANÁLISIS PROXIMAL | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Humedad (g) | Energía (Kcal) | Energía (kJ) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Carbohidratos Totales (g) | Fibra Dietaria (g) | Cenizas (g) |
| E001 | Almeja, de agua dulce, cruda | | 82,8 | 66 | 278 | 14,0 | 1,0 | 0,3 | 0,0 | 2,0 |
| E002 | Arenque, entero, crudo | | 70,3 | 156 | 651 | 17,9 | 9,0 | 0,7 | 0,0 | 2,1 |
| E003 | Atún, enlatado en aceite | | 61,4 | 211 | 881 | 25,5 | 12,1 | 0,0 | 0,0 | 1,5 |
| E004 | Atún, enlatado en agua | | 70,0 | 127 | 537 | 24,2 | 3,0 | 0,9 | 0,0 | 1,9 |
| E005 | Bagre, graso, sin cabeza, crudo | Cuerpo sin cabeza | 72,5 | 165 | 685 | 15,5 | 11,4 | 0,0 | 0,0 | 0,8 |
| E006 | Bagre, magro, entero, cocido, sin sal | | 74,7 | 138 | 576 | 18,2 | 7,2 | 0,0 | 0,0 | 1,1 |
| E007 | Bagre, magro, sin cabeza, crudo | Cuerpo sin cabeza | 78,7 | 93 | 390 | 17,5 | 2,4 | 0,2 | 0,0 | 1,2 |
| E008 | Bagre, semigraso, sin cabeza, crudo | Cuerpo sin cabeza | 76,9 | 118 | 494 | 15,5 | 5,9 | 0,7 | 0,0 | 1,0 |
| E009 | Bocachico, entero, cocido, sin sal | | 72,3 | 138 | 578 | 20,1 | 6,4 | 0,0 | 0,0 | 1,2 |
| E010 | Bocachico, sin cabeza, crudo | Cuerpo sin cabeza | 76,6 | 96 | 408 | 20,2 | 1,5 | 0,5 | 0,0 | 1,2 |
| E011 | Bocachico, sin cabeza, salado, crudo | Cuerpo sin cabeza | 78,8 | 126 | 526 | 17,0 | 6,4 | 0,0 | 0,0 | 1,1 |
| E012 | Bonito, sin cabeza, crudo | Cuerpo sin cabeza | 70,6 | 134 | 564 | 24,0 | 4,2 | 0,0 | 0,0 | 1,2 |
| E013 | Cachama, entera, frita, con sal | | 61,1 | 254 | 1058 | 27,0 | 16,2 | 0,0 | 0,0 | 2,2 |
| E014 | Cachama, sin cabeza, cruda | Cuerpo sin cabeza | 77,0 | 106 | 447 | 18,1 | 3,8 | 0,0 | 0,0 | 1,1 |
| E015 | Calamar, crudo | | 80,5 | 79 | 336 | 16,4 | 1,5 | 0,1 | 0,0 | 1,5 |
| E016 | Camarón, cocido, sin sal | | 74,0 | 103 | 436 | 23,5 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 1,5 |
| E017 | Camarón, crudo | | 76,6 | 94 | 400 | 20,3 | 1,2 | 0,5 | 0,0 | 1,4 |
| E018 | Cangrejo, crudo | | 79,7 | 84 | 353 | 17,3 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 1,6 |
| E019 | Caracol de mar, crudo | | 68,3 | 123 | 519 | 23,8 | 1,4 | 3,7 | 0,0 | 2,8 |
| E020 | Carite, entero, crudo | | 76,3 | 106 | 445 | 18,6 | 3,5 | 0,1 | 0,0 | 1,6 |
| E021 | Corvina, de mar, filete, crudo | Filete | 78,0 | 100 | 420 | 17,8 | 3,2 | 0,0 | 0,0 | 1,0 |
| E022 | Jaiba o cangrejo azul, cocida, sin sal | | 77,9 | 87 | 367 | 19,1 | 1,1 | 0,1 | 0,0 | 1,8 |
| E023 | Langosta, cruda | | 79,7 | 82 | 346 | 16,2 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 2,2 |
| E024 | Langostino, crudo | | 82,5 | 71 | 300 | 14,6 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 1,5 |
| E025 | Lenguado, entero, crudo | | 80,2 | 81 | 341 | 16,7 | 1,4 | 0,3 | 0,0 | 1,4 |
| E026 | Lisa, sin cabeza, cruda | Cuerpo sin cabeza | 76,6 | 105 | 442 | 18,0 | 3,4 | 0,6 | 0,0 | 1,4 |
| E027 | Lisa, sin cabeza, salada, cruda | Cuerpo sin cabeza | 72,3 | 125 | 526 | 21,8 | 4,0 | 0,4 | 0,0 | 1,5 |
| E028 | Macabí o machete, entero, crudo | | 72,5 | 132 | 555 | 20,5 | 5,4 | 0,4 | 0,0 | 1,2 |

| MINERALES | | | | | | | | VITAMINAS | | | | | | | ÁCIDOS GRASOS Y COLESTEROL | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Calcio (mg) | Hierro (mg) | Sodio (mg) | Fósforo (mg) | Yodo (mg) | Zinc (mg) | Magnesio (mg) | Potasio (mg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Niacina (mg) | Folatos (mcg) | Vitamina $B_{12}$ (mcg) | Vitamina C (mg) | Vitamina A (ER) | Grasa Saturada (g) | Grasa Monoinsaturada (g) | Grasa Polinsaturada (g) | Colesterol (mg) | Parte Comestible (%) | Código |
| 43 | 1,7 | 46 | 170 | 160,0 | 1,3 | 19 | 274 | 0,08 | 0,14 | 1,3 | 16 | 11,28 | 2 | 90 | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 30 | 11 | E001 |
| 57 | 1,1 | 80 | 235 | 29,0 | 1,0 | 32 | 326 | 0,09 | 0,24 | 3,6 | 10 | 13,54 | 0 | 32 | 2,0 | 3,7 | 2,1 | 60 | 54 | E002 |
| 8 | 1,5 | 391 | 250 | 14,0 | 0,5 | 34 | 212 | 0,02 | 0,08 | 12,3 | 5 | 2,20 | 0 | 5 | 1,8 | 3,6 | 5,5 | 40 | 100 | E003 |
| 14 | 1,0 | 377 | 219 | 13,0 | 0,5 | 33 | 237 | 0,02 | 0,05 | 5,8 | 2 | 1,17 | 0 | 6 | 0,8 | 0,8 | 1,1 | 42 | 100 | E004 |
| 8 | 0,6 | 98 | 200 | | 0,5 | 19 | 302 | 0,02 | 0,10 | 2,0 | 10 | 2,88 | 0 | 0 | 1,3 | 2,6 | 1,1 | 55 | 85 | E005 |
| 15 | 0,5 | 101 | 200 | 100,0 | 0,6 | 24 | 301 | 0,04 | 0,08 | 2,3 | 12 | 2,00 | 0 | 1 | 1,6 | 3,1 | 1,4 | 66 | 66 | E006 |
| 19 | 1,9 | 83 | 201 | 90,0 | 0,6 | 27 | 279 | 0,19 | 0,08 | 2,0 | 5 | 2,09 | 0 | 15 | 0,4 | 0,8 | 0,8 | 46 | 92 | E007 |
| 8 | 0,2 | 98 | 204 | | 0,5 | 19 | 302 | 0,02 | 0,08 | 2,1 | 10 | 2,88 | 0 | 0 | 1,3 | 2,6 | 1,1 | 55 | 92 | E008 |
| 76 | 0,9 | 97 | 166 | | 0,8 | 22 | 266 | 0,06 | 0,13 | 24,5 | | | | 88 | 3,2 | 1,3 | 0,7 | 105 | 51 | E009 |
| 24 | 2,1 | | 255 | | | | | | 0,08 | 3,0 | | | | | | | | | 64 | E010 |
| 50 | 2,5 | | 200 | | | | | | 0,08 | 3,0 | | | | | | | | | 70 | E011 |
| 27 | 3,1 | 40 | 258 | | 0,3 | | 293 | 0,02 | 0,06 | 12,8 | | 0,00 | 0 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 51 | E012 |
| 21 | 1,2 | 610 | 229 | | 0,5 | 36 | 460 | 0,04 | 0,12 | 51,8 | | | | 8 | 10,0 | 5,8 | 0,4 | 152 | 83 | E013 |
| 18 | 1,4 | | 203 | | | | | | | | | | | | | | | | 78 | E014 |
| 32 | 0,7 | 44 | 148 | 20,0 | 1,5 | 33 | 246 | 0,02 | 0,41 | 2,2 | 5 | 1,30 | 0 | 10 | 0,4 | 0,1 | 0,5 | 233 | 70 | E015 |
| 90 | 3,0 | 223 | 257 | 100,0 | 1,6 | 36 | 182 | 0,01 | 0,03 | 2,0 | 4 | 1,49 | 0 | 68 | 0,3 | 0,2 | 0,4 | 205 | 83 | E016 |
| 82 | 2,5 | 163 | 196 | 90,0 | 1,3 | 36 | 181 | 0,03 | 0,02 | 2,2 | 12 | 1,24 | 0 | 54 | 0,3 | 0,2 | 0,6 | 145 | 87 | E017 |
| 75 | 0,5 | 423 | 180 | 37,0 | 3,3 | 36 | 208 | 0,14 | 0,06 | 1,6 | 10 | 1,15 | 0 | 1 | 0,2 | 0,3 | 0,5 | 139 | 30 | E018 |
| 10 | 3,5 | 70 | 272 | | 1,0 | 250 | 382 | 0,01 | 0,12 | 1,4 | 6 | 0,50 | 0 | 26 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 65 | 100 | E019 |
| 19 | 0,3 | 65 | 257 | 40,0 | 0,4 | 24 | 435 | 0,06 | 0,05 | 6,4 | 9 | 1,04 | 0 | 20 | 0,3 | 0,5 | 0,4 | 49 | 80 | E020 |
| 15 | 0,4 | 56 | 208 | | 0,4 | 40 | 345 | 0,08 | 0,09 | 4,2 | 15 | 2,50 | 0 | 18 | 1,1 | 1,1 | 0,5 | 61 | 100 | E021 |
| 89 | 0,7 | 293 | 229 | 40,0 | 3,6 | 34 | 329 | 0,08 | 0,04 | 2,7 | 44 | 9,00 | 3 | 2 | 0,2 | 0,2 | 0,4 | 78 | 100 | E022 |
| 61 | 0,6 | 423 | 180 | 37,0 | 2,8 | 37 | 206 | 0,13 | 0,06 | 1,9 | 10 | 1,13 | 0 | 1 | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 127 | 35 | E023 |
| 52 | 0,9 | 531 | 252 | 21,0 | 1,2 | 26 | 300 | 0,02 | 0,02 | 2,0 | 30 | 1,66 | 0 | 30 | 0,3 | 0,4 | 0,3 | 158 | 47 | E024 |
| 19 | 0,3 | 119 | 181 | 33,0 | 0,5 | 22 | 278 | 0,09 | 0,18 | 3,2 | 11 | 1,00 | 0 | 10 | 0,3 | 0,2 | 0,3 | 48 | 80 | E025 |
| 34 | 1,2 | 65 | 199 | 330,0 | 0,7 | 29 | 376 | 0,05 | 0,11 | 4,8 | 9 | 0,22 | 0 | 37 | 1,1 | 1,0 | 1,1 | 40 | 50 | E026 |
| 33 | 1,0 | 65 | 202 | 190,0 | 0,5 | 29 | 359 | 0,01 | 0,09 | 4,6 | 9 | 0,22 | 0 | 37 | 0,9 | 0,9 | 0,6 | 40 | 50 | E027 |
| 49 | 1,9 | | 217 | | | | | 0,01 | 0,08 | 4,7 | | | 6 | | | | | | 100 | E028 |

| Código | Nombre del Alimento | Parte Analizada | ANÁLISIS PROXIMAL | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Humedad (g) | Energía (Kcal) | Energía (kJ) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Carbohidratos Totales (g) | Fibra Dietaria (g) | Cenizas (g) |
| E029 | Machuelo o moncholo, sin cabeza, crudo | Cuerpo sin cabeza | 75,2 | 118 | 497 | 19,0 | 4,7 | 0,0 | 0,0 | 1,1 |
| E030 | Merluza, filete, crudo | Filete | 79,0 | 85 | 361 | 18,3 | 1,3 | 0,1 | 0,0 | 1,3 |
| E031 | Mero, entero, crudo | | 77,9 | 89 | 378 | 19,4 | 1,2 | 0,2 | 0,0 | 1,3 |
| E032 | Ostra, cruda | | 89,9 | 43 | 180 | 5,4 | 2,2 | 0,4 | 0,0 | 2,1 |
| E033 | Pescado seco, crudo | | 16,1 | 273 | 1156 | 62,8 | 2,4 | 0,0 | 0,0 | 18,7 |
| E034 | Pulpo, crudo | | 82,4 | 69 | 292 | 14,9 | 1,0 | 0,1 | 0,0 | 1,6 |
| E035 | Raya, filete, asado | Filete | 65,9 | 133 | 566 | 31,1 | 0,5 | 1,1 | 0,0 | 1,4 |
| E036 | Róbalo o gualajo, entero, crudo | | 78,6 | 92 | 387 | 18,4 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 |
| E037 | Salmón, enlatado en aceite | | 61,6 | 212 | 885 | 21,7 | 13,9 | 0,1 | 0,0 | 2,7 |
| E038 | Salmón, filete, crudo | Filete | 67,2 | 181 | 755 | 20,2 | 11,0 | 0,3 | 0,0 | 1,3 |
| E039 | Sardinas, enlatadas en aceite | | 58,6 | 225 | 940 | 24,6 | 14,1 | 0,0 | 0,0 | 2,9 |
| E040 | Sardinas, enlatadas en salsa de tomate | | 66,9 | 177 | 738 | 20,9 | 10,3 | 0,1 | 0,0 | 1,9 |
| E041 | Sierra, entera, cruda | | 72,3 | 129 | 541 | 21,8 | 4,6 | 0,0 | 0,0 | 1,3 |
| E042 | Tiburón, filete, crudo | Filete | 73,6 | 122 | 515 | 20,5 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 1,4 |
| E043 | Tilapia o mojarra, entera, cruda | | 77,3 | 96 | 405 | 20,1 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 0,9 |
| E044 | Tilapia o mojarra, frita, sin sal | | 62,4 | 227 | 947 | 26,3 | 13,5 | 0,0 | 0,0 | 3,1 |
| E045 | Tilapia o mojarra, recortes, crudos | Recortes | 55,6 | 312 | 1293 | 16,2 | 27,5 | 0,0 | 0,0 | 1,0 |
| E046 | Trucha, de mar, entera, cruda | | 71,4 | 142 | 597 | 20,8 | 6,6 | 0,0 | 0,0 | 1,2 |
| E047 | Trucha, entera, cruda | | 72,7 | 135 | 567 | 19,9 | 6,2 | 0,0 | 0,0 | 1,2 |
| E048 | Trucha, recortes, crudos | Recortes | 63,8 | 211 | 876 | 16,3 | 16,1 | 0,2 | 0,0 | 3,7 |

| MINERALES | | | | | | | | VITAMINAS | | | | | | | ÁCIDOS GRASOS Y COLESTEROL | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Calcio (mg) | Hierro (mg) | Sodio (mg) | Fósforo (mg) | Yodo (mg) | Zinc (mg) | Magnesio (mg) | Potasio (mg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Niacina (mg) | Folatos (mcg) | Vitamina $B_{12}$ (mcg) | Vitamina C (mg) | Vitamina A (ER) | Grasa Saturada (g) | Grasa Monoinsaturada (g) | Grasa Poliinsaturada (g) | Colesterol (mg) | Parte Comestible (%) | Código |
| 7 | 0,8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | E029 |
| 27 | 0,8 | 75 | 186 | 27,0 | 0,3 | 24 | 288 | 0,06 | 0,07 | 1,3 | 12 | 1,20 | 0 | 17 | 0,3 | 0,5 | 0,5 | 41 | 100 | E030 |
| 14 | 0,9 | 80 | 210 | 7,0 | 0,5 | 20 | 255 | 0,80 | 0,14 | 2,4 | 11 | 2,00 | 0 | 47 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 32 | 57 | E031 |
| 109 | 5,2 | 325 | 81 | 20,0 | 59,1 | 43 | 239 | 0,10 | 0,17 | 1,6 | 11 | 16,74 | 0 | 4 | 0,4 | 0,3 | 0,9 | 53 | 15 | E032 |
| 160 | 3,6 | 7027 | 891 | | 1,6 | 133 | 1458 | 0,27 | 0,24 | 7,5 | 25 | 10,00 | 0 | 42 | 0,5 | 0,3 | 0,8 | 152 | 100 | E033 |
| 53 | 3,4 | 230 | 180 | 20,0 | 1,7 | 30 | 350 | 0,04 | 0,07 | 2,1 | 16 | 20,00 | 0 | 45 | 0,3 | 0,1 | 0,3 | 48 | 79 | E034 |
| 15 | 1,2 | 150 | 215 | 25,0 | 0,0 | 37 | 320 | 0,15 | 0,15 | 3,8 | | 8,00 | 0 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 100 | E035 |
| 55 | 1,2 | 69 | 208 | 7,0 | 0,5 | 29 | 350 | 0,09 | 0,07 | 1,4 | 9 | 3,07 | 0 | 44 | 0,5 | 0,4 | 0,7 | 68 | 67 | E036 |
| 200 | 1,0 | 484 | 300 | 76,0 | 1,0 | 30 | 350 | 0,02 | 0,16 | 5,7 | 11 | 4,00 | 0 | 28 | 1,9 | 3,0 | 2,4 | 46 | 100 | E037 |
| 17 | 0,4 | 49 | 250 | 37,0 | 0,5 | 27 | 362 | 0,21 | 0,13 | 7,6 | 26 | 3,84 | 0 | 13 | 2,2 | 4,2 | 3,2 | 51 | 100 | E038 |
| 350 | 2,9 | 450 | 430 | 23,0 | 1,6 | 40 | 389 | 0,08 | 0,29 | 6,7 | 8 | 8,94 | 0 | 28 | 2,9 | 3,9 | 5,1 | 142 | 100 | E039 |
| 380 | 2,3 | 414 | 400 | 10,0 | 1,4 | 33 | 341 | 0,04 | 0,23 | 5,3 | 24 | 9,00 | 0 | 46 | 2,7 | 3,8 | 2,4 | 61 | 100 | E040 |
| 54 | 1,2 | 54 | 238 | | 0,4 | | 413 | 0,14 | 0,19 | 4,1 | 7 | 0,91 | | 12 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 43 | 82 | E041 |
| 34 | 0,8 | 79 | 210 | | 0,4 | 49 | 160 | 0,05 | 0,07 | 3,0 | 3 | 1,49 | 0 | 70 | 0,9 | 1,8 | 1,2 | 51 | 100 | E042 |
| 10 | 0,6 | 52 | 170 | | 0,3 | 27 | 302 | 0,04 | 0,06 | 3,9 | 24 | 1,59 | 0 | 0 | 0,6 | 0,5 | 0,4 | 50 | 62 | E043 |
| 72 | 1,9 | 250 | 199 | | 0,9 | 27 | 388 | 0,04 | 0,12 | 1,5 | | | | 9 | | | | 141 | 44 | E044 |
| 70 | | | 110 | | | | | | | | | | | | | | | | | E045 |
| 16 | 1,3 | 58 | 251 | 3,0 | 0,6 | 30 | 346 | 0,06 | 0,19 | 3,2 | 5 | 4,32 | 0 | 16 | 0,9 | 1,3 | 1,1 | 82 | 52 | E046 |
| 34 | 0,3 | 52 | 227 | 3,0 | 0,7 | 25 | 306 | 0,17 | 0,10 | 4,8 | 9 | 5,20 | 0 | 14 | 0,8 | 2,0 | 1,7 | 58 | 52 | E047 |
| 865 | | | 480 | | | | | | | | | | | | | | | | | E048 |

## F. CARNES Y DERIVADOS

| Código | Nombre del Alimento | Parte Analizada | ANÁLISIS PROXIMAL | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Humedad (g) | Energía (Kcal) | Energía (kJ) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Carbohidratos Totales (g) | Fibra Dietaria (g) | Cenizas (g) |
| F001 | Armadillo, carne, cruda | | 64,5 | 165 | 693 | 29,0 | 5,4 | 0,0 | 0,0 | 1,1 |
| F002 | Babilla, carne, cruda | | 67,7 | 126 | 537 | 30,8 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 1,2 |
| F003 | Butifarra, precocida | | 57,8 | 256 | 1062 | 15,2 | 20,2 | 3,3 | 0,0 | 3,5 |
| F004 | Cabra o chivo, carne, cocida, sin sal | | 68,4 | 137 | 579 | 27,1 | 3,0 | 0,4 | 0,0 | 1,1 |
| F005 | Cabra o chivo, carne, cruda | | 75,8 | 104 | 439 | 20,6 | 2,3 | 0,2 | 0,0 | 1,1 |
| F006 | Caracol terrestre, carne, cruda | | 81,9 | 66 | 280 | 11,8 | 0,1 | 4,5 | 0,0 | 1,8 |
| F007 | Cerdo, brazo, cocido, sin sal | Brazo | 63,5 | 184 | 769 | 26,8 | 8,5 | 0,0 | 0,0 | 1,2 |
| F008 | Cerdo, brazo, crudo | Brazo | 74,4 | 115 | 486 | 20,3 | 3,8 | 0,0 | 0,0 | 1,5 |
| F009 | Cerdo, brazo, horneado, sin sal | Brazo | 60,2 | 220 | 920 | 26,7 | 12,6 | 0,0 | 0,0 | 1,1 |
| F010 | Cerdo, carne gorda, cruda | | 58,2 | 278 | 1154 | 17,1 | 23,0 | 0,7 | 0,0 | 1,0 |
| F011 | Cerdo, carne magra, cruda | | 71,3 | 140 | 590 | 21,4 | 6,0 | 0,2 | 0,0 | 1,1 |
| F012 | Cerdo, carne muy gorda, cruda | | 35,7 | 522 | 2153 | 9,3 | 53,7 | 0,5 | 0,0 | 0,8 |
| F013 | Cerdo, carne semigorda, cruda | | 62,1 | 245 | 1015 | 17,2 | 19,4 | 0,3 | 0,0 | 1,0 |
| F014 | Cerdo, costilla, cocida, sin sal | Costilla | 53,9 | 258 | 1079 | 29,5 | 15,6 | 0,0 | 0,0 | 1,1 |
| F015 | Cerdo, costilla, cruda | Costilla | 59,4 | 277 | 1150 | 18,7 | 22,5 | 0,0 | 0,0 | 0,9 |
| F016 | Cerdo, costilla, horneada, sin sal | Costilla | 48,1 | 341 | 1414 | 24,4 | 27,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 |
| F017 | Cerdo, hígado, crudo | Hígado | 72,3 | 123 | 519 | 21,4 | 3,7 | 1,1 | 0,0 | 1,5 |
| F018 | Cerdo, lomo, cocido, sin sal | Lomo | 60,2 | 170 | 718 | 35,1 | 3,2 | 0,0 | 0,0 | 1,4 |
| F019 | Cerdo, lomo, crudo | Lomo | 74,3 | 110 | 465 | 21,6 | 2,5 | 0,3 | 0,0 | 1,3 |
| F020 | Cerdo, lomo, horneado, sin sal | Lomo | 60,1 | 170 | 719 | 35,1 | 3,2 | 0,2 | 0,0 | 1,4 |
| F021 | Cerdo, panceta o tocineta, cocida, sin sal | Panceta | 20,4 | 465 | 1934 | 39,0 | 34,1 | 0,5 | 0,0 | 6,0 |
| F022 | Cerdo, panceta o tocineta, salada, cruda | Panceta | 44,2 | 413 | 1705 | 13,1 | 39,7 | 0,8 | 0,0 | 2,2 |
| F023 | Cerdo, panceta o tocineta, salteada, sin sal | Panceta | 47,0 | 354 | 1467 | 22,4 | 29,4 | 0,0 | 0,0 | 1,2 |
| F024 | Cerdo, pierna o pernil, cocida, sin sal | Pierna | 67,2 | 148 | 623 | 27,1 | 4,3 | 0,0 | 0,0 | 1,3 |
| F025 | Cerdo, pierna o pernil, cruda | Pierna | 72,9 | 131 | 551 | 20,5 | 5,4 | 0,2 | 0,0 | 1,1 |
| F026 | Cerdo, pierna o pernil, horneada, sin sal | Pierna | 60,0 | 202 | 848 | 29,4 | 9,4 | 0,0 | 0,0 | 1,2 |
| F027 | Cerdo, riñón, crudo | Riñón | 80,0 | 89 | 375 | 16,2 | 2,7 | 0,0 | 0,0 | 1,1 |
| F028 | Cerdo, tocino, cocido, sin sal | Tocino | 10,3 | 751 | 3093 | 10,4 | 78,8 | 0,0 | 0,0 | 0,4 |

| MINERALES | | | | | | | | VITAMINAS | | | | | | | ÁCIDOS GRASOS Y COLESTEROL | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Calcio (mg) | Hierro (mg) | Sodio (mg) | Fósforo (mg) | Yodo (mg) | Zinc (mg) | Magnesio (mg) | Potasio (mg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Niacina (mg) | Folatos (mcg) | Vitamina $B_{12}$ (mcg) | Vitamina C (mg) | Vitamina A (ER) | Grasa Saturada (g) | Grasa Monoinsaturada (g) | Grasa Polinsaturada (g) | Colesterol (mg) | Parte Comestible (%) | Código |
| 30 | 10,9 | | 208 | | | | 385 | 0,10 | 0,40 | 6,0 | | | 0 | 0 | | | | | 100 | F001 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | F002 |
| 51 | 1,9 | 703 | 51 | | | 15 | 140 | 0,04 | 0,13 | 2,4 | 2 | | 0 | 0 | 6,8 | 8,9 | 3,0 | 50 | 100 | F003 |
| 17 | 3,7 | 80 | 201 | | 5,3 | 0 | 360 | 0,09 | 0,61 | 4,0 | 5 | 1,19 | 0 | 0 | 0,9 | 1,4 | 0,2 | 71 | 100 | F004 |
| 13 | 2,8 | 82 | 180 | 5,0 | 4,0 | 15 | 385 | 0,11 | 0,49 | 3,8 | 5 | 1,13 | 0 | 0 | 0,7 | 1,0 | 0,2 | 57 | 100 | F005 |
| 53 | 2,2 | | 75 | | | | | 0,01 | 0,11 | 0,4 | | | 2 | | | | | | 100 | F006 |
| 14 | 0,9 | 86 | 213 | 5,0 | 3,4 | 23 | 366 | 0,63 | 0,39 | 5,4 | 5 | 0,76 | 0 | 2 | 3,7 | 3,8 | 1,1 | 89 | 100 | F007 |
| 10 | 0,5 | 87 | 203 | 5,0 | 2,4 | 20 | 420 | 0,92 | 0,29 | 6,9 | 3 | 0,61 | 0 | 2 | 1,2 | 1,6 | 0,7 | 67 | 100 | F008 |
| 9 | 1,4 | 80 | 258 | 7,0 | 4,1 | 20 | 357 | 0,57 | 0,39 | 4,3 | 5 | 0,78 | 0 | 0 | 3,6 | 3,7 | 1,2 | 95 | 100 | F009 |
| 8 | 0,8 | 57 | 166 | | 2,1 | 18 | 385 | 0,79 | 0,19 | 5,5 | 4 | 0,55 | 0 | 2 | 8,0 | 9,9 | 2,8 | 72 | 100 | F010 |
| 17 | 0,8 | 52 | 220 | 2,6 | 1,8 | 23 | 389 | 0,98 | 0,25 | 4,8 | 5 | 0,63 | 0 | 2 | 2,0 | 2,6 | 0,7 | 60 | 100 | F011 |
| 6 | 0,5 | 32 | 108 | 5,0 | 1,0 | 4 | 185 | 0,42 | 0,24 | 4,6 | 1 | 0,84 | 0 | 2 | 19,5 | 24,5 | 6,4 | 72 | 100 | F012 |
| 13 | 1,4 | 65 | 180 | 5,0 | 2,1 | 20 | 339 | 0,76 | 0,22 | 4,9 | 5 | 0,73 | 0 | 2 | 5,7 | 7,2 | 2,1 | 70 | 100 | F013 |
| 12 | 1,0 | 77 | 174 | | | | 362 | 0,46 | 0,30 | 3,8 | | | | | 7,0 | 6,3 | 2,2 | 31 | 54 | F014 |
| 11 | 1,0 | 93 | 180 | 2,0 | 1,8 | 20 | 255 | 0,62 | 0,26 | 5,1 | 4 | 0,87 | 0 | 5 | 7,4 | 6,9 | 2,5 | 75 | 77 | F015 |
| 45 | 1,3 | 111 | 178 | | 3,3 | 21 | 314 | 0,48 | 0,36 | 4,6 | 0 | 0,77 | 0 | 6 | 11,0 | 13,5 | 2,3 | 118 | 50 | F016 |
| 10 | 23,3 | 87 | 360 | 10,0 | 6,4 | 19 | 296 | 0,40 | 3,00 | 15,1 | 212 | 25,63 | 25 | 6499 | 1,1 | 0,5 | 0,9 | 301 | 100 | F017 |
| 18 | 1,2 | 34 | 232 | | 2,5 | 28 | 375 | 1,02 | 0,33 | 4,8 | 1 | 0,73 | 0 | 2 | 1,4 | 1,5 | 0,4 | 41 | 100 | F018 |
| 10 | 0,9 | 53 | 216 | | 1,9 | 27 | 368 | 0,95 | 0,34 | 7,1 | 0 | 0,51 | 0 | 0 | 0,8 | 1,0 | 0,2 | 44 | 100 | F019 |
| 16 | 1,2 | 55 | 259 | | 2,5 | 31 | 401 | 0,70 | 0,34 | 6,6 | 0 | 0,56 | 0 | 0 | 1,3 | 1,6 | 0,4 | 42 | 100 | F020 |
| 23 | 0,8 | 87 | 184 | | 3,5 | 34 | 252 | 0,55 | 0,17 | 5,6 | | 1,00 | 0 | | 11,6 | 15,2 | 5,6 | 111 | 100 | F021 |
| 5 | 0,7 | 1118 | 127 | 11,0 | 1,3 | 12 | 210 | 0,41 | 0,10 | 4,2 | 2 | 0,50 | 0 | 8 | 13,3 | 17,4 | 6,5 | 66 | 100 | F022 |
| 9 | 0,8 | 77 | 180 | 6,0 | 2,5 | 21 | 379 | 0,80 | 0,20 | 6,7 | 3 | 1,00 | 0 | 0 | 8,7 | 14,2 | 6,4 | 79 | 100 | F023 |
| 17 | 1,1 | 24 | 210 | 5,0 | 3,1 | 27 | 360 | 0,74 | 0,30 | 5,9 | 1 | 1,00 | 0 | 0 | 1,7 | 2,0 | 0,7 | 105 | 100 | F024 |
| 8 | 1,2 | 57 | 217 | 5,0 | 2,5 | 23 | 370 | 0,80 | 0,24 | 5,7 | 5 | 1,00 | 0 | 0 | 1,9 | 2,4 | 0,6 | 68 | 100 | F025 |
| 18 | 1,1 | 27 | 277 | 5,0 | 3,1 | 26 | 384 | 0,80 | 0,32 | 5,9 | 12 | 0,80 | 0 | 3 | 3,3 | 4,5 | 0,8 | 94 | 100 | F026 |
| 10 | 5,0 | 121 | 205 | 7,0 | 2,7 | 17 | 229 | 0,35 | 2,80 | 8,1 | 42 | 8,49 | 13 | 59 | 1,0 | 1,0 | 0,3 | 319 | 100 | F027 |
| 40 | 1,3 | 15 | 62 | 11,0 | 0,8 | 10 | 130 | 0,04 | 0,38 | 2,5 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 33,1 | 32,0 | 13,7 | 26 | 100 | F028 |

| Código | Nombre del Alimento | Parte Analizada | ANÁLISIS PROXIMAL | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Humedad (g) | Energía (Kcal) | Energía (kJ) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Carbohidratos Totales (g) | Fibra Dietaria (g) | Cenizas (g) |
| F029 | Cerdo, tocino, crudo | Tocino | 10,8 | 784 | 3224 | 2,9 | 85,8 | 0,0 | 0,0 | 0,6 |
| F030 | Cerdo, tocino, frito en su propia grasa (chicharrón), con sal | Tocino | 16,9 | 599 | 2477 | 20,8 | 56,1 | 2,8 | 0,0 | 3,4 |
| F031 | Cerdo, tocino, salteado, sin sal | Tocino | 9,8 | 754 | 3106 | 10,2 | 79,2 | 0,1 | 0,0 | 0,8 |
| F032 | Chigüiro, carne, salada, cruda | | 63,7 | 134 | 563 | 22,1 | 4,5 | 1,2 | 0,0 | 8,5 |
| F033 | Chigüiro, pierna o pernil, cruda | Pierna | 70,0 | 95 | 401 | 22,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 7,2 |
| F034 | Chorizo de cerdo y res, crudo | | 47,0 | 321 | 1334 | 24,1 | 23,1 | 4,0 | 0,0 | 1,8 |
| F035 | Chorizo de pollo, crudo | | 52,9 | 217 | 910 | 31,3 | 10,2 | 0,1 | 0,0 | 5,5 |
| F036 | Codorniz o perdiz, entera sin piel, cruda | | 71,0 | 133 | 560 | 22,4 | 4,5 | 0,8 | 0,0 | 1,3 |
| F037 | Conejo, carne, cocida, sin sal | | 59,8 | 198 | 833 | 30,4 | 8,4 | 0,3 | 0,0 | 1,1 |
| F038 | Conejo, carne, cruda | | 72,8 | 134 | 560 | 20,1 | 5,8 | 0,2 | 0,0 | 1,1 |
| F039 | Conejo, hígado, crudo | Hígado | 74,6 | 118 | 497 | 17,9 | 4,3 | 2,0 | 0,0 | 1,2 |
| F040 | Conejo, riñón, crudo | Riñón | 75,8 | 120 | 501 | 16,9 | 5,5 | 0,6 | 0,0 | 1,2 |
| F041 | Cordero, carne gorda, cruda | | 61,6 | 252 | 1044 | 16,8 | 20,5 | 0,1 | 0,0 | 1,0 |
| F042 | Cordero, carne magra, cruda | | 70,6 | 143 | 600 | 21,3 | 5,9 | 1,1 | 0,0 | 1,1 |
| F043 | Cordero, carne muy gorda, cruda | | 50,8 | 357 | 1475 | 15,6 | 32,7 | 0,0 | 0,0 | 0,9 |
| F044 | Cordero, carne semigorda, cruda | | 61,4 | 247 | 1027 | 18,2 | 19,4 | 0,0 | 0,0 | 1,0 |
| F045 | Cordero, corazón, crudo | Corazón | 75,0 | 135 | 563 | 16,0 | 7,8 | 0,2 | 0,0 | 1,0 |
| F046 | Cordero, hígado, crudo | Hígado | 72,2 | 130 | 544 | 20,3 | 4,9 | 1,1 | 0,0 | 1,5 |
| F047 | Cordero, riñón, crudo | Riñón | 76,7 | 104 | 438 | 18,0 | 3,2 | 0,8 | 0,0 | 1,3 |
| F048 | Gallina, entera con piel, cruda | | 61,3 | 256 | 1061 | 18,9 | 20,0 | 0,0 | 0,0 | 0,8 |
| F049 | Hamburguesa de carne de res, cruda | | 58,1 | 276 | 1142 | 16,2 | 23,3 | 0,2 | 0,0 | 2,2 |
| F050 | Iguana, carne, cruda | | 72,9 | 106 | 448 | 24,4 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 1,8 |
| F051 | Jamón de cerdo y res, tipo sánduche, precocido | | 62,6 | 215 | 895 | 11,4 | 15,5 | 7,4 | 0,0 | 3,0 |
| F052 | Jamón de cerdo, crudo | | 64,4 | 162 | 682 | 23,7 | 6,6 | 2,0 | 0,0 | 3,3 |
| F053 | Jamón tipo york, precocido | | 67,8 | 143 | 601 | 14,6 | 5,7 | 8,3 | 0,0 | 3,6 |
| F054 | Mortadela de cerdo y res, precocida | | 52,3 | 298 | 1239 | 16,7 | 23,8 | 4,3 | 0,0 | 2,9 |
| F055 | Mortadela de pollo, precocida | | 51,3 | 291 | 1210 | 16,4 | 21,6 | 7,8 | 0,0 | 2,9 |
| F056 | Pato, carne, cruda | | 74,0 | 131 | 550 | 18,3 | 6,3 | 0,4 | 0,0 | 1,0 |
| F057 | Pavo, ala sin piel, cruda | Ala sin piel | 74,9 | 111 | 467 | 22,7 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | 1,1 |
| F058 | Pavo, costillar con piel, crudo | Costillar | 74,0 | 102 | 431 | 15,0 | 0,9 | 8,4 | 0,0 | 1,7 |
| F059 | Pavo, entero con piel, crudo | | 70,4 | 156 | 651 | 20,9 | 8,0 | 0,0 | 0,0 | 0,9 |

| MINERALES | | | | | | | | VITAMINAS | | | | | | | ÁCIDOS GRASOS Y COLESTEROL | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Calcio (mg) | Hierro (mg) | Sodio (mg) | Fósforo (mg) | Yodo (mg) | Zinc (mg) | Magnesio (mg) | Potasio (mg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Niacina (mg) | Folatos (mcg) | Vitamina $B_{12}$ (mcg) | Vitamina C (mg) | Vitamina A (ER) | Grasa Saturada (g) | Grasa Monoinsaturada (g) | Grasa Polinsaturada (g) | Colesterol (mg) | Parte Comestible (%) | Código |
| 6 | 1,1 | 22 | 37 | 11,0 | 0,8 | 4 | 71 | 0,23 | 0,17 | 2,7 | 1 | 0,18 | 0 | 10 | 34,6 | 35,3 | 15,9 | 70 | 100 | F029 |
| 61 | 2,8 | 125 | 149 | | 0,8 | 9 | 171 | 0,03 | 0,20 | 3,8 | | 0,00 | 0 | 0 | 15,3 | 19,6 | 7,9 | 105 | 100 | F030 |
| 9 | 1,4 | 18 | 66 | | 3,5 | 33 | 565 | 0,02 | 0,19 | 3,0 | 2 | 1,23 | 0 | 11 | 32,7 | 32,8 | 13,8 | 40 | 100 | F031 |
| 186 | 2,7 | | 186 | | | | | 0,01 | 0,22 | 7,1 | | | 0 | | | | | | 100 | F032 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | F033 |
| 9 | 2,1 | 1140 | 271 | 10,9 | 1,2 | 10 | 181 | 0,12 | 0,28 | 7,1 | 1 | 0,90 | 0 | 0 | 9,6 | 11,0 | 2,5 | 73 | 100 | F034 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | F035 |
| 13 | 4,5 | 51 | 307 | 2,0 | 2,7 | 25 | 237 | 0,28 | 0,28 | 8,2 | 7 | 0,46 | 7 | 17 | 1,3 | 1,3 | 1,2 | 70 | 61 | F036 |
| 20 | 2,4 | 45 | 226 | | 2,4 | 20 | 300 | 0,06 | 0,17 | 7,2 | 9 | 6,51 | 0 | 0 | 2,4 | 2,0 | 1,5 | 86 | 100 | F037 |
| 22 | 1,6 | 41 | 220 | 3,0 | 1,4 | 25 | 343 | 0,10 | 0,14 | 7,3 | 8 | 7,16 | 0 | 0 | 2,6 | 1,7 | 1,8 | 56 | 57 | F038 |
| 40 | 14,0 | | 240 | | | | | 0,24 | 1,90 | 12,0 | | | 20 | 8404 | | | | | 100 | F039 |
| 37 | 9,8 | | 240 | | | | | 0,29 | 2,10 | 9,3 | | | 10 | 140 | | | | | 100 | F040 |
| 13 | 2,1 | 58 | 170 | 2,0 | 3,4 | 21 | 286 | 0,12 | 0,22 | 6,1 | 3 | 2,01 | 0 | 0 | 9,7 | 8,2 | 1,3 | 72 | 100 | F041 |
| 7 | 2,2 | 67 | 180 | 6,0 | 3,6 | 24 | 308 | 0,13 | 0,21 | 3,0 | 15 | 2,42 | 0 | 0 | 2,1 | 2,4 | 0,5 | 66 | 100 | F042 |
| 5 | 1,3 | 54 | 160 | 7,0 | 2,4 | 18 | 198 | 0,12 | 0,19 | 6,3 | 2 | 2,22 | 0 | 0 | 14,0 | 11,2 | 1,6 | 79 | 100 | F043 |
| 7 | 2,5 | 59 | 190 | 10,0 | 3,5 | 20 | 239 | 0,14 | 0,15 | 5,5 | 19 | 2,44 | 0 | 0 | 8,1 | 7,6 | 1,5 | 70 | 100 | F044 |
| 6 | 4,3 | 89 | 200 | 7,0 | 1,9 | 15 | 316 | 0,28 | 1,00 | 6,3 | 2 | 10,25 | 5 | 0 | 2,2 | 1,6 | 0,5 | 135 | 100 | F045 |
| 12 | 7,4 | 70 | 350 | 5,0 | 4,6 | 19 | 313 | 0,23 | 3,63 | 15,2 | 230 | 90,05 | 20 | 7391 | 1,9 | 1,1 | 0,8 | 371 | 100 | F046 |
| 13 | 4,1 | 156 | 270 | 6,0 | 2,2 | 17 | 277 | 0,51 | 3,00 | 6,1 | 28 | 52,41 | 10 | 95 | 1,0 | 0,6 | 0,5 | 337 | 100 | F047 |
| 12 | 1,5 | 65 | 200 | 5,0 | 1,2 | 20 | 269 | 0,08 | 0,16 | 5,8 | 5 | 0,32 | 0 | 23 | 4,7 | 9,3 | 4,5 | 72 | 60 | F048 |
| 7 | 1,8 | 702 | 144 | 8,0 | 3,7 | 16 | 278 | 0,05 | 0,16 | 3,6 | 8 | 2,14 | 0 | 1 | 9,0 | 10,0 | 0,6 | 72 | 100 | F049 |
| 25 | 3,4 | | 252 | | | 15 | 300 | 0,05 | 0,24 | 8,2 | | | 0 | 210 | | | | | 30 | F050 |
| 8 | 0,6 | 1023 | 120 | | 1,1 | 10 | 150 | 0,34 | 0,12 | 2,1 | 1 | 0,75 | 0 | 0 | 5,0 | 7,2 | 2,7 | 37 | 100 | F051 |
| 12 | 2,0 | 1217 | 238 | 5,0 | 1,7 | 24 | 305 | 0,66 | 0,17 | 5,8 | 4 | 1,00 | 0 | 0 | 1,5 | 2,0 | 0,8 | 58 | 100 | F052 |
| 22 | 1,3 | 1066 | 198 | | 1,4 | 15 | 251 | 0,39 | 0,14 | 4,5 | 0 | 0,24 | 0 | 0 | 1,5 | 1,8 | 0,7 | 38 | 100 | F053 |
| 59 | 1,8 | 1228 | 191 | 8,6 | 1,9 | 16 | 207 | 0,14 | 0,18 | 4,1 | 3 | 1,68 | 0 | 0 | 8,2 | 10,1 | 3,9 | 70 | 100 | F054 |
| 57 | 1,8 | 1169 | 183 | 8,6 | 2,2 | 18 | 224 | 0,09 | 0,15 | 2,6 | 3 | 1,46 | 0 | 0 | 6,1 | 8,1 | 4,7 | 83 | 100 | F055 |
| 15 | 1,8 | 59 | 188 | 1,2 | 1,9 | 19 | 266 | 0,10 | 0,24 | 5,6 | 25 | 3,00 | 0 | 24 | 2,1 | 2,5 | 0,9 | 84 | 55 | F056 |
| 8 | 0,5 | 67 | 170 | | 1,7 | 15 | 238 | 0,04 | 0,11 | 6,4 | 7 | 0,98 | 0 | 0 | 0,6 | 0,7 | 0,4 | 66 | 46 | F057 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 29 | F058 |
| 15 | 1,4 | 65 | 178 | 2,0 | 2,2 | 25 | 280 | 0,07 | 0,17 | 5,2 | 10 | 1,39 | 0 | 2 | 2,3 | 2,9 | 2,0 | 68 | 71 | F059 |

| Código | Nombre del Alimento | Parte Analizada | ANÁLISIS PROXIMAL | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Humedad (g) | Energía (Kcal) | Energía (kJ) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Carbohidratos Totales (g) | Fibra Dietaria (g) | Cenizas (g) |
| F060 | Pavo, entero con piel, horneado, sin sal | | 62,7 | 181 | 760 | 28,2 | 7,3 | 0,6 | 0,0 | 1,2 |
| F061 | Pavo, pechuga sin piel, cruda | Pechuga sin piel | 72,9 | 108 | 458 | 24,3 | 1,0 | 0,5 | 0,0 | 1,4 |
| F062 | Pavo, pechuga sin piel, horneada, sin sal | Pechuga sin piel | 65,6 | 144 | 608 | 30,1 | 2,6 | 0,0 | 0,0 | 1,9 |
| F063 | Pavo, pescuezo o cuello sin piel, crudo | Pescuezo sin piel | 75,9 | 122 | 511 | 16,5 | 6,0 | 0,4 | 0,0 | 1,1 |
| F064 | Pavo, pierna o pernil sin piel, cruda | Pierna sin piel | 71,5 | 133 | 561 | 21,8 | 4,8 | 0,8 | 0,0 | 1,1 |
| F065 | Pavo, pierna o pernil sin piel, horneada, sin sal | Pierna sin piel | 66,5 | 151 | 637 | 29,2 | 3,8 | 0,0 | 0,0 | 1,0 |
| F066 | Pavo, rabadilla con piel, cruda | Rabadilla | 70,5 | 158 | 660 | 16,7 | 9,5 | 1,5 | 0,0 | 1,8 |
| F067 | Pollo, ala con piel, asada, sin sal | Ala con piel | 59,6 | 247 | 1030 | 23,8 | 16,9 | 0,0 | 0,0 | 0,9 |
| F068 | Pollo, ala con piel, cocida, sin sal | Ala con piel | 64,3 | 198 | 826 | 22,5 | 12,0 | 0,0 | 0,0 | 1,2 |
| F069 | Pollo, ala con piel, cruda | Ala con piel | 65,7 | 214 | 891 | 17,5 | 16,0 | 0,1 | 0,0 | 0,7 |
| F070 | Pollo, ala con piel, frita, con sal | Ala con piel | 48,4 | 313 | 1301 | 26,1 | 22,2 | 2,2 | 0,0 | 1,2 |
| F071 | Pollo, ala sin piel, cocida, sin sal | Ala sin piel | 67,0 | 164 | 690 | 26,9 | 6,3 | 0,0 | 0,0 | 0,7 |
| F072 | Pollo, contramuslo con piel, cocido, sin sal | Contramuslo con piel | 61,9 | 221 | 922 | 22,9 | 14,4 | 0,0 | 0,0 | 0,8 |
| F073 | Pollo, contramuslo con piel, crudo | Contramuslo con piel | 67,0 | 205 | 851 | 17,1 | 15,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 |
| F074 | Pollo, contramuslo sin piel, cocido, sin sal | Contramuslo sin piel | 64,8 | 186 | 777 | 24,7 | 9,7 | 0,0 | 0,0 | 0,9 |
| F075 | Pollo, contramuslo sin piel, crudo | Contramuslo sin piel | 74,8 | 139 | 580 | 18,9 | 7,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 |
| F076 | Pollo, corazón, crudo | Corazón | 73,0 | 151 | 632 | 15,6 | 9,3 | 1,3 | 0,0 | 0,8 |
| F077 | Pollo, entero con piel, crudo | | 70,3 | 167 | 696 | 18,1 | 10,3 | 0,4 | 0,0 | 0,9 |
| F078 | Pollo, hígado, cocido, sin sal | Hígado | 66,8 | 160 | 671 | 24,4 | 6,5 | 0,9 | 0,0 | 1,4 |
| F079 | Pollo, hígado, crudo | Hígado | 76,5 | 109 | 458 | 17,2 | 3,9 | 1,2 | 0,0 | 1,2 |
| F080 | Pollo, menudencias, cocidas, sin sal | Vísceras blancas y rojas | 67,7 | 145 | 611 | 26,1 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 1,6 |
| F081 | Pollo, menudencias, crudas | Vísceras blancas y rojas | 73,1 | 139 | 581 | 17,4 | 7,0 | 1,5 | 0,0 | 1,0 |
| F082 | Pollo, molleja, cocida, sin sal | Molleja | 67,9 | 138 | 584 | 27,1 | 2,7 | 1,4 | 0,0 | 0,9 |
| F083 | Pollo, molleja, cruda | Molleja | 79,3 | 89 | 376 | 17,7 | 2,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 |
| F084 | Pollo, pechuga con piel, cocida, sin sal | Pechuga con piel | 65,8 | 174 | 731 | 26,9 | 7,4 | 0,0 | 0,0 | 0,8 |
| F085 | Pollo, pechuga con piel, cruda | Pechuga con piel | 69,2 | 166 | 692 | 20,7 | 9,2 | 0,1 | 0,0 | 0,9 |
| F086 | Pollo, pechuga sin piel, asada sin sal | Pechuga sin piel | 63,8 | 164 | 689 | 29,7 | 4,9 | 0,2 | 0,0 | 1,4 |

| MINERALES | | | | | | | | VITAMINAS | | | | | | | ÁCIDOS GRASOS Y COLESTEROL | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Calcio (mg) | Hierro (mg) | Sodio (mg) | Fósforo (mg) | Yodo (mg) | Zinc (mg) | Magnesio (mg) | Potasio (mg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Niacina (mg) | Folatos (mcg) | Vitamina $B_{12}$ (mcg) | Vitamina C (mg) | Vitamina A (ER) | Grasa Saturada (g) | Grasa Monoinsaturada (g) | Grasa Polinsaturada (g) | Colesterol (mg) | Parte Comestible (%) | Código |
| 26 | 1,8 | 68 | 203 | 8,0 | 3,0 | 25 | 280 | 0,06 | 0,18 | 9,5 | 7 | 1,11 | 0 | 0 | 2,8 | 3,2 | 2,5 | 82 | 100 | F060 |
| 5 | 0,9 | 41 | 227 | 2,0 | 0,8 | 20 | 352 | 0,04 | 0,12 | 11,2 | 8 | 0,96 | 0 | 2 | 0,4 | 0,3 | 0,4 | 58 | 82 | F061 |
| 12 | 1,5 | 52 | 224 | | 1,7 | 24 | 293 | 0,04 | 0,13 | 12,3 | 6 | 0,39 | 0 | 0 | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 83 | 73 | F062 |
| 24 | 1,0 | 233 | 160 | | 3,4 | 15 | 133 | 0,05 | 0,21 | 4,9 | 5 | 1,76 | 0 | 13 | 1,6 | 1,8 | 1,5 | 115 | 53 | F063 |
| 5 | 1,5 | 66 | 195 | 2,0 | 2,0 | 14 | 302 | 0,06 | 0,21 | 5,4 | 10 | 1,68 | 0 | 0 | 1,5 | 1,7 | 1,0 | 88 | 71 | F064 |
| 22 | 2,7 | 81 | 204 | | 4,2 | 20 | 258 | 0,05 | 0,27 | 3,3 | 10 | 2,00 | 0 | 0 | 1,3 | 0,9 | 1,1 | 119 | 69 | F065 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 34 | F066 |
| 18 | 0,8 | 98 | 219 | 7,0 | 1,6 | 24 | 212 | 0,06 | 0,15 | 6,3 | 9 | 0,35 | 0 | 12 | 5,0 | 7,7 | 3,6 | 141 | 54 | F067 |
| 21 | 0,7 | 67 | 136 | 7,0 | 2,9 | 13 | 101 | 0,11 | 1,61 | 3,2 | 4 | 0,13 | 0 | 25 | 4,4 | 6,4 | 3,3 | 77 | 55 | F068 |
| 12 | 0,9 | 73 | 132 | 6,9 | 1,3 | 19 | 170 | 0,05 | 0,09 | 5,9 | 5 | 0,31 | 0 | 44 | 4,5 | 6,3 | 3,4 | 77 | 71 | F069 |
| 20 | 1,3 | 320 | 121 | | 1,4 | 16 | 138 | 0,11 | 0,15 | 5,3 | 18 | 0,25 | 0 | 34 | 5,9 | 8,9 | 5,0 | 80 | 38 | F070 |
| 12 | 1,1 | 67 | 134 | 7,0 | 2,0 | 18 | 156 | 0,04 | 0,11 | 5,2 | 3 | 0,22 | 0 | 16 | 2,0 | 2,3 | 1,6 | 74 | 38 | F071 |
| 11 | 1,4 | 71 | 139 | 7,0 | 2,2 | 21 | 170 | 0,06 | 0,19 | 4,9 | 6 | 0,19 | 0 | 44 | 4,1 | 5,8 | 3,2 | 84 | 55 | F072 |
| 10 | 0,7 | 76 | 145 | | 1,6 | 19 | 198 | 0,07 | 0,15 | 4,7 | 3 | 0,62 | 0 | 42 | 4,3 | 6,3 | 3,3 | 84 | 91 | F073 |
| 11 | 1,4 | 75 | 149 | 7,0 | 2,6 | 20 | 183 | 0,06 | 0,22 | 5,2 | 7 | 0,21 | 0 | 19 | 2,7 | 3,7 | 2,2 | 90 | 50 | F074 |
| 7 | 0,8 | 90 | 184 | | 1,6 | 24 | 240 | 0,08 | 0,20 | 5,8 | 4 | 0,61 | 0 | 7 | 2,1 | 2,9 | 1,7 | 94 | 91 | F075 |
| 12 | 6,0 | 74 | 176 | 7,0 | 6,6 | 15 | 176 | 0,15 | 0,73 | 4,9 | 72 | 7,29 | 3 | 9 | 2,7 | 2,4 | 2,7 | 136 | 100 | F076 |
| 12 | 0,7 | 70 | 200 | 1,1 | 1,5 | 24 | 239 | 0,08 | 0,16 | 6,6 | 5 | 0,34 | 2 | 16 | 2,9 | 3,4 | 4,0 | 75 | 60 | F077 |
| 11 | 11,6 | 76 | 405 | | 4,0 | 25 | 262 | 0,29 | 1,99 | 11,0 | 578 | 16,85 | 28 | 3990 | 1,8 | 1,3 | 0,9 | 563 | 100 | F078 |
| 11 | 8,6 | 79 | 272 | 3,0 | 3,1 | 21 | 234 | 0,31 | 1,78 | 9,7 | 588 | 16,58 | 32 | 3313 | 1,3 | 1,0 | 0,6 | 345 | 100 | F079 |
| 11 | 6,6 | 67 | 287 | | 4,3 | 17 | 220 | 0,15 | 1,05 | 5,6 | 333 | 9,46 | 8 | 1764 | 1,3 | 1,0 | 0,8 | 442 | 100 | F080 |
| 10 | 5,7 | 77 | 198 | | 3,0 | 18 | 228 | 0,12 | 0,91 | 6,2 | 346 | 11,28 | 13 | 2657 | 1,6 | 1,5 | 1,3 | 257 | 100 | F081 |
| 17 | 3,2 | 56 | 189 | | 4,4 | 3 | 179 | 0,03 | 0,21 | 3,1 | 5 | 1,04 | 0 | 0 | 0,7 | 0,5 | 0,4 | 370 | 100 | F082 |
| 11 | 2,5 | 69 | 148 | | 2,7 | 15 | 237 | 0,03 | 0,23 | 3,7 | 5 | 1,21 | 4 | 19 | 0,5 | 0,5 | 0,4 | 240 | 100 | F083 |
| 12 | 0,9 | 61 | 156 | 8,0 | 1,0 | 22 | 178 | 0,01 | 0,13 | 7,8 | 3 | 0,21 | 0 | 25 | 2,1 | 2,9 | 1,6 | 75 | 77 | F084 |
| 11 | 0,7 | 63 | 174 | 1,8 | 0,8 | 25 | 258 | 0,07 | 0,09 | 9,9 | 4 | 0,34 | 0 | 24 | 2,7 | 3,8 | 2,0 | 64 | 93 | F085 |
| 11 | 1,0 | 53 | 260 | 7,0 | 0,9 | 25 | 252 | 0,09 | 0,12 | 9,6 | 5 | 0,34 | 0 | 6 | 1,0 | 1,2 | 0,6 | 86 | 100 | F086 |

| Código | Nombre del Alimento | Parte Analizada | ANÁLISIS PROXIMAL | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Humedad (g) | Energía (Kcal) | Energía (kJ) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Carbohidratos Totales (g) | Fibra Dietaria (g) | Cenizas (g) |
| F087 | Pollo, pechuga sin piel, cocida, sin sal | Pechuga sin piel | 67,5 | 141 | 597 | 28,4 | 3,0 | 0,3 | 0,0 | 0,9 |
| F088 | Pollo, pechuga sin piel, frita sin sal | Pechuga sin piel | 60,2 | 178 | 751 | 33,4 | 4,7 | 0,5 | 0,0 | 1,1 |
| F089 | Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal | Pierna con piel | 64,8 | 183 | 768 | 24,0 | 9,4 | 0,6 | 0,0 | 1,1 |
| F090 | Pollo, pierna o colombina con piel, cocida, sin sal | Pierna con piel | 63,6 | 208 | 867 | 22,9 | 12,9 | 0,0 | 0,0 | 0,8 |
| F091 | Pollo, pierna o colombina con piel, cruda | Pierna con piel | 68,9 | 182 | 756 | 18,1 | 12,1 | 0,1 | 0,0 | 0,8 |
| F092 | Pollo, pierna o colombina con piel, frita, sin sal | Pierna con piel | 55,3 | 265 | 1103 | 17,1 | 18,2 | 8,2 | 0,0 | 1,3 |
| F093 | Pollo, pierna o colombina sin piel, cocida, sin sal | Pierna sin piel | 66,4 | 173 | 725 | 25,0 | 8,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 |
| F094 | Res, bofe o pulmón, crudo | Pulmón | 79,4 | 90 | 380 | 16,6 | 2,5 | 0,3 | 0,0 | 1,2 |
| F095 | Res, cadera, frita, sin sal | Cadera | 62,8 | 176 | 740 | 28,7 | 6,6 | 0,5 | 0,0 | 1,4 |
| F096 | Res, callo o menudo, cocido, sin sal | Callo | 79,1 | 102 | 427 | 15,0 | 4,1 | 1,1 | 0,0 | 0,6 |
| F097 | Res, callo o menudo, crudo | Callo | 81,0 | 95 | 400 | 14,6 | 4,1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 |
| F098 | Res, carne gorda, cruda | | 60,2 | 257 | 1066 | 18,4 | 20,3 | 0,2 | 0,0 | 0,9 |
| F099 | Res, carne magra, cruda | | 71,6 | 139 | 582 | 21,8 | 5,7 | 0,0 | 0,0 | 1,2 |
| F100 | Res, carne semigorda, cruda | | 62,0 | 223 | 930 | 21,6 | 15,1 | 0,3 | 0,0 | 1,0 |
| F101 | Res, carne semigorda, molida, cruda | | 66,5 | 194 | 807 | 19,6 | 12,7 | 0,2 | 0,0 | 1,0 |
| F102 | Res, chunchullo, crudo | Intestino | 69,2 | 216 | 894 | 11,0 | 19,1 | 0,0 | 0,0 | 0,7 |
| F103 | Res, chunchullo, dorado, sin sal | Intestino | 44,8 | 341 | 1415 | 24,5 | 26,2 | 1,7 | 0,0 | 2,8 |
| F104 | Res, churrasco, asado, sin sal | Ojo de costilla | 60,7 | 175 | 737 | 33,2 | 4,5 | 0,4 | 0,0 | 1,2 |
| F105 | Res, corazón, crudo | Corazón | 77,1 | 106 | 445 | 16,8 | 3,7 | 1,4 | 0,0 | 1,0 |
| F106 | Res, corazón, dorado, sin sal | Corazón | 51,7 | 260 | 1084 | 28,3 | 15,5 | 1,7 | 0,0 | 2,8 |
| F107 | Res, costilla, cruda | Costilla | 56,6 | 287 | 1189 | 17,1 | 23,3 | 2,3 | 0,0 | 0,8 |
| F108 | Res, hígado, asado, sin sal | Hígado | 58,8 | 184 | 776 | 29,1 | 5,3 | 5,1 | 0,0 | 1,7 |
| F109 | Res, hígado, crudo | Hígado | 69,7 | 138 | 580 | 20,4 | 4,5 | 3,9 | 0,0 | 1,5 |
| F110 | Res, hígado, dorado, sin sal | Hígado | 56,0 | 211 | 883 | 25,9 | 11,0 | 2,1 | 0,0 | 5,0 |
| F111 | Res, hígado, frito, sin sal | | 62,0 | 169 | 712 | 26,7 | 4,7 | 4,9 | 0,0 | 1,6 |
| F112 | Res, hueso carnudo, crudo | Lomo de aguja | 69,5 | 164 | 686 | 21,2 | 8,8 | 0,0 | 0,0 | 1,0 |
| F113 | Res, lengua, cruda | Lengua | 64,8 | 219 | 909 | 16,5 | 16,1 | 1,9 | 0,0 | 0,7 |
| F114 | Res, lomo, cocido, sin sal | Lomo | 53,7 | 218 | 915 | 36,1 | 7,9 | 0,5 | 0,0 | 1,8 |
| F115 | Res, pajarilla o bazo, cruda | Bazo | 77,2 | 102 | 431 | 18,4 | 3,2 | 0,0 | 0,0 | 1,2 |
| F116 | Res, pajarilla o bazo, dorada, sin sal | Bazo | 63,2 | 156 | 655 | 26,1 | 5,7 | 0,0 | 0,0 | 5,0 |
| F117 | Res, pata, cruda | Pata | 69,7 | 125 | 531 | 28,2 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 0,7 |

| MINERALES | | | | | | | | VITAMINAS | | | | | | | ÁCIDOS GRASOS Y COLESTEROL | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Calcio (mg) | Hierro (mg) | Sodio (mg) | Fósforo (mg) | Yodo (mg) | Zinc (mg) | Magnesio (mg) | Potasio (mg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Niacina (mg) | Folatos (mcg) | Vitamina $B_{12}$ (mcg) | Vitamina C (mg) | Vitamina A (ER) | Grasa Saturada (g) | Grasa Monoinsaturada (g) | Grasa Poliinsaturada (g) | Colesterol (mg) | Parte Comestible (%) | Código |
| 13 | 0,9 | 63 | 165 | 8,0 | 1,0 | 25 | 220 | 0,05 | 0,12 | 8,5 | 3 | 0,23 | 0 | 6 | 0,8 | 1,0 | 0,7 | 77 | 69 | F087 |
| 17 | 1,1 | 79 | 246 | | 1,1 | 28 | 276 | 0,08 | 0,13 | 7,6 | 4 | 0,37 | 0 | 7 | 1,5 | 2,6 | 2,0 | 91 | 100 | F088 |
| 12 | 1,2 | 97 | 191 | 6,9 | 2,2 | 23 | 310 | 0,07 | 0,21 | 6,1 | 6 | 0,35 | 0 | 22 | 2,6 | 3,6 | 2,0 | 133 | 54 | F089 |
| 11 | 1,3 | 73 | 139 | 6,0 | 2,4 | 21 | 190 | 0,05 | 0,19 | 4,6 | 6 | 0,20 | 0 | 36 | 3,6 | 5,0 | 2,9 | 84 | 57 | F090 |
| 10 | 1,0 | 79 | 149 | 8,0 | 1,8 | 21 | 226 | 0,07 | 0,16 | 5,3 | 6 | 0,56 | 3 | 30 | 3,4 | 4,9 | 2,8 | 83 | 73 | F091 |
| 11 | 1,4 | 279 | 158 | 5,5 | 2,2 | 24 | 189 | 0,10 | 0,22 | 7,3 | 13 | 0,29 | 0 | 43 | 2,7 | 8,5 | 1,6 | 93 | 42 | F092 |
| 11 | 1,4 | 78 | 149 | 6,0 | 2,8 | 21 | 198 | 0,06 | 0,22 | 4,8 | 8 | 0,23 | 0 | 18 | 2,2 | 2,9 | 1,9 | 89 | 52 | F093 |
| 13 | 7,5 | 198 | 220 | | 1,6 | 14 | 340 | 0,05 | 0,23 | 4,0 | 11 | 3,81 | 39 | 14 | 0,9 | 0,6 | 0,3 | 242 | 90 | F094 |
| 10 | 3,0 | 78 | 245 | 9,0 | 5,2 | 31 | 390 | 0,07 | 0,26 | 5,9 | 5 | 2,00 | 0 | 1 | 2,4 | 2,5 | 0,9 | 86 | 100 | F095 |
| 81 | 0,6 | 68 | 65 | | 1,7 | 16 | 42 | 0,00 | 0,02 | 1,6 | 3 | 0,72 | 0 | 0 | 1,4 | 1,6 | 0,2 | 157 | 100 | F096 |
| 67 | 0,8 | 97 | 63 | | 1,4 | 13 | 67 | 0,03 | 0,11 | 0,7 | 5 | 1,39 | 0 | 0 | 1,6 | 1,5 | 0,2 | 122 | 100 | F097 |
| 8 | 1,5 | 58 | 174 | 10,0 | 3,5 | 19 | 267 | 0,09 | 0,16 | 3,2 | 6 | 2,22 | 0 | 0 | 6,9 | 6,2 | 0,1 | 63 | 100 | F098 |
| 6 | 2,7 | 51 | 215 | 7,0 | 3,6 | 18 | 337 | 0,08 | 0,23 | 5,1 | 7 | 2,65 | 0 | 0 | 2,4 | 2,4 | 0,3 | 59 | 100 | F099 |
| 6 | 1,9 | 50 | 182 | 11,0 | 3,6 | 13 | 291 | 0,06 | 0,17 | 4,3 | 3 | 2,13 | 0 | 2 | 2,8 | 2,3 | 0,2 | 53 | 100 | F100 |
| 11 | 1,8 | 60 | 157 | | 4,6 | 19 | 256 | 0,12 | 0,21 | 4,9 | 8 | 2,35 | 0 | 3 | 5,5 | 6,1 | 0,4 | 60 | 100 | F101 |
| 12 | 1,8 | 46 | 110 | | 2,5 | 25 | 237 | 0,04 | 0,16 | 2,0 | | 0,10 | 0 | 53 | 15,0 | 1,3 | 1,1 | 150 | 100 | F102 |
| | | | | | | | | 0,04 | 0,21 | 2,4 | | | 0 | | | | | | 100 | F103 |
| 5 | 3,1 | 67 | 206 | 14,0 | 4,3 | 31 | 401 | 0,08 | 0,23 | 6,7 | 5 | 2,32 | 0 | 4 | 1,6 | 1,9 | 0,3 | 89 | 100 | F104 |
| 8 | 5,0 | 94 | 200 | 7,0 | 1,8 | 22 | 281 | 0,35 | 0,87 | 7,1 | 3 | 13,00 | 5 | 0 | 1,5 | 1,1 | 0,4 | 131 | 100 | F105 |
| 8 | 6,1 | | 249 | | | | | 0,49 | 1,98 | 7,2 | | | 6 | 45 | | | | | 100 | F106 |
| 9 | 1,6 | 60 | 176 | 10,0 | 3,5 | 16 | 258 | 0,10 | 0,18 | 4,1 | 5 | 2,34 | 0 | 5 | 11,0 | 11,1 | 0,7 | 59 | 73 | F107 |
| 7 | 6,5 | 79 | 497 | | 5,3 | 21 | 352 | 0,19 | 3,42 | 17,5 | 253 | 70,58 | 2 | 9491 | 1,9 | 0,6 | 1,1 | 389 | 100 | F108 |
| 9 | 8,4 | 76 | 340 | 3,0 | 4,0 | 20 | 318 | 0,20 | 2,52 | 12,9 | 293 | 59,30 | 24 | 10089 | 2,8 | 1,5 | 0,1 | 274 | 100 | F109 |
| 6 | 13,6 | | 414 | | | | | 0,21 | 4,32 | 10,8 | | | 27 | 8404 | | | | | 100 | F110 |
| 6 | 7,1 | 77 | 485 | | 5,2 | 22 | 351 | 0,18 | 3,42 | 17,5 | 260 | 83,13 | 1 | 7799 | 2,2 | 1,0 | 1,0 | 381 | 100 | F111 |
| 6 | 2,7 | 66 | 215 | | 6,3 | 21 | 240 | 0,08 | 0,23 | 5,1 | 3 | 2,38 | 0 | 2 | 3,2 | 3,9 | 0,4 | 64 | 68 | F112 |
| 9 | 2,7 | 70 | 150 | 14,0 | 2,9 | 16 | 311 | 0,09 | 0,36 | 4,1 | 7 | 3,79 | 3 | 0 | 7,0 | 7,2 | 0,9 | 87 | 95 | F113 |
| 5 | 3,1 | 48 | 202 | 12,0 | 6,2 | 26 | 334 | 0,07 | 0,24 | 4,3 | 9 | 2,74 | 0 | 0 | 3,4 | 3,3 | 0,5 | 90 | 100 | F114 |
| 10 | 44,5 | 85 | 270 | | 2,1 | 22 | 429 | 0,16 | 0,37 | 8,4 | 4 | 5,68 | 41 | 0 | 1,0 | 0,8 | 0,2 | 263 | 100 | F115 |
| 5 | 45,1 | | 378 | | | | | 0,15 | 0,44 | 4,5 | | | 0 | | | | | | 100 | F116 |
| 15 | 6,5 | | 41 | | 0,0 | 29 | 292 | 0,01 | 0,20 | 0,4 | | 0,00 | 0 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 49 | F117 |

| Código | Nombre del Alimento | Parte Analizada | ANÁLISIS PROXIMAL | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Humedad (g) | Energía (Kcal) | Energía (kJ) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Carbohidratos Totales (g) | Fibra Dietaria (g) | Cenizas (g) |
| F118 | Res, pierna, cruda | Pierna | 73,0 | 121 | 511 | 21,8 | 3,8 | 0,0 | 0,0 | 1,4 |
| F119 | Res, riñón, crudo | Riñón | 80,7 | 87 | 365 | 15,3 | 2,8 | 0,1 | 0,0 | 1,1 |
| F120 | Res, riñón, dorado, sin sal | Riñón | 59,6 | 182 | 766 | 27,2 | 7,3 | 2,0 | 0,0 | 3,9 |
| F121 | Res, sesos, cocidos, sin sal | | 74,9 | 147 | 613 | 11,7 | 10,5 | 1,5 | 0,0 | 1,5 |
| F122 | Res, sesos, crudos | Cerebro | 78,0 | 130 | 542 | 10,8 | 9,7 | 0,0 | 0,0 | 1,5 |
| F123 | Res, sobrebarriga, cocida, sin sal | Sobrebarriga | 49,7 | 331 | 1373 | 24,2 | 26,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 |
| F124 | Res, ubre, cruda | Ubre | 64,9 | 230 | 954 | 15,4 | 18,7 | 0,0 | 0,0 | 1,0 |
| F125 | Salchicha de cerdo y res, precocida | | 56,1 | 266 | 1104 | 13,8 | 20,7 | 6,1 | 0,0 | 3,3 |
| F126 | Salchicha de cerdo, tipo frankfurt, precocida | | 58,1 | 271 | 1123 | 13,5 | 23,1 | 2,2 | 0,0 | 3,1 |
| F127 | Salchicha de pollo, precocida | | 61,6 | 248 | 1026 | 13,8 | 21,4 | 0,0 | 0,0 | 3,2 |
| F128 | Salchicha de tenera, precocida | | 62,6 | 199 | 829 | 14,0 | 15,3 | 1,4 | 0,0 | 6,7 |
| F129 | Salchichón de cerdo y pollo, cervecero, precocido | | 60,6 | 243 | 1008 | 15,3 | 19,9 | 0,7 | 0,0 | 3,5 |
| F130 | Salchichón de cerdo y pollo, tradicional, precocido | | 60,6 | 243 | 1008 | 15,5 | 19,9 | 0,5 | 0,0 | 3,5 |
| F131 | Ternera, carne magra, cruda | | 74,8 | 110 | 465 | 21,9 | 2,5 | 0,0 | 0,0 | 1,0 |
| F132 | Tortuga, carne, cruda | | 78,5 | 86 | 364 | 19,8 | 0,5 | 0,5 | 0,0 | 0,7 |

| MINERALES | | | | | | | | VITAMINAS | | | | | | | ÁCIDOS GRASOS Y COLESTEROL | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Calcio (mg) | Hierro (mg) | Sodio (mg) | Fósforo (mg) | Yodo (mg) | Zinc (mg) | Magnesio (mg) | Potasio (mg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Niacina (mg) | Folatos (mcg) | Vitamina $B_{12}$ (mcg) | Vitamina C (mg) | Vitamina A (ER) | Grasa Saturada (g) | Grasa Monoinsaturada (g) | Grasa Poliinsaturada (g) | Colesterol (mg) | Parte Comestible (%) | Código |
| 20 | 2,3 | 63 | 204 | | 6,9 | 14 | 387 | 0,10 | 0,22 | 5,7 | 8 | 3,33 | 0 | 0 | 1,3 | 1,8 | 0,2 | 39 | 100 | F118 |
| 13 | 5,7 | 182 | 260 | 15,0 | 1,9 | 17 | 251 | 0,26 | 2,60 | 7,3 | 98 | 27,50 | 10 | 419 | 0,8 | 0,5 | 0,5 | 411 | 100 | F119 |
| | | | | | | | | 0,29 | 3,74 | 6,8 | | | 9 | 359 | | | | | 100 | F120 |
| 9 | 2,2 | 108 | 335 | | 1,1 | 12 | 244 | 0,07 | 0,22 | 3,6 | 5 | 10,10 | 11 | 6 | 2,4 | 1,9 | 1,6 | 3100 | 100 | F121 |
| 8 | 2,5 | 126 | 260 | | 1,0 | 13 | 274 | 0,12 | 0,20 | 3,5 | 3 | 9,51 | 11 | 7 | 2,3 | 1,9 | 1,6 | 3010 | 100 | F122 |
| 21 | 2,1 | 39 | 161 | | 6,5 | 21 | 207 | 0,04 | 0,12 | 1,6 | 8 | 1,56 | 0 | 0 | 12,1 | 10,4 | 0,5 | 65 | 100 | F123 |
| 70 | 2,6 | | 160 | | 0,0 | | | 0,09 | 0,18 | 1,3 | | 0,00 | 0 | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 100 | F124 |
| 23 | 1,1 | 1137 | 164 | 1,8 | 1,8 | 12 | 228 | 0,22 | 0,01 | 0,3 | 4 | 1,37 | 0 | 0 | 7,5 | 9,2 | 2,4 | 55 | 100 | F125 |
| 20 | 1,0 | 900 | 173 | 6,9 | 1,4 | 14 | 248 | 0,37 | 0,17 | 2,1 | 3 | 0,48 | 0 | 0 | 8,7 | 10,5 | 2,5 | 67 | 100 | F126 |
| 37 | 1,1 | 1050 | 167 | 1,8 | 1,8 | 17 | 243 | 0,12 | 0,14 | 4,2 | 4 | 0,24 | 0 | 0 | 5,2 | 9,5 | 3,3 | 64 | 100 | F127 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | F128 |
| 15 | 1,9 | 1060 | 231 | 14,7 | 1,6 | 10 | 213 | 0,20 | 0,21 | 10,0 | 3 | 1,00 | 0 | 0 | 5,9 | 6,2 | 2,7 | 70 | 100 | F129 |
| 14 | 0,8 | 1184 | 283 | 14,7 | 2,0 | 14 | 262 | 0,37 | 0,15 | 3,9 | 5 | 0,93 | 0 | 0 | 6,9 | 9,8 | 2,1 | 70 | 100 | F130 |
| 11 | 0,8 | 83 | 208 | 5,6 | 2,6 | 38 | 302 | 0,08 | 0,27 | 7,5 | 9 | 2,06 | 0 | 0 | 1,0 | 1,1 | 0,3 | 54 | 100 | F131 |
| 27 | 0,7 | 68 | 87 | | 1,0 | 20 | 269 | 0,20 | 0,45 | 3,0 | 15 | 1,00 | 0 | 30 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 50 | 100 | F132 |

## G. LECHE Y DERIVADOS

| Código | Nombre del Alimento | Parte Analizada | ANÁLISIS PROXIMAL | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Humedad (g) | Energía (kcal) | Energía (kJ) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Carbohidratos Totales (g) | Fibra Dietaria (g) | Cenizas (g) |
| G001 | Crema de leche | | 60,7 | 330 | 1360 | 2,1 | 35,0 | 1,7 | 0,0 | 0,5 |
| G002 | Kumis, entero, con azúcar | | 80,5 | 88 | 370 | 2,9 | 2,5 | 13,5 | 0,0 | 0,6 |
| G003 | Lactosuero | | 93,4 | 24 | 103 | 0,8 | 0,1 | 5,1 | 0,0 | 0,6 |
| G004 | Leche de cabra, entera, líquida, cruda | | 86,4 | 74 | 308 | 3,9 | 4,5 | 4,4 | 0,0 | 0,8 |
| G005 | Leche de vaca, condensada, con azúcar | | 27,0 | 327 | 1380 | 8,3 | 8,4 | 54,6 | 0,0 | 1,7 |
| G006 | Leche de vaca, descremada, en polvo | | 3,2 | 358 | 1522 | 36,2 | 0,5 | 52,2 | 0,0 | 7,9 |
| G007 | Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada | | 91,0 | 34 | 145 | 3,3 | 0,1 | 4,9 | 0,0 | 0,7 |
| G008 | Leche de vaca, entera, en polvo | | 2,6 | 499 | 2086 | 26,3 | 26,6 | 38,4 | 0,0 | 6,0 |
| G009 | Leche de vaca, entera, evaporada | | 73,7 | 139 | 580 | 7,1 | 7,9 | 9,8 | 0,0 | 1,5 |
| G010 | Leche de vaca, entera, líquida, cruda | | 87,7 | 65 | 271 | 3,3 | 3,7 | 4,6 | 0,0 | 0,7 |
| G011 | Leche de vaca, entera, líquida, hervida | | 88,0 | 62 | 258 | 3,1 | 3,3 | 4,8 | 0,0 | 0,7 |
| G012 | Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada | | 89,5 | 55 | 231 | 3,2 | 3,2 | 3,4 | 0,0 | 0,7 |
| G013 | Leche humana, madura, líquida | | 87,4 | 71 | 294 | 1,1 | 4,3 | 7,0 | 0,0 | 0,3 |
| G014 | Queso crema, amarillo | | 52,1 | 293 | 1214 | 16,4 | 25,1 | 0,4 | 0,0 | 6,0 |
| G015 | Queso fresco, blando, magro, tipo suero costeño | | 78,9 | 83 | 351 | 11,0 | 1,5 | 6,4 | 0,0 | 2,2 |
| G016 | Queso fresco, semiblando, semimagro, tipo cuajada | | 62,1 | 207 | 862 | 15,2 | 15,4 | 2,0 | 0,0 | 5,3 |
| G017 | Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino | | 54,0 | 301 | 1246 | 17,5 | 25,5 | 0,3 | 0,0 | 2,7 |
| G018 | Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo costeño | | 52,0 | 303 | 1256 | 17,5 | 25,5 | 0,9 | 0,0 | 4,1 |
| G019 | Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella | | 50,0 | 296 | 1233 | 22,9 | 21,4 | 3,1 | 0,0 | 2,6 |
| G020 | Queso fresco, semiduro, semimagro, de pasta hilada | | 53,8 | 249 | 1040 | 24,3 | 15,9 | 2,3 | 0,0 | 3,8 |
| G021 | Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema | | 54,4 | 286 | 1190 | 23,4 | 18,7 | 5,9 | 0,0 | 2,8 |
| G022 | Queso madurado, blando, magro, tipo cottage, con crema | | 79,0 | 101 | 423 | 12,5 | 4,5 | 2,6 | 0,0 | 1,4 |
| G023 | Queso madurado, blando, magro, tipo cottage, sin crema | | 82,3 | 75 | 315 | 13,7 | 1,9 | 0,7 | 0,0 | 1,4 |
| G024 | Queso madurado, duro, semigraso, tipo parmesano | | 29,2 | 389 | 1621 | 35,8 | 26,0 | 3,1 | 0,0 | 6,0 |
| G025 | Queso madurado, duro, semigraso, tipo roquefort | | 39,7 | 372 | 1541 | 22,2 | 30,9 | 1,2 | 0,0 | 6,0 |
| G026 | Queso madurado, semiduro, semigraso, tipo camembert | | 51,8 | 300 | 1243 | 19,8 | 24,3 | 0,4 | 0,0 | 3,7 |
| G027 | Queso madurado, semiduro, semigraso, tipo holandés | | 41,6 | 348 | 1445 | 24,9 | 26,0 | 3,5 | 0,0 | 3,9 |
| G028 | Yogurt, bebible, entero, con azúcar | | 82,6 | 81 | 343 | 2,9 | 2,8 | 11,2 | 0,0 | 0,5 |

| MINERALES | | | | | | | | VITAMINAS | | | | | | | ÁCIDOS GRASOS Y COLESTEROL | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Calcio (mg) | Hierro (mg) | Sodio (mg) | Fósforo (mg) | Yodo (mg) | Zinc (mg) | Magnesio (mg) | Potasio (mg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Niacina (mg) | Folatos (mcg) | Vitamina $B_{12}$ (mcg) | Vitamina C (mg) | Vitamina A (ER) | Grasa Saturada (g) | Grasa Monoinsaturada (g) | Grasa Polinsaturada (g) | Colesterol (mg) | Parte Comestible (%) | Código |
| 68 | 0,0 | 46 | 61 | | 0,2 | 6 | 80 | 0,03 | 0,16 | 0,0 | 4 | 0,19 | 1 | 353 | 21,1 | 9,8 | 1,1 | 110 | 100 | G001 |
| 113 | 0,1 | 46 | 78 | | 0,3 | 9 | 130 | 0,04 | 0,17 | 0,4 | | | 1 | 63 | | | | | 100 | G002 |
| 103 | 0,1 | 48 | 78 | | 0,4 | 10 | 143 | 0,04 | 0,14 | 0,1 | 2 | 0,18 | 0 | 2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1 | 100 | G003 |
| 120 | 0,1 | 50 | 100 | 2,0 | 0,4 | 14 | 180 | 0,06 | 0,14 | 0,3 | 1 | 0,07 | 1 | 24 | 2,5 | 1,0 | 0,1 | 11 | 100 | G004 |
| 270 | 0,2 | 123 | 230 | 74,0 | 0,9 | 26 | 362 | 0,09 | 0,39 | 0,2 | 11 | 0,44 | 1 | 96 | 5,5 | 2,4 | 0,3 | 34 | 100 | G005 |
| 1257 | 0,4 | 536 | 968 | 150,0 | 4,1 | 111 | 1757 | 0,42 | 1,55 | 1,0 | 50 | 4,03 | 7 | 7 | 0,5 | 0,2 | 0,0 | 20 | 100 | G006 |
| 127 | 0,0 | 43 | 95 | 30,0 | 0,4 | 11 | 158 | 0,04 | 0,17 | 0,1 | 5 | 0,51 | 0 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 2 | 100 | G007 |
| 940 | 0,5 | 369 | 776 | 120,0 | 3,3 | 85 | 1318 | 0,26 | 1,42 | 0,6 | 37 | 3,25 | 9 | 288 | 16,7 | 7,8 | 0,7 | 97 | 100 | G008 |
| 240 | 0,2 | 106 | 203 | 11,0 | 0,8 | 24 | 303 | 0,05 | 0,36 | 0,2 | 8 | 0,16 | 1 | 84 | 5,0 | 2,5 | 0,3 | 29 | 100 | G009 |
| 120 | 0,2 | 49 | 95 | 9,0 | 0,4 | 12 | 153 | 0,04 | 0,18 | 0,1 | 5 | 0,36 | 2 | 43 | 2,3 | 1,1 | 0,1 | 14 | 100 | G010 |
| 120 | 0,0 | 42 | 95 | 31,0 | 0,4 | 10 | 135 | 0,04 | 0,16 | 0,1 | 5 | 0,45 | 0 | 29 | 1,9 | 0,8 | 0,2 | 10 | 100 | G011 |
| 120 | 0,0 | 42 | 95 | 31,0 | 0,4 | 10 | 134 | 0,04 | 0,18 | 0,1 | 5 | 0,45 | 0 | 39 | 1,9 | 0,8 | 0,2 | 10 | 100 | G012 |
| 32 | 0,0 | 16 | 14 | 7,0 | 0,2 | 3 | 50 | 0,01 | 0,04 | 0,2 | 5 | 0,05 | 5 | 64 | 2,0 | 1,6 | 0,5 | 15 | 100 | G013 |
| 394 | 0,2 | 1172 | 790 | 38,5 | 1,6 | 29 | 234 | 0,02 | 0,38 | 0,1 | 13 | 0,39 | 0 | 247 | 16,4 | 7,6 | 0,8 | 55 | 100 | G014 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | G015 |
| 490 | 1,5 | 64 | 270 | 9,0 | 0,5 | 16 | 218 | 0,02 | 0,46 | 0,8 | 5 | 0,30 | 0 | 192 | | | | | 100 | G016 |
| 586 | 0,4 | 935 | 335 | 38,5 | 2,9 | 21 | 98 | 0,03 | 0,32 | 0,2 | 5 | 0,30 | 0 | 420 | 14,2 | 10,1 | 1,1 | 94 | 100 | G017 |
| 783 | 1,3 | 935 | 375 | 38,5 | 0,5 | 30 | 150 | 0,03 | 0,37 | 0,2 | 5 | 0,30 | 0 | 420 | 14,2 | 10,1 | 1,1 | 94 | 100 | G018 |
| 517 | 0,2 | 373 | 350 | 18,0 | 2,9 | 20 | 74 | 0,03 | 0,28 | 0,1 | 7 | 2,28 | 0 | 241 | 12,9 | 6,3 | 0,7 | 79 | 100 | G019 |
| 782 | 0,2 | 619 | 463 | | 2,8 | 23 | 84 | 0,02 | 0,30 | 0,1 | 9 | 0,82 | 0 | 165 | 10,1 | 4,5 | 0,5 | 64 | 100 | G020 |
| 405 | 0,5 | 475 | 350 | | 2,9 | 19 | 84 | 0,10 | 0,25 | 0,2 | | | | 96 | | | | | 100 | G021 |
| 60 | 0,1 | 405 | 132 | 2,0 | 0,4 | 6 | 96 | 0,02 | 0,16 | 0,1 | 12 | 0,58 | 0 | 48 | 2,7 | 1,3 | 0,1 | 15 | 100 | G022 |
| 69 | 0,2 | 406 | 151 | 24,0 | 0,4 | 5 | 72 | 0,02 | 0,16 | 0,1 | 13 | 0,62 | 0 | 20 | 0,6 | 0,3 | 0,0 | 4 | 100 | G023 |
| 1184 | 0,8 | 1602 | 694 | 2,0 | 2,8 | 44 | 92 | 0,04 | 0,33 | 0,3 | 7 | 1,20 | 0 | 181 | 16,4 | 6,8 | 0,3 | 68 | 100 | G024 |
| 632 | 0,6 | 1694 | 393 | 2,0 | 2,1 | 30 | 91 | 0,04 | 0,46 | 0,7 | 49 | 0,63 | 0 | 297 | 19,6 | 8,5 | 1,4 | 90 | 100 | G025 |
| 388 | 0,3 | 842 | 347 | 13,8 | 2,4 | 20 | 187 | 0,03 | 0,49 | 0,6 | 62 | 1,31 | 0 | 252 | 15,3 | 5,9 | 0,5 | 72 | 100 | G026 |
| 829 | 0,3 | 802 | 525 | 3,6 | 3,9 | 29 | 119 | 0,03 | 0,30 | 0,1 | 21 | 1,60 | 0 | 283 | 18,0 | 7,7 | 0,7 | 109 | 100 | G027 |
| 89 | 0,0 | 40 | 93 | 4,0 | 0,3 | 8 | 103 | 0,03 | 0,19 | 0,1 | 5 | 0,30 | 1 | 24 | 1,6 | 0,7 | 0,1 | 13 | 100 | G028 |

## H. BEBIDAS (ALCOHÓLICAS Y NO ALCOHÓLICAS)

| Código | Nombre del Alimento | Parte Analizada | ANÁLISIS PROXIMAL | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Humedad (g) | Energía (kcal) | Energía (kJ) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Carbohidratos Totales (g) | Carbohidratos Disponibles (g) | Fibra Dietaria (g) | Cenizas (g) |
| H001 | Agua de cebada perlada, sin azúcar | | 96,8 | 12 | 51 | 0,1 | 0,0 | 2,9 | | | 0,2 |
| H002 | Agua de coco, sin azúcar | | 96,0 | 14 | 60 | 0,3 | 0,0 | 3,2 | 3,2 | 0,0 | 0,5 |
| H003 | Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar | | 86,5 | 59 | 249 | 1,9 | 1,0 | 9,8 | 8,2 | 1,6 | 0,8 |
| H004 | Bebida de harina de avena, en agua, sin azúcar | | 84,8 | 69 | 289 | 2,9 | 1,4 | 10,3 | 8,5 | 1,8 | 0,7 |
| H005 | Café, tostado y molido, infusión al 6%, sin azúcar | | 98,5 | 5 | 22 | 0,1 | 0,1 | 1,0 | 1,0 | 0,0 | 0,3 |
| H006 | Cerveza, regular, 4% de alcohol | | 93,3 | 38 | 158 | 0,4 | 0,0 | 2,1 | 2,1 | 0,0 | 0,2 |
| H007 | Chicha de maíz, 4% de alcohol | | 83,0 | 78 | 330 | 0,6 | 0,0 | 12,0 | | | 0,4 |
| H008 | Gaseosa o bebida carbonatada, regular, con azúcar | | 89,0 | 44 | 185 | 0,0 | 0,0 | 10,9 | 10,9 | 0,0 | 0,1 |
| H009 | Guarapo de caña de azúcar, 3% de alcohol | | 93,4 | 33 | 140 | 0,1 | 0,0 | 3,0 | | | 0,5 |
| H010 | Néctar de albaricoque, con azúcar | | 84,6 | 62 | 261 | 0,4 | 0,0 | 14,7 | 14,1 | 0,6 | 0,3 |
| H011 | Néctar de durazno, con azúcar | | 89,2 | 44 | 186 | 0,2 | 0,0 | 10,4 | 9,9 | 0,6 | 0,2 |
| H012 | Néctar de guayaba, con azúcar | | 88,5 | 48 | 202 | 0,1 | 0,0 | 11,3 | 10,3 | 1,0 | 0,2 |
| H013 | Néctar de mango, con azúcar | | 88,4 | 47 | 198 | 0,2 | 0,0 | 11,3 | 11,1 | 0,3 | 0,1 |
| H014 | Néctar de manzana, con azúcar | | 88,8 | 44 | 187 | 0,2 | 0,0 | 10,9 | | | 0,2 |
| H015 | Néctar de pera, con azúcar | | 87,6 | 50 | 213 | 0,2 | 0,0 | 12,1 | 11,6 | 0,5 | 0,1 |
| H016 | Sabajón de tomate de árbol amarillo, 14% de alcohol | | 55,8 | 221 | 927 | 3,5 | 1,1 | 24,2 | 22,6 | 1,5 | 1,5 |
| H017 | Sabajón de tomate de árbol rojo, 14% de alcohol | | 57,7 | 212 | 889 | 3,1 | 0,9 | 22,7 | 21,4 | 1,3 | 1,6 |
| H018 | Té, infusión al 2%, sin azúcar | | 98,6 | 4 | 19 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 1,0 | 0,0 | 0,3 |

| MINERALES | | | | | | | | VITAMINAS | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Calcio (mg) | Hierro (mg) | Sodio (mg) | Fósforo (mg) | Yodo (mg) | Zinc (mg) | Magnesio (mg) | Potasio (mg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Niacina (mg) | Folatos (mcg) | Vitamina $B_{12}$ (mcg) | Vitamina C (mg) | Vitamina A (ER) | Parte Comestible (%) | Código |
| 1 | 0,0 | 3 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0 | 5 | 0,00 | 0,01 | 0,0 | 1 | 0,00 | 0 | | 100 | H001 |
| 12 | 0,0 | 26 | 5 | | 0,0 | 6 | 164 | 0,02 | 0,00 | 0,0 | 0 | 0,00 | 2 | 0 | 100 | H002 |
| 9 | 0,6 | 45 | 57 | | 0,5 | 23 | 53 | 0,08 | 0,02 | 0,1 | | 0,00 | 0 | | 100 | H003 |
| 56 | 0,5 | 57 | 93 | | 0,5 | 26 | 63 | 0,16 | 0,28 | 3,0 | 44 | 0,00 | 0 | 130 | 100 | H004 |
| 5 | 0,2 | 2 | 5 | 0,0 | 0,0 | 3 | 49 | 0,01 | 0,01 | 0,9 | 2 | 0,00 | 0 | 0 | 100 | H005 |
| 0 | 0,1 | 4 | 15 | 8,0 | 0,0 | 6 | 30 | 0,00 | 0,02 | 0,4 | 5 | 0,04 | 0 | 0 | 100 | H006 |
| 25 | 0,7 | | 35 | | | | | 0,03 | 0,03 | 0,1 | | | 0 | | 100 | H007 |
| 0 | 0,1 | 6 | 13 | 0,0 | 0,0 | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 100 | H008 |
| 0 | 1,2 | | 0 | | | | | 0,01 | 0,02 | 0,1 | | | 0 | | 100 | H009 |
| 7 | 0,4 | 3 | 9 | 1,0 | 0,1 | 5 | 115 | 0,01 | 0,01 | 0,2 | 1 | 0,00 | 1 | 77 | 100 | H010 |
| 5 | 0,2 | 7 | 6 | 0,0 | 0,1 | 4 | 40 | 0,00 | 0,01 | 0,3 | 1 | 0,00 | 5 | 20 | 100 | H011 |
| 11 | 0,4 | 7 | 2 | | 0,0 | 3 | 38 | 0,00 | 0,00 | 0,2 | 3 | 0,00 | 20 | | 100 | H012 |
| 17 | 0,3 | 5 | 3 | 0,8 | 0,0 | 3 | 23 | 0,00 | 0,00 | 0,1 | 6 | 0,00 | 15 | 35 | 100 | H013 |
| | | | | | | | | | | | | | 11 | | 100 | H014 |
| 5 | 0,2 | 4 | 3 | 1,0 | 0,1 | 3 | 13 | 0,00 | 0,01 | 0,1 | 1 | 0,00 | 1 | 0 | 100 | H015 |
| | | | | | | | | | | | | | | | 100 | H016 |
| | | | | | | | | | | | | | | | 100 | H017 |
| 5 | 0,2 | 2 | 5 | 0,0 | 0,0 | 2 | 27 | 0,00 | 0,04 | 0,1 | 3 | 0,00 | 0 | 0 | 100 | H018 |

## J. HUEVOS Y DERIVADOS

| Código | Nombre del Alimento | Parte Analizada | ANÁLISIS PROXIMAL | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Humedad (g) | Energía (kcal) | Energía (kJ) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Carbohidratos Totales (g) | Fibra Dietaria (g) | Cenizas (g) |
| J001 | Huevo de codorniz, entero, crudo | Clara y yema | 74,3 | 154 | 640 | 13,0 | 11,1 | 0,5 | 0,0 | 1,1 |
| J002 | Huevo de gallina, clara, crudo | Clara | 87,8 | 47 | 201 | 10,8 | 0,2 | 0,6 | 0,0 | 0,6 |
| J003 | Huevo de gallina, entero, cocido, sin sal | Clara y yema | 75,6 | 145 | 605 | 13,0 | 10,4 | 0,0 | 0,0 | 1,0 |
| J004 | Huevo de gallina, entero, crudo | Clara y yema | 75,4 | 149 | 619 | 12,6 | 10,8 | 0,3 | 0,0 | 0,9 |
| J005 | Huevo de gallina, entero, en polvo | Clara y yema | 4,1 | 579 | 2408 | 48,2 | 41,8 | 2,5 | 0,0 | 3,4 |
| J006 | Huevo de gallina, entero, frito, sin sal | Clara y yema | 65,0 | 208 | 866 | 17,1 | 14,6 | 2,0 | 0,0 | 1,3 |
| J007 | Huevo de gallina, entero, revuelto, con sal | Clara y yema | 74,6 | 152 | 631 | 10,2 | 11,4 | 2,3 | 0,0 | 1,6 |
| J008 | Huevo de gallina, entero, tibio, sin sal | Clara y yema | 76,1 | 143 | 594 | 13,0 | 10,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 |
| J009 | Huevo de gallina, yema, crudo | Yema | 49,4 | 355 | 1469 | 16,3 | 31,9 | 0,7 | 0,0 | 1,7 |
| J010 | Huevo de iguana, entero, crudo | Clara y yema | 63,2 | 214 | 889 | 14,9 | 15,2 | 4,3 | 0,0 | 2,4 |
| J011 | Huevo de pata, entero, crudo | Clara y yema | 69,0 | 188 | 784 | 13,0 | 13,8 | 3,1 | 0,0 | 1,1 |
| J012 | Huevo de pava, entero, crudo | Clara y yema | 72,5 | 166 | 692 | 13,7 | 11,9 | 1,1 | 0,0 | 0,8 |
| J013 | Huevo de tortuga, entero, crudo | Clara y yema | 79,2 | 111 | 463 | 12,6 | 6,3 | 0,9 | 0,0 | 1,0 |

| MINERALES | | | | | | | | VITAMINAS | | | | | | | ÁCIDOS GRASOS Y COLESTEROL | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Calcio (mg) | Hierro (mg) | Sodio (mg) | Fósforo (mg) | Yodo (mg) | Zinc (mg) | Magnesio (mg) | Potasio (mg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Niacina (mg) | Folatos (mcg) | Vitamina $B_{12}$ (mcg) | Vitamina C (mg) | Vitamina A (ER) | Grasa Saturada (g) | Grasa Monoinsaturada (g) | Grasa Polinsaturada (g) | Colesterol (mg) | Parte Comestible (%) | Código |
| 64 | 3,6 | 141 | 226 | 44,0 | 1,5 | 13 | 132 | 0,13 | 0,79 | 0,2 | 66 | 1,58 | 0 | 159 | 3,6 | 4,3 | 1,3 | 844 | 92 | J001 |
| 6 | 0,1 | 173 | 15 | 10,0 | 0,0 | 11 | 154 | 0,00 | 0,44 | 0,1 | 6 | 0,09 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | 100 | J002 |
| 49 | 1,6 | 143 | 184 | 44,0 | 0,9 | 13 | 127 | 0,07 | 0,37 | 0,1 | 51 | 1,15 | 0 | 176 | 3,1 | 4,3 | 1,3 | 375 | 100 | J003 |
| 53 | 1,7 | 139 | 197 | 53,0 | 1,4 | 12 | 136 | 0,07 | 0,49 | 0,1 | 48 | 1,29 | 0 | 177 | 3,1 | 3,9 | 1,7 | 374 | 90 | J004 |
| 212 | 7,2 | 523 | 679 | 200,0 | 5,3 | 41 | 513 | 0,19 | 1,83 | 0,3 | 163 | 3,43 | 0 | 586 | 12,8 | 17,2 | 5,8 | 1715 | 100 | J005 |
| 64 | 1,7 | 194 | 235 | 60,0 | 1,2 | 16 | 171 | 0,06 | 0,38 | 0,1 | 48 | 1,36 | 0 | 220 | 4,1 | 6,0 | 2,5 | 408 | 100 | J006 |
| 62 | 2,0 | 404 | 162 | 57,0 | 1,2 | 12 | 136 | 0,07 | 0,43 | 0,1 | 39 | 1,25 | 0 | 121 | 3,3 | 5,1 | 1,7 | 338 | 100 | J007 |
| 52 | 1,3 | 129 | 154 | 44,0 | 1,2 | 11 | 126 | 0,07 | 0,02 | 0,1 | 46 | 1,35 | 1 | 129 | 3,1 | 4,2 | 1,3 | 381 | 90 | J008 |
| 132 | 5,1 | 48 | 580 | 39,6 | 2,3 | 11 | 109 | 0,20 | 0,52 | 0,1 | 143 | 5,88 | 0 | 519 | 9,5 | 12,7 | 4,1 | 1140 | 100 | J009 |
| 421 | 2,1 | | 439 | | | 16 | 222 | 0,14 | 0,60 | 0,5 | | | | 340 | | | | | 88 | J010 |
| 64 | 3,6 | 146 | 193 | 13,0 | 1,4 | 17 | 214 | 0,16 | 0,44 | 0,2 | 80 | 5,40 | 0 | 197 | 3,7 | 6,5 | 1,2 | 884 | 88 | J011 |
| 99 | 4,1 | 151 | 170 | | 1,6 | 13 | 142 | 0,11 | 0,47 | 0,0 | 71 | 1,69 | 0 | 166 | 3,6 | 4,6 | 1,7 | 933 | 88 | J012 |
| 62 | 1,6 | | 180 | | | | | 0,28 | 0,31 | 0,1 | | | | 52 | | | | | 89 | J013 |

## K. PRODUCTOS AZUCARADOS

| Código | Nombre del Alimento | Parte Analizada | ANÁLISIS PROXIMAL | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Humedad (g) | Energía (kcal) | Energía (kJ) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Carbohidratos Totales (g) | Carbohidratos Disponibles (g) | Fibra Dietaria (g) | Cenizas (g) |
| K001 | Arequipe o dulce de leche | | 28,0 | 320 | 1350 | 6,4 | 7,5 | 56,7 | 56,7 | 0,0 | 1,4 |
| K002 | Arroz con leche | | 79,0 | 89 | 376 | 3,3 | 1,5 | 15,5 | 15,4 | 0,1 | 0,7 |
| K003 | Azúcar blanco, granulado | | 0,5 | 397 | 1688 | 0,0 | 0,0 | 99,3 | 99,3 | 0,0 | 0,2 |
| K004 | Azúcar moreno, granulado | | 1,6 | 390 | 1658 | 0,0 | 0,0 | 97,5 | 97,5 | 0,0 | 0,9 |
| K005 | Bocadillo o dulce de guayaba, tradicional | | 19,1 | 332 | 1409 | 0,4 | 0,5 | 79,6 | 75,9 | 3,7 | 0,4 |
| K006 | Bocadillo o dulce de guayaba, veleño | | 20,1 | 318 | 1352 | 0,3 | 0,1 | 79,0 | | | 0,5 |
| K007 | Caramelos o confites, blandos | | 7,2 | 371 | 1576 | 0,0 | 0,0 | 92,7 | 92,7 | 0,0 | 0,1 |
| K008 | Caramelos o confites, duros | | 7,2 | 369 | 1569 | 0,0 | 0,0 | 92,3 | 92,3 | 0,0 | 0,5 |
| K009 | Chocolate, en bolas, con panela | | 6,2 | 419 | 1766 | 4,2 | 10,2 | 77,5 | | | 1,9 |
| K010 | Chocolate, en pastilla, con azúcar | | 3,1 | 466 | 1958 | 3,6 | 16,6 | 75,5 | | | 1,2 |
| K011 | Chocolate, en pastilla, con azúcar y leche | | 1,7 | 466 | 1960 | 7,5 | 15,8 | 73,4 | | | 1,6 |
| K012 | Chocolatina o chocolate de leche | | 1,3 | 550 | 2296 | 5,5 | 31,8 | 60,0 | 59,2 | 0,8 | 1,4 |
| K013 | Chucula o chocolate, en bolas, con harina de cereales y leguminosas | | 4,0 | 438 | 1847 | 9,1 | 12,0 | 73,4 | | | 1,5 |
| K014 | Cocadas, con panela | | 6,0 | 417 | 1760 | 1,6 | 8,2 | 82,4 | 78,8 | 3,6 | 1,8 |
| K015 | Dulce de coco, con almendras | | 2,0 | 405 | 1717 | 1,9 | 1,7 | 93,9 | 90,6 | 3,3 | 0,4 |
| K016 | Dulce de jengibre, cristalizado | | 12,0 | 355 | 1506 | 0,4 | 0,5 | 87,0 | 86,8 | 0,2 | 0,1 |
| K017 | Dulce de lulo | | 6,4 | 385 | 1632 | 1,1 | 1,8 | 90,3 | 88,8 | 1,5 | 0,4 |
| K018 | Gelatina con azúcar, en polvo | | 1,6 | 392 | 1668 | 8,3 | 0,0 | 89,8 | 89,8 | 0,0 | 0,3 |
| K019 | Gelatina con azúcar, líquida | | 83,1 | 67 | 286 | 1,4 | 0,0 | 15,4 | 15,4 | 0,0 | 0,1 |
| K020 | Gelatina de pata | | 18,5 | 324 | 1375 | 7,4 | 0,0 | 73,5 | | | 0,6 |
| K021 | Goma de mascar, con azúcar | | 2,6 | 390 | 1655 | 0,0 | 0,3 | 96,7 | 96,7 | 0,0 | 0,4 |
| K022 | Helado de agua, con azúcar | | 89,0 | 44 | 185 | 0,0 | 0,0 | 10,9 | 10,9 | 0,0 | 0,1 |
| K023 | Helado de crema | | 62,8 | 196 | 822 | 3,2 | 10,3 | 22,8 | 22,8 | 0,0 | 0,9 |
| K024 | Helado de leche | | 84,5 | 63 | 266 | 0,4 | 0,2 | 14,8 | 14,8 | 0,0 | 0,1 |
| K025 | Manjar blanco | | 15,9 | 330 | 1402 | 6,1 | 0,3 | 75,7 | | | 2,0 |
| K026 | Manjar del Valle | | 16,4 | 362 | 1530 | 7,1 | 7,3 | 67,0 | | | 2,2 |
| K027 | Masmelos | | 16,4 | 334 | 1421 | 1,8 | 0,2 | 81,3 | 81,2 | 0,1 | 0,3 |
| K028 | Melaza o miel negra | | 24,0 | 264 | 1121 | 0,0 | 0,1 | 65,7 | 65,7 | 0,0 | 10,2 |
| K029 | Melocotón, en almíbar | | 79,3 | 85 | 361 | 0,0 | 0,1 | 20,4 | 19,1 | 1,3 | 0,2 |

| MINERALES | | | | | | | | VITAMINAS | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Calcio (mg) | Hierro (mg) | Sodio (mg) | Fósforo (mg) | Yodo (mg) | Zinc (mg) | Magnesio (mg) | Potasio (mg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Niacina (mg) | Folatos (mcg) | Vitamina $B_{12}$ (mcg) | Vitamina C (mg) | Vitamina A (ER) | Parte Comestible (%) | Código |
| 253 | 0,1 | 135 | 179 | | 0,7 | 22 | 277 | 0,02 | 0,40 | 0,2 | 11 | 0,31 | 3 | 87 | 100 | K001 |
| 92 | 0,4 | 78 | 87 | 28,0 | 0,4 | 12 | 132 | 0,10 | 0,13 | 0,3 | 5 | 0,36 | 0 | 62 | 100 | K002 |
| 0 | 0,1 | 0 | 0 | 5,0 | 0,0 | 1 | 2 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 100 | K003 |
| 85 | 1,9 | 39 | 22 | 0,0 | 0,2 | 24 | 305 | 0,01 | 0,01 | 0,1 | 1 | 0,00 | 0 | 0 | 100 | K004 |
| 25 | 1,2 | | 17 | | | | | 0,02 | 0,03 | 1,0 | | | 80 | | 100 | K005 |
| 25 | 1,2 | | 17 | | | | | 0,02 | 0,03 | 1,0 | | | 80 | 4 | 100 | K006 |
| 3 | 0,4 | 44 | 1 | 0,0 | 0,0 | 3 | 5 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 100 | K007 |
| 3 | 0,3 | 38 | 3 | 0,0 | 0,0 | 3 | 8 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 100 | K008 |
| 37 | 4,0 | | 106 | | | | | 0,06 | 0,45 | 2,2 | | | 0 | 0 | 100 | K009 |
| 36 | 3,5 | | 132 | | 1,2 | 43 | 278 | 0,05 | 0,09 | 0,2 | 1 | | 0 | 2 | 100 | K010 |
| 139 | 2,2 | | 155 | | | 90 | 324 | 0,17 | 0,42 | 0,5 | | | 0 | 9 | 100 | K011 |
| 159 | 1,6 | 63 | 210 | 30,0 | 1,0 | 55 | 371 | 0,27 | 0,34 | 0,8 | 11 | 0,71 | 0 | 54 | 100 | K012 |
| 34 | 4,8 | | 260 | | | | | 0,10 | 0,20 | 2,8 | | | 0 | 0 | 100 | K013 |
| 7 | 1,2 | 29 | 78 | | 0,4 | 17 | 183 | 0,03 | 0,07 | 0,4 | | | 0 | | 100 | K014 |
| 32 | 0,6 | 33 | 55 | | 0,4 | 32 | 105 | 0,02 | 0,14 | 0,5 | 5 | 0,01 | 0 | 0 | 100 | K015 |
| 113 | | 31 | 360 | | | 179 | 1304 | 0,04 | 0,18 | 5,0 | 38 | 0,00 | | | 100 | K016 |
| | | | | | | | | | | | | | | | 100 | K017 |
| 0 | 0,0 | 268 | 0 | 6,0 | 0,0 | 2 | 7 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 100 | K018 |
| 0 | 0,0 | 75 | 0 | | 0,0 | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 1 | 0,00 | 0 | 0 | 100 | K019 |
| 66 | 4,0 | | 29 | | | | | 0,03 | 0,03 | 0,0 | | | 0 | 0 | 100 | K020 |
| 0 | 0,0 | 6 | 0 | | 0,0 | 0 | 2 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 100 | K021 |
| 0 | 0,1 | 7 | 0 | | 0,2 | 1 | 15 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 100 | K022 |
| 100 | 0,1 | 61 | 120 | 32,0 | 0,4 | 13 | 183 | 0,04 | 0,26 | 0,1 | 5 | 0,47 | 0 | 72 | 100 | K023 |
| 55 | 0,2 | 17 | 18 | | 0,1 | 5 | 53 | 0,04 | 0,05 | 0,4 | | 0,13 | 0 | 5 | 100 | K024 |
| 190 | 0,4 | | 191 | | | 2 | 5 | 0,03 | 0,30 | 2,2 | | | 0 | 0 | 100 | K025 |
| 242 | 0,5 | | 201 | | | | | 0,05 | 0,35 | 0,4 | | | 0 | 3 | 100 | K026 |
| 3 | 0,2 | 47 | 8 | | 0,0 | 2 | 5 | 0,00 | 0,00 | 0,1 | 1 | 0,00 | 0 | 0 | 100 | K027 |
| 207 | 4,7 | 37 | 31 | 0,0 | 0,3 | 241 | 1462 | 0,04 | 0,00 | 0,9 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 100 | K028 |
| 3 | 0,3 | 6 | 11 | 1,5 | 0,1 | 5 | 95 | 0,01 | 0,02 | 0,6 | 4 | 0,00 | 3 | 17 | 100 | K029 |

| Código | Nombre del Alimento | Parte Analizada | ANÁLISIS PROXIMAL | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Humedad (g) | Energía (kcal) | Energía (kJ) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Carbohidratos Totales (g) | Carbohidratos Disponibles (g) | Fibra Dietaria (g) | Cenizas (g) |
| K030 | Mermelada, regular, con azúcar | | 32,6 | 272 | 1155 | 0,5 | 0,0 | 66,5 | 64,6 | 1,9 | 0,4 |
| K031 | Miel de abejas, líquida | | 16,9 | 332 | 1410 | 0,6 | 0,0 | 82,4 | 82,4 | 0,0 | 0,2 |
| K032 | Miel de caña de azúcar, líquida | | 25,0 | 295 | 1254 | 0,3 | 0,2 | 73,0 | 73,0 | 0,0 | 1,4 |
| K033 | Panela | | 7,5 | 364 | 1548 | 0,6 | 0,1 | 90,2 | 90,2 | 0,0 | 1,5 |
| K034 | Panelita de leche de vaca, con azúcar | | 10,6 | 361 | 1532 | 2,9 | 1,8 | 83,3 | | | 1,4 |
| K035 | Uchuva, en almíbar | | 58,2 | 165 | 701 | 5,4 | 0,4 | 35,1 | | | 1,0 |

| MINERALES | | | | | | | | VITAMINAS | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Calcio (mg) | Hierro (mg) | Sodio (mg) | Fósforo (mg) | Yodo (mg) | Zinc (mg) | Magnesio (mg) | Potasio (mg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Niacina (mg) | Folatos (mcg) | Vitamina $B_{12}$ (mcg) | Vitamina C (mg) | Vitamina A (ER) | Parte Comestible (%) | Código |
| 12 | 0,3 | 29 | 12 | 7,0 | 0,1 | 4 | 79 | 0,02 | 0,02 | 0,0 | 10 | 0,00 | 9 | 1 | 100 | K030 |
| 7 | 0,6 | 9 | 15 | 5,0 | 0,2 | 2 | 53 | 0,00 | 0,04 | 0,3 | 2 | 0,00 | 0 | 0 | 100 | K031 |
| 69 | 1,0 | | 43 | | | 46 | 425 | 0,03 | 0,06 | 0,5 | | | 5 | 0 | 100 | K032 |
| 42 | 4,9 | 39 | 39 | | 1,4 | 47 | 346 | 0,02 | 0,11 | 0,3 | 1 | 0,00 | 0 | 0 | 100 | K033 |
| 134 | 0,8 | | 80 | | | | | 0,00 | 0,23 | 0,0 | | | 0 | 6 | 100 | K034 |
| | | | | | | | | | | | | | | | 100 | K035 |

## L. MISCELÁNEOS

| Código | Nombre del Alimento | Parte Analizada | ANÁLISIS PROXIMAL | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Humedad (g) | Energía (kcal) | Energía (kJ) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Carbohidratos Totales (g) | Carbohidratos Disponibles (g) | Fibra Dietaria (g) | Cenizas (g) |
| L001 | Achiote, seco | Semilla | 3,1 | 392 | 1662 | 4,4 | 5,3 | 81,8 | 81,8 | 0,0 | 5,4 |
| L002 | Aloe vera, crudo | | 98,7 | 7 | 30 | 0,0 | 0,2 | 0,9 | 0,3 | 0,6 | 0,1 |
| L003 | Cacao, tostado y molido | Semilla | 6,9 | 468 | 1960 | 14,4 | 22,5 | 51,9 | 51,9 | 0,0 | 4,3 |
| L004 | Café soluble, descafeinado, en polvo | | 3,2 | 371 | 1576 | 11,6 | 0,2 | 80,7 | 80,7 | 0,0 | 4,3 |
| L005 | Café soluble, en polvo | | 3,1 | 355 | 1506 | 13,0 | 0,4 | 74,7 | 74,7 | 0,0 | 8,8 |
| L006 | Café, tostado y molido, en polvo | Semilla | 2,1 | 479 | 2008 | 14,2 | 12,3 | 67,5 | 46,9 | 20,6 | 3,9 |
| L007 | Caldo de carne de res, deshidratado | | 4,1 | 259 | 1076 | 16,9 | 20,3 | 2,2 | 2,2 | 0,0 | 56,5 |
| L008 | Chocolate amargo o negro | | 1,3 | 622 | 2586 | 4,9 | 42,6 | 49,3 | 38,4 | 10,9 | 1,8 |
| L009 | Cocoa, en polvo, sin azúcar | | 2,9 | 488 | 2040 | 19,5 | 10,8 | 59,7 | 22,7 | 37,0 | 7,2 |
| L010 | Jengibre, crudo | | 9,8 | 391 | 1651 | 9,0 | 4,2 | 72,3 | 58,2 | 14,1 | 4,8 |
| L011 | Levadura biológica para pan, fresca, prensada | | 70,2 | 137 | 578 | 8,4 | 1,8 | 17,8 | 9,7 | 8,1 | 1,8 |
| L012 | Moringa, en polvo | | 4,2 | 424 | 1784 | 13,6 | 8,0 | 68,2 | 55,5 | 12,6 | 6,2 |
| L013 | Polen, húmedo | | 19,9 | 361 | 1521 | 16,3 | 5,4 | 56,8 | 46,9 | 9,9 | 1,6 |
| L014 | Polen, seco | | 5,6 | 426 | 1797 | 22,5 | 5,8 | 63,8 | 49,4 | 14,4 | 2,3 |
| L015 | Sal | | 0,2 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 99,8 |
| L016 | Salsa de mostaza | | 76,0 | 107 | 449 | 3,6 | 3,3 | 14,1 | 10,9 | 3,2 | 3,0 |
| L017 | Salsa de tomate | | 70,8 | 109 | 463 | 1,3 | 0,3 | 25,0 | 24,2 | 0,8 | 2,6 |
| L018 | Vinagre | | 93,8 | 24 | 103 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 6,0 | 0,0 | 0,2 |

| MINERALES | | | | | | | | VITAMINAS | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Calcio (mg) | Hierro (mg) | Sodio (mg) | Fósforo (mg) | Yodo (mg) | Zinc (mg) | Magnesio (mg) | Potasio (mg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Niacina (mg) | Folatos (mcg) | Vitamina $B_{12}$ (mcg) | Vitamina C (mg) | Vitamina A (ER) | Parte Comestible (%) | Código |
| 11 | 1,4 | | 96 | | | | | 0,11 | 0,20 | 2,0 | | | 0 | 110 | 100 | L001 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | L002 |
| 130 | 5,8 | 4 | 500 | | | | 830 | 0,18 | 0,16 | 1,9 | | 0,00 | 3 | 4 | 100 | L003 |
| 140 | 3,8 | 23 | 3 | | 0,1 | 311 | 3501 | 0,00 | 1,36 | 28,1 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 100 | L004 |
| 141 | 4,4 | 38 | 303 | 0,0 | 0,4 | 326 | 3630 | 0,01 | 0,08 | 28,2 | 1 | 0,00 | 0 | 0 | 100 | L005 |
| 130 | 5,8 | 1 | 223 | 0,5 | 0,5 | 165 | 1609 | 0,07 | 0,10 | 31,6 | 3 | 0,00 | 0 | 0 | 100 | L006 |
| 60 | 2,2 | 20720 | 228 | | 0,2 | 51 | 424 | 0,29 | 0,24 | 3,3 | 32 | 1,00 | 0 | 0 | 100 | L007 |
| 80 | 3,6 | 17 | 220 | 2,3 | 2,9 | 186 | 432 | 0,04 | 0,04 | 1,1 | 6 | 0,28 | 0 | 2 | 100 | L008 |
| 144 | 13,3 | 21 | 746 | | 5,8 | 499 | 1524 | 0,08 | 0,23 | 2,2 | 32 | 0,00 | 0 | 0 | 100 | L009 |
| 109 | 19,8 | 27 | 160 | | 3,6 | 214 | 1320 | 0,05 | 0,18 | 9,6 | 13 | 0,00 | 0 | 18 | 93 | L010 |
| 25 | 2,5 | 30 | 336 | | 10,0 | 40 | 601 | 1,88 | 1,50 | 12,3 | 785 | 0,01 | 0 | 0 | 100 | L011 |
| | | | | | | | | | | | | | | | 100 | L012 |
| 136 | | | | | 2,4 | 147 | | | | | | | | | 100 | L013 |
| 170 | | | | | 3,3 | 227 | | | | | | | | | 100 | L014 |
| 24 | 0,3 | 38781 | 0 | 48,5 | 0,1 | 1 | 8 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 100 | L015 |
| 76 | 1,8 | 1206 | 148 | 3,0 | 0,8 | 55 | 142 | 0,09 | 0,07 | 0,5 | 8 | 0,00 | 0 | 4 | 100 | L016 |
| 17 | 0,5 | 860 | 28 | 45,0 | 0,1 | 17 | 329 | 0,04 | 0,09 | 1,2 | 10 | 0,00 | 3 | 70 | 100 | L017 |
| 7 | 0,5 | 5 | 10 | | 0,0 | 5 | 73 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 100 | L018 |

## N. ALIMENTOS PARA REGÍMENES ESPECIALES

| Código | Nombre del Alimento | Parte Analizada | ANÁLISIS PROXIMAL | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Humedad (g) | Energía (Kcal) | Energía (kJ) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Carbohidratos Totales (g) | Carbohidratos Disponibles (g) | Fibra Dietaria (g) | Cenizas (g) |
| N001 | Margarina, baja en Calorías, esparcible | | 42,0 | 425 | 1757 | 1,6 | 40,0 | 14,7 | 0,0 | 0,0 | 1,7 |
| N002 | Mayonesa, baja en grasa | | 61,4 | 308 | 1271 | 1,0 | 32,0 | 4,1 | 4,1 | 0,0 | 1,5 |
| N003 | Mermelada, baja en Calorías | | 45,8 | 222 | 944 | 0,5 | 0,3 | 53,2 | 50,8 | 2,4 | 0,2 |
| N004 | Salchicha de cerdo, baja en grasa | | 69,9 | 153 | 638 | 16,6 | 8,1 | 3,3 | 3,3 | 0,0 | 2,0 |
| N005 | Yogurt, bebible, descremado, sin azúcar | | 87,2 | 49 | 208 | 3,7 | 0,3 | 7,9 | 7,9 | 0,0 | 0,9 |
| N006 | Yogurt, bebible, semidescremado, con azúcar | | 76,0 | 99 | 418 | 4,0 | 1,1 | 18,1 | 17,8 | 0,3 | 0,9 |

| MINERALES | | | | | | | | VITAMINAS | | | | | | | ÁCIDOS GRASOS Y COLESTEROL | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Calcio (mg) | Hierro (mg) | Sodio (mg) | Fósforo (mg) | Yodo (mg) | Zinc (mg) | Magnesio (mg) | Potasio (mg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Niacina (mg) | Folatos (mcg) | Vitamina $B_{12}$ (mcg) | Vitamina C (mg) | Vitamina A (ER) | Grasa Saturada (g) | Grasa Monoinsaturada (g) | Grasa Polinsaturada (g) | Colesterol (mg) | Parte Comestible (%) | Código |
| 12 | 0,1 | 390 | 8 | 26,0 | 0,0 | 0 | 7 | 0,01 | 0,02 | 0,4 | 1 | 0,06 | 0 | 702 | 11,3 | 13,5 | 13,8 | 0 | 100 | N001 |
| 10 | 0,3 | 750 | 0 | 35,0 | 0,1 | 10 | 10 | 0,02 | 0,03 | 0,0 | 10 | 0,27 | 0 | 16 | 3,5 | 8,7 | 19,8 | 24 | 100 | N002 |
| 9 | 0,5 | 47 | 9 | 2,7 | 0,1 | 5 | 69 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 9 | 0,00 | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0 | 100 | N003 |
| 5 | 0,9 | 860 | 169 | 7,0 | 2,0 | 18 | 194 | 0,73 | 0,22 | 4,3 | 5 | 0,47 | 0 | 0 | 2,9 | 3,3 | 1,1 | 58 | 100 | N004 |
| 148 | 0,1 | 60 | 111 | 5,3 | 0,5 | 13 | 181 | 0,04 | 0,18 | 0,1 | 5 | 0,37 | 1 | | | | | | 100 | N005 |
| 128 | 0,1 | 62 | 112 | 48,0 | 0,6 | 15 | 204 | 0,07 | 0,25 | 0,1 | 16 | 0,30 | 1 | 10 | 0,8 | 0,3 | 0,0 | 6 | 100 | N006 |

## P. ALIMENTOS NATIVOS

| Código | Nombre del Alimento | Parte Analizada | ANÁLISIS PROXIMAL | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Humedad (g) | Energía (kcal) | Energía (kJ) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Carbohidratos Totales (g) | Carbohidratos Disponibles (g) | Fibra Dietaria (g) | Cenizas (g) |
| P001 | Achira, sin cáscara, cocida, sin sal | Raíz | 40,2 | 244 | 1035 | 3,4 | 0,2 | 54,4 | 48,5 | 5,9 | 1,8 |
| P002 | Achira, sin cáscara, cruda | Raíz | 84,4 | 58 | 248 | 0,9 | 0,2 | 13,0 | 12,5 | 0,5 | 1,5 |
| P003 | Ackee, crudo | Pulpa sin semillas | 72,0 | 153 | 637 | 2,9 | 9,0 | 15,0 | | | 1,1 |
| P004 | Almidón de arracacha, crudo | | 6,2 | 371 | 1576 | 0,5 | 0,5 | 91,0 | 90,5 | 0,5 | 1,9 |
| P005 | Almidón de malanga, crudo | | 14,1 | 348 | 1475 | 1,8 | 1,3 | 82,2 | 82,2 | 0,0 | 0,7 |
| P006 | Almidón de ñame, crudo | | 10,1 | 395 | 1669 | 0,8 | 6,7 | 82,3 | 81,3 | 1,0 | 0,1 |
| P007 | Arazá, crudo | Pulpa sin semillas | 91,2 | 42 | 175 | 1,1 | 1,1 | 6,5 | 5,6 | 0,9 | 0,2 |
| P008 | Árbol del pan, cocido | Pulpa sin semillas | 62,5 | 150 | 636 | 5,2 | 0,8 | 30,5 | | | 1,0 |
| P009 | Árbol del pan, crudo | Pulpa sin semillas | 74,2 | 115 | 487 | 2,8 | 0,6 | 22,3 | 17,4 | 4,9 | 0,1 |
| P010 | Árbol del pan, semilla, crudo | Semilla | 47,8 | 242 | 1017 | 7,4 | 5,6 | 37,8 | 32,6 | 5,2 | 1,4 |
| P011 | Asaí, cocido, sin sal | Pulpa sin semillas | 44,3 | 378 | 1566 | 4,6 | 25,9 | 22,4 | 3,8 | 18,6 | 2,8 |
| P012 | Asaí, crudo | Pulpa sin semillas | 44,3 | 385 | 1593 | 3,8 | 30,6 | 17,5 | 5,0 | 12,5 | 3,9 |
| P013 | Asaí, deshidratado | Pulpa sin semillas | 4,6 | 391 | 1659 | 0,1 | 1,4 | 93,9 | 92,7 | 1,1 | 0,0 |
| P014 | Asaí, liofilizado | Pulpa sin semillas | 2,6 | 691 | 2859 | 1,6 | 51,6 | 43,7 | 21,4 | 22,3 | 0,4 |
| P015 | Banano chiro, crudo | Pulpa | 68,2 | 126 | 535 | 1,5 | 0,1 | 28,9 | 26,9 | 2,0 | 1,3 |
| P016 | Banano pacífico, crudo | Pulpa | 71,2 | 112 | 475 | 1,1 | 0,2 | 26,4 | | | 1,1 |
| P017 | Borojó, crudo | Pulpa sin semillas | 64,0 | 140 | 594 | 3,0 | 0,6 | 30,5 | | | 1,8 |
| P018 | Cacao silvestre, crudo | Pulpa sin semillas | 86,0 | 60 | 251 | 1,0 | 1,1 | 10,3 | 8,1 | 2,2 | 1,6 |
| P019 | Cacao silvestre, semilla, crudo | Semilla | 3,2 | 604 | 2509 | 13,0 | 46,0 | 34,4 | 34,4 | 0,0 | 3,4 |
| P020 | Cactus, crudo | Tallo | 96,9 | 8 | 34 | 0,5 | 0,1 | 1,1 | 0,8 | 0,3 | 1,3 |
| P021 | Caimo morado, crudo | Pulpa sin semillas | 84,5 | 70 | 297 | 1,0 | 1,4 | 12,9 | 11,8 | 1,1 | 0,2 |
| P022 | Camu-camu, crudo | Pulpa sin semillas | 92,1 | 32 | 135 | 0,5 | 0,1 | 7,1 | 6,8 | 0,3 | 0,2 |
| P023 | Carambolo, maduro, crudo | Pulpa sin semillas | 95,2 | 25 | 104 | 0,4 | 0,1 | 4,2 | 1,4 | 2,8 | 0,2 |
| P024 | Carambolo, maduro, deshidratado | Pulpa sin semillas | 4,8 | 379 | 1609 | 0,7 | 2,4 | 88,8 | | | 3,3 |
| P025 | Carambolo, pintón, crudo | Pulpa sin semillas | 95,1 | 25 | 105 | 0,4 | 0,1 | 4,2 | 1,4 | 2,8 | 0,2 |
| P026 | Carambolo, pintón, deshidratado | Pulpa sin semillas | 4,9 | 378 | 1603 | 0,7 | 2,2 | 88,8 | | | 3,4 |
| P027 | Carambolo, verde, crudo | Pulpa sin semillas | 95,2 | 24 | 102 | 0,3 | 0,1 | 4,1 | 1,3 | 2,8 | 0,2 |
| P028 | Carambolo, verde, deshidratado | Pulpa sin semillas | 4,8 | 375 | 1594 | 0,7 | 1,7 | 89,3 | | | 3,5 |
| P029 | Cardo, crudo | Tallo | 89,1 | 51 | 213 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 2,9 | 5,4 | 1,1 |

| MINERALES | | | | | | | | VITAMINAS | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Calcio (mg) | Hierro (mg) | Sodio (mg) | Fósforo (mg) | Yodo (mg) | Zinc (mg) | Magnesio (mg) | Potasio (mg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Niacina (mg) | Folatos (mcg) | Vitamina $B_{12}$ (mcg) | Vitamina C (mg) | Vitamina A (ER) | Parte Comestible (%) | Código |
| 18 | 1,3 | 2 | 78 | | 0,6 | 58 | 554 | 0,12 | 0,05 | 0,0 | | 0,00 | | 0 | | P001 |
| 36 | 0,8 | | 53 | | | | 677 | 0,04 | 0,01 | 0,3 | | 0,00 | 0 | 2 | 65 | P002 |
| 30 | 0,7 | 31 | 37 | 0,0 | 0,6 | 38 | 270 | 0,03 | 0,07 | 0,6 | 41 | 0,00 | 30 | | | P003 |
| | | | | | | | | | | | | 0,00 | | | 100 | P004 |
| | | | | | | | | | | | | 0,00 | | | 100 | P005 |
| | | | | | | | | | | | | 0,00 | | | 100 | P006 |
| 4 | 0,8 | 28 | | | 0,4 | 14 | 222 | | | | | 0,00 | | | 77 | P007 |
| 29 | 1,0 | | 37 | | | | | 0,14 | 0,07 | 0,9 | | 0,00 | 10 | | 100 | P008 |
| 21 | 0,6 | 2 | 30 | | 0,1 | 25 | 490 | 0,11 | 0,05 | 0,8 | 14 | 0,00 | 26 | 2 | 55 | P009 |
| 32 | 0,5 | 25 | 73 | | 0,9 | 54 | 941 | 0,20 | 0,07 | 0,8 | 53 | 0,00 | 7 | 1 | 68 | P010 |
| 171 | 5,0 | 36 | 172 | 0,1 | 3,8 | 79 | 1 | 8,49 | 0,93 | | 590 | 0,15 | | | 71 | P011 |
| 134 | 6,7 | 28 | 121 | 0,1 | 2,9 | 63 | 1 | 3,46 | 0,88 | | 420 | 0,03 | | 12 | 42 | P012 |
| | | | | | | | | | | | | 0,00 | | | 100 | P013 |
| 228 | 8,4 | 225 | | | 20,6 | 202 | 429 | | | | | 0,00 | 0 | | 100 | P014 |
| 3 | 0,3 | | 22 | | 0,3 | 28 | 355 | | | | | 0,00 | 8 | | 80 | P015 |
| 6 | 0,4 | | 22 | | | | | 0,04 | 0,04 | 0,6 | | 0,00 | 15 | 90 | 65 | P016 |
| 51 | 6,9 | 8 | | | 1,5 | 38 | 464 | 0,30 | 0,12 | 2,3 | | 0,00 | 3 | | 60 | P017 |
| 12 | 0,3 | 1 | 9 | | 0,6 | 21 | 72 | 0,25 | | | | 0,00 | 14 | | 8 | P018 |
| 99 | 2,6 | 4 | 533 | | | 232 | 830 | 0,17 | 0,14 | 1,7 | | 0,00 | 3 | 3 | 8 | P019 |
| 80 | 0,4 | 32 | | | | | 199 | | | | | 0,00 | | | | P020 |
| 30 | 0,5 | | 20 | | | | | 0,02 | 0,03 | 1,0 | | 0,00 | 10 | 2 | 82 | P021 |
| 28 | 0,5 | | 15 | | | | | 0,01 | 0,04 | 0,6 | | 0,00 | 2125 | | 58 | P022 |
| 34 | 2,8 | 1 | 12 | | 0,1 | 84 | 1080 | 0,01 | 0,02 | 0,4 | 12 | 0,00 | 13 | 4 | 74 | P023 |
| 34 | 2,8 | 1 | | | | 84 | 1080 | | | | | 0,00 | 13 | | 100 | P024 |
| 40 | 2,7 | 0 | 12 | | 0,1 | 92 | 1165 | 0,02 | 0,02 | 0,4 | 12 | 0,00 | 17 | 4 | 74 | P025 |
| 40 | 2,7 | 0 | | | | 92 | 1165 | | | | | 0,00 | 17 | | 100 | P026 |
| 32 | 3,7 | 1 | 12 | | 0,1 | 94 | 1170 | 0,02 | 0,02 | 0,4 | 12 | 0,00 | 14 | 4 | 76 | P027 |
| 32 | 3,7 | 1 | | | | 94 | 1170 | | | | | 0,00 | 14 | | 100 | P028 |
| 39 | 1,1 | 90 | 60 | 1,0 | 0,5 | 46 | 375 | 0,01 | 0,04 | 0,4 | 68 | 0,00 | 4 | 3 | 85 | P029 |

| Código | Nombre del Alimento | Parte Analizada | ANÁLISIS PROXIMAL | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Humedad (g) | Energía (kcal) | Energía (kJ) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Carbohidratos Totales (g) | Carbohidratos Disponibles (g) | Fibra Dietaria (g) | Cenizas (g) |
| P030 | Cardón Guajiro, asado, sin sal | Tallo | 94,5 | 22 | 92 | 0,8 | 0,1 | 3,2 | 0,7 | 2,5 | 1,3 |
| P031 | Carurú, cocido, sin sal | Hoja | 90,7 | 44 | 185 | 2,7 | 0,6 | 5,2 | 1,5 | 3,7 | 0,9 |
| P032 | Carurú, crudo | Hoja | 90,7 | 39 | 164 | 2,6 | 0,3 | 4,8 | 1,6 | 3,2 | 1,6 |
| P033 | Casabe de yuca, asado, con sal | | 13,7 | 341 | 1451 | 1,6 | 0,2 | 83,3 | | | 1,2 |
| P034 | Cedro macho, crudo | Pulpa sin semillas | 83,4 | 68 | 289 | 0,7 | 0,1 | 15,4 | 14,0 | 1,4 | 0,4 |
| P035 | Champa, cruda | Pulpa sin semillas | 80,5 | 77 | 327 | 0,4 | 0,1 | 18,6 | | | 0,4 |
| P036 | Chicozapote, crudo | Pulpa sin semillas | 78,0 | 102 | 431 | 0,6 | 1,1 | 19,9 | 14,6 | 5,3 | 0,4 |
| P037 | Chigua, cruda | Semilla | 39,3 | 249 | 1055 | 9,2 | 2,0 | 48,5 | | | 1,0 |
| P038 | Chontaduro amazónico, crudo | Pulpa sin semilla | 55,6 | 255 | 1062 | 7,9 | 16,6 | 18,5 | | | 1,4 |
| P039 | Chupa, cruda | Pulpa sin semillas | 53,4 | 231 | 968 | 4,4 | 10,0 | 30,8 | | | 1,4 |
| P040 | Ciruela joba, cruda | Pulpa sin semilla | 82,1 | 74 | 311 | 0,7 | 0,1 | 16,2 | 13,9 | 2,3 | 0,8 |
| P041 | Cocona, cruda | Pulpa sin semillas | 79,0 | 85 | 359 | 0,7 | 0,1 | 19,5 | 17,9 | 1,6 | 0,7 |
| P042 | Coconilla, cocida, sin sal | Pulpa sin semillas | 80,8 | 78 | 331 | 1,9 | 0,7 | 14,7 | 11,6 | 3,1 | 2,0 |
| P043 | Coconilla, cruda | Pulpa sin semillas | 80,8 | 92 | 388 | 2,2 | 0,9 | 14,9 | 7,2 | 7,7 | 1,1 |
| P044 | Concha de caimán, cruda | Pulpa | 74,3 | 105 | 445 | 4,3 | 0,2 | 19,1 | 13,9 | 5,2 | 2,2 |
| P045 | Copoazú, crudo | Pulpa sin semillas | 89,0 | 50 | 211 | 1,2 | 1,0 | 7,5 | 4,5 | 3,1 | 1,2 |
| P046 | Corozo, crudo | Pulpa sin semillas | 40,1 | 381 | 1583 | 3,9 | 29,5 | 25,0 | | | 1,5 |
| P047 | Cucurito, cocido, sin sal | Pulpa sin semillas | 45,5 | 337 | 1402 | 2,9 | 20,4 | 29,4 | 16,9 | 12,5 | 1,8 |
| P048 | Cucurito, crudo | Pulpa sin semillas | 45,5 | 334 | 1387 | 2,6 | 19,4 | 30,6 | 17,4 | 13,2 | 1,9 |
| P049 | Cucurito, semilla, cocido, sin sal | Semilla | 43,8 | 425 | 1753 | 4,1 | 36,1 | 13,9 | 0,0 | 13,9 | 2,1 |
| P050 | Cucurito, semilla, crudo | Semilla | 43,8 | 376 | 1560 | 5,4 | 23,6 | 25,2 | 4,4 | 20,8 | 2,0 |
| P051 | Ductú simple, sin cáscara, cocido, sin sal | Médula | 78,3 | 94 | 397 | 0,8 | 0,1 | 20,2 | 15,8 | 4,4 | 0,6 |
| P052 | Ductú simple, sin cáscara, crudo | Médula | 78,2 | 93 | 393 | 0,9 | 0,1 | 20,1 | 16,0 | 4,0 | 0,7 |
| P053 | Dulce de borojó | | 7,4 | 383 | 1624 | 0,9 | 2,2 | 89,1 | 87,7 | 1,4 | 0,3 |
| P054 | Duri, crudo | | 44,0 | 252 | 1064 | 3,4 | 6,7 | 44,6 | | | 1,3 |
| P055 | Emi, crudo | Pulpa sin semillas | 70,2 | 143 | 600 | 2,6 | 0,1 | 26,4 | 13,3 | 13,1 | 0,8 |
| P056 | Guáimaro o ramón, cocido, sin sal | Pulpa sin semillas | 59,6 | 168 | 711 | 6,7 | 2,2 | 29,3 | 27,0 | 2,3 | 2,2 |
| P057 | Guayaba de morrocoy, cruda | Pulpa sin semillas | 91,1 | 42 | 177 | 1,3 | 0,2 | 6,9 | 2,8 | 4,1 | 0,6 |
| P058 | Harina de achira, cruda | | 9,4 | 361 | 1535 | 0,2 | 0,0 | 90,1 | | | 0,3 |
| P059 | Harina de semillas de calabazo o totumo, cruda | | 5,6 | 605 | 2509 | 27,7 | 48,8 | 12,9 | 11,2 | 1,7 | 5,0 |
| P060 | Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda | | 13,9 | 355 | 1504 | 1,7 | 0,2 | 83,3 | 76,9 | 6,4 | 0,9 |

| MINERALES | | | | | | | | VITAMINAS | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Calcio (mg) | Hierro (mg) | Sodio (mg) | Fósforo (mg) | Yodo (mg) | Zinc (mg) | Magnesio (mg) | Potasio (mg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Niacina (mg) | Folatos (mcg) | Vitamina $B_{12}$ (mcg) | Vitamina C (mg) | Vitamina A (ER) | Parte Comestible (%) | Código |
| 59 | 0,2 | 6 | | | | | 491 | | | | | 0,00 | 6 | | 100 | P030 |
| 119 | 1,2 | 1 | 15 | 0,1 | 0,3 | 25 | 152 | 0,06 | 0,02 | 0,0 | | 0,00 | | 0 | 100 | P031 |
| 80 | 1,3 | 1 | 26 | 0,0 | 0,5 | 52 | 358 | 0,05 | 0,02 | 0,0 | | 0,00 | 5 | 1 | 100 | P032 |
| 30 | 0,3 | | 70 | | | | | 0,11 | 0,07 | 0,5 | | 0,00 | 0 | | 100 | P033 |
| 14 | 0,4 | 0 | 28 | 0,0 | 0,1 | 7 | 172 | 0,05 | 0,04 | 0,4 | 5 | 0,00 | 23 | 17 | 94 | P034 |
| 20 | 0,5 | | 15 | | | | | 0,00 | 0,04 | 0,3 | | 0,00 | 15 | | 60 | P035 |
| 21 | 0,8 | 12 | 13 | | 0,1 | 12 | 192 | 0,02 | 0,02 | 0,2 | 14 | 0,00 | 13 | 5 | 80 | P036 |
| 11 | 2,2 | | 90 | | | 0 | 0 | 0,20 | 0,03 | 0,6 | | 0,00 | 0 | | 100 | P037 |
| 4 | 3,0 | 165 | | | 0,7 | 26 | | | | | | 0,00 | 27 | | 77 | P038 |
| 38 | 1,0 | | 83 | | | | | 0,19 | 0,05 | 1,0 | | 0,00 | 5 | 3260 | 70 | P039 |
| 9 | 0,6 | 0 | 27 | 0,0 | 0,1 | 7 | 171 | 0,08 | 0,02 | 0,5 | 5 | 0,00 | 16 | 14 | 20 | P040 |
| 121 | 4,7 | 4 | 1 | | 0,1 | 9 | 1710 | 0,06 | 0,04 | 1,5 | 7 | 0,00 | 14 | 92 | 74 | P041 |
| 45 | 0,7 | 0 | 38 | | 0,2 | 45 | | | 0,08 | 0,4 | | 0,00 | | | 34 | P042 |
| 39 | 0,8 | 0 | 68 | 0,1 | 0,4 | 45 | 335 | 0,06 | 0,05 | | | 0,00 | | 1 | 73 | P043 |
| 15 | 1,1 | 12 | | | | | 669 | | | | | 0,00 | 16 | | | P044 |
| 60 | 0,5 | 3 | 21 | | 0,3 | 18 | 331 | 0,37 | 0,04 | 4,3 | | 0,00 | 23 | | 62 | P045 |
| 30 | 1,0 | | 40 | | | | | 0,12 | 0,05 | 1,0 | | 0,00 | 5 | | 60 | P046 |
| 25 | 1,0 | 2 | 67 | 0,2 | 0,5 | 24 | 744 | 0,03 | 0,08 | 0,7 | 50 | 0,00 | | 1 | 32 | P047 |
| 25 | 1,2 | 2 | 72 | 0,4 | 0,8 | 28 | 808 | 0,38 | 0,14 | 0,8 | 60 | 0,00 | | 1 | 30 | P048 |
| 49 | 1,9 | 0 | 326 | 0,6 | 1,3 | 99 | 430 | | 0,05 | | 50 | 0,00 | | | 19 | P049 |
| 67 | 2,8 | 1 | 412 | 0,7 | 1,7 | 123 | 541 | | 0,08 | | 80 | 0,00 | | 1 | 16 | P050 |
| 16 | 0,4 | 0 | 5 | 0,2 | 0,3 | 24 | 201 | 0,08 | 0,05 | | 10 | 0,00 | | | 69 | P051 |
| 21 | 0,5 | 0 | 6 | 0,2 | 0,4 | 37 | 258 | | 0,05 | 0,2 | 20 | 0,00 | | 1 | 48 | P052 |
| | | | | | | | | | | | | 0,00 | | | 100 | P053 |
| 58 | 2,6 | 54 | 84 | | | | | | | | | 0,00 | | | | P054 |
| 76 | 0,6 | 7 | | | | | 260 | | | | | 0,00 | 0 | | | P055 |
| 48 | 1,3 | 7 | | | | | 929 | | | | | 0,00 | 0 | | 100 | P056 |
| 33 | 0,3 | 12 | | | | | 238 | | | | | 0,00 | 0 | | | P057 |
| 9 | 3,0 | | 71 | | | | | 0,00 | 0,00 | 0,0 | | 0,00 | 0 | 0 | 100 | P058 |
| 39 | 11,7 | 6 | 850 | | 6,6 | 270 | 814 | 0,25 | 0,21 | 1,7 | 0 | 0,00 | 1 | 3 | 100 | P059 |
| 40 | 1,1 | 1 | 42 | | 0,4 | 37 | 439 | 0,11 | 0,06 | 1,6 | 59 | 0,00 | 0 | 17 | 100 | P060 |

| Código | Nombre del Alimento | Parte Analizada | ANÁLISIS PROXIMAL | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Humedad (g) | Energía (kcal) | Energía (kJ) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Carbohidratos Totales (g) | Carbohidratos Disponibles (g) | Fibra Dietaria (g) | Cenizas (g) |
| P061 | Iguaraya, cruda | Pulpa sin semillas | 84,5 | 72 | 304 | 1,0 | 0,4 | 13,5 | 8,1 | 5,4 | 0,6 |
| P062 | Jute de papa criolla | | 68,3 | 123 | 524 | 2,3 | 0,0 | 28,5 | | | 0,9 |
| P063 | Majua o cubio, con cáscara, crudo | Médula y corteza | 67,8 | 135 | 572 | 5,8 | 2,4 | 22,6 | | | 1,4 |
| P064 | Malanga, sin cáscara, cruda | Raíz/Cormo | 71,3 | 120 | 506 | 1,5 | 0,3 | 25,8 | 21,7 | 4,1 | 1,1 |
| P065 | Mamo, crudo | | 79,0 | 82 | 349 | 1,2 | 0,4 | 18,5 | | | 0,9 |
| P066 | Maputo, crudo | | 28,0 | 304 | 1286 | 6,4 | 4,3 | 59,9 | | | 1,4 |
| P067 | Milpesos, cocida, sin sal | Pulpa sin semillas | 50,6 | 319 | 1324 | 3,3 | 23,7 | 19,4 | 11,8 | 7,7 | 3,0 |
| P068 | Milpesos, cruda | Pulpa sin semillas | 40,8 | 403 | 1671 | 3,2 | 29,4 | 24,7 | 11,2 | 13,4 | 1,8 |
| P069 | Moriche, crudo | Pulpa sin semillas | 59,9 | 296 | 1224 | 2,3 | 25,1 | 11,8 | 4,9 | 7,0 | 0,9 |
| P070 | Níspero del Japón, crudo | Pulpa sin semillas | 88,0 | 51 | 217 | 0,4 | 0,2 | 11,0 | 9,0 | 2,0 | 0,4 |
| P071 | Nuez caldereña o nuez de barinas, seca, en polvo | Nuez | 5,0 | 582 | 2419 | 29,9 | 42,8 | 19,4 | | | 3,1 |
| P072 | Ñame, con cáscara, crudo | Médula y corteza | 68,9 | 131 | 554 | 2,2 | 0,4 | 27,6 | 23,5 | 4,1 | 0,9 |
| P073 | Ñame, sin cáscara, cocido | Médula | 70,1 | 125 | 530 | 1,5 | 0,1 | 27,6 | 23,7 | 3,9 | 0,7 |
| P074 | Ñame, sin cáscara, crudo | Médula | 71,1 | 121 | 512 | 2,0 | 0,2 | 25,9 | 21,8 | 4,1 | 0,9 |
| P075 | Oca o ibia, con cáscara, cruda | Médula y corteza | 84,6 | 77 | 322 | 1,1 | 0,1 | 13,3 | 4,1 | 9,2 | 0,9 |
| P076 | Oca o ibia, sin cáscara, cruda | Médula | 87,2 | 52 | 220 | 1,4 | 0,4 | 10,7 | | | 0,3 |
| P077 | Olloco o chugua, con cáscara, cruda | Médula y corteza | 87,7 | 50 | 211 | 1,4 | 0,5 | 9,7 | 9,4 | 0,3 | 0,6 |
| P078 | Olloco o chugua, sin cáscara, cruda | Médula y corteza | 84,1 | 60 | 257 | 1,5 | 0,0 | 13,6 | | | 0,8 |
| P079 | Ortiga, cruda | Tallo | 87,7 | 60 | 253 | 0,7 | 0,0 | 10,8 | 3,9 | 6,9 | 0,8 |
| P080 | Paja toquilla, cruda | Hojas | 90,5 | 42 | 176 | 3,4 | 2,0 | 2,6 | | | 1,5 |
| P081 | Pepinillo, crudo | Pulpa sin semillas | 95,8 | 17 | 72 | 0,8 | 0,1 | 2,9 | 2,2 | 0,7 | 0,4 |
| P082 | Perico, crudo | | 67,9 | 124 | 528 | 2,3 | 0,1 | 28,5 | | | 1,2 |
| P083 | Piña india, cruda | Pulpa | 87,1 | 54 | 229 | 0,5 | 0,2 | 12,0 | 10,7 | 1,3 | 0,3 |
| P084 | Piña uva hartón, cruda | Pulpa | 77,6 | 82 | 350 | 3,6 | 0,1 | 16,7 | | | 2,0 |
| P085 | Sacha inchi, cruda | Nuez | 5,2 | 667 | 2758 | 15,8 | 60,2 | 15,5 | | | 3,4 |
| P086 | Termita, cocida, con sal | | 44,2 | 237 | 998 | 33,1 | 1,3 | 16,0 | 1,5 | 14,4 | 5,5 |
| P087 | Termita, cruda | | 44,2 | 247 | 1040 | 35,0 | 0,6 | 17,6 | 2,2 | 15,4 | 2,6 |
| P088 | Trigo amazónico, crudo | Semilla | 14,8 | 344 | 1460 | 11,4 | 1,7 | 70,7 | | | 1,3 |
| P089 | Trupillo, seco, crudo | Semilla | 10,9 | 390 | 1646 | 14,4 | 1,9 | 68,8 | 48,7 | 20,1 | 4,0 |
| P090 | Tuna, cruda | Pulpa sin semillas | 83,7 | 72 | 304 | 1,2 | 0,2 | 13,9 | 8,9 | 5,0 | 1,0 |
| P091 | Umuy, crudo | Semilla | 60,8 | 152 | 645 | 3,4 | 0,7 | 33,0 | | | 2,1 |

| MINERALES | | | | | | | | VITAMINAS | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Calcio (mg) | Hierro (mg) | Sodio (mg) | Fósforo (mg) | Yodo (mg) | Zinc (mg) | Magnesio (mg) | Potasio (mg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Niacina (mg) | Folatos (mcg) | Vitamina $B_{12}$ (mcg) | Vitamina C (mg) | Vitamina A (ER) | Parte Comestible (%) | Código |
| 29 | 0,5 | 1 | 25 | 1,5 | 0,6 | 20 | 270 | 0,06 | 0,02 | 0,6 | 7 | 0,00 | 18 | 2 | 84 | P061 |
| 17 | 1,6 | | 59 | | | 0 | 1 | 0,01 | 0,30 | 0,2 | | 0,00 | 0 | | 100 | P062 |
| 12 | 1,0 | 20 | 67 | | 0,4 | 0 | 0 | 0,10 | 0,07 | 1,3 | | 0,00 | 11 | | 95 | P063 |
| 43 | 0,6 | 11 | 65 | | 0,2 | 33 | 554 | 0,09 | 0,03 | 0,6 | 22 | 0,00 | 5 | 4 | 69 | P064 |
| 13 | 0,9 | 12 | 36 | | | | | | | | | 0,00 | | | | P065 |
| 54 | 3,8 | 18 | 219 | | | | 101 | | | | | 0,00 | | | | P066 |
| 73 | 2,3 | 4 | 67 | 0,0 | 2,0 | 128 | 1 | | 1,66 | 3,2 | 620 | 0,08 | | 5 | 35 | P067 |
| 51 | 2,1 | 2 | 41 | 0,0 | 1,3 | 83 | 1 | | 2,09 | | 390 | 0,00 | 0 | | 35 | P068 |
| 77 | 0,8 | 12 | 27 | | 1,7 | 20 | 232 | 0,12 | 0,17 | 0,3 | | 0,00 | 0 | | 23 | P069 |
| 24 | 0,3 | 1 | 14 | 1,0 | 0,0 | 12 | 266 | 0,03 | 0,05 | 0,3 | 14 | 0,00 | 2 | 79 | 65 | P070 |
| 60 | 2,7 | 8 | | | | 97 | 44 | | | | | 0,00 | | | 100 | P071 |
| 8 | 0,7 | | 41 | | 0,2 | | | 0,14 | 0,03 | 0,3 | | 0,00 | 6 | 7 | 100 | P072 |
| 14 | 0,5 | 8 | 49 | | 0,2 | 18 | 670 | 0,09 | 0,02 | 0,6 | 16 | 0,00 | 12 | 0 | 100 | P073 |
| 16 | 0,5 | 9 | 55 | | 0,2 | 21 | 816 | 0,12 | 0,03 | 0,6 | 23 | 0,00 | 13 | 7 | 85 | P074 |
| 8 | 0,9 | | 42 | | | | | 0,04 | 0,03 | 0,4 | | 0,00 | 31 | 3 | 100 | P075 |
| | | 7 | 0 | | 0,1 | 0 | 0 | | | | | 0,00 | 382 | | 95 | P076 |
| 15 | 0,7 | | 57 | | | | 577 | 0,04 | 0,03 | 0,4 | | 0,00 | 20 | | 100 | P077 |
| 3 | 1,1 | 11 | 28 | | 0,3 | | | 0,05 | 0,03 | 0,2 | | 0,00 | 11 | | 86 | P078 |
| 144 | 0,2 | 4 | 71 | | 0,3 | 57 | 137 | 0,01 | 0,16 | 0,4 | 14 | 0,00 | | 101 | | P079 |
| 100 | 1,0 | | 100 | | | | | 0,04 | 0,10 | 0,4 | | 0,00 | 1 | | 90 | P080 |
| 18 | 0,3 | 38 | 30 | | | | 0 | 0,02 | 0,03 | 0,2 | | 0,00 | 11 | 35 | | P081 |
| 15 | 3,5 | 15 | 36 | | | | | | | | | 0,00 | | | | P082 |
| 134 | 6,0 | 2 | 1 | 0,0 | 0,1 | 13 | 2445 | 0,07 | 0,03 | 0,4 | 11 | 0,00 | 14 | 3 | 62 | P083 |
| 210 | 5,1 | 7 | 2 | | 0,8 | 72 | 2692 | | | | | 0,00 | 13 | | | P084 |
| | | | | | | | | | | | | 0,00 | | | 100 | P085 |
| 44 | 92,2 | 1264 | 408 | 0,4 | 5,7 | 66 | 477 | | 0,11 | 0,0 | | 0,01 | | | 100 | P086 |
| 50 | 82,1 | 29 | 366 | 0,7 | 6,3 | 78 | 652 | | 0,04 | 0,0 | 60 | 0,00 | | | 100 | P087 |
| 12 | 11,0 | 12 | | | 3,1 | 107 | 371 | | | | | 0,00 | | | 100 | P088 |
| 222 | 4,2 | 148 | | | | | 277 | | | | | 0,00 | | | 61 | P089 |
| 26 | 0,7 | 4 | 28 | 1,5 | 0,3 | 40 | 270 | 0,10 | 0,03 | 0,5 | 7 | 0,00 | 22 | 10 | 84 | P090 |
| 13 | 1,6 | | 32 | | | 27 | 278 | 0,15 | 0,03 | 1,6 | | 0,00 | 65 | | 100 | P091 |

| Código | Nombre del Alimento | Parte Analizada | ANÁLISIS PROXIMAL | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Humedad (g) | Energía (kcal) | Energía (kJ) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Carbohidratos Totales (g) | Carbohidratos Disponibles (g) | Fibra Dietaria (g) | Cenizas (g) |
| P092 | Weya, crudo | | 65,0 | 139 | 591 | 4,0 | 0,6 | 29,5 | | | 1,0 |
| P093 | Wuapo, crudo | | 66,0 | 160 | 672 | 1,4 | 5,2 | 26,8 | | | 0,6 |
| P094 | Yuca brava, sin cáscara, cruda | Pulpa | 62,4 | 147 | 624 | 0,5 | 0,1 | 36,0 | | | 1,0 |
| P095 | Yuca colorada, sin cáscara, cruda | Pulpa | 63,4 | 143 | 606 | 0,4 | 0,2 | 34,9 | | | 1,1 |

| MINERALES | | | | | | | | VITAMINAS | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Calcio (mg) | Hierro (mg) | Sodio (mg) | Fósforo (mg) | Yodo (mg) | Zinc (mg) | Magnesio (mg) | Potasio (mg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Niacina (mg) | Folatos (mcg) | Vitamina $B_{12}$ (mcg) | Vitamina C (mg) | Vitamina A (ER) | Parte Comestible (%) | Código |
| 32 | 2,6 | 15 | 49 | | | 32 | 298 | | | | | 0,00 | | | | P092 |
| 48 | 2,8 | 37 | 61 | | | | | | | | | 0,00 | | | | P093 |
| | | | | | | | | | | | | 0,00 | | | 80 | P094 |
| | | | | | | | | | | | | 0,00 | | | 80 | P095 |

## R. ALIMENTOS MANUFACTURADOS

| Código | Nombre del Alimento | Parte Analizada | ANÁLISIS PROXIMAL | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Humedad (g) | Energía (Kcal) | Energía (kJ) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Carbohidratos Totales (g) | Carbohidratos Disponibles (g) | Fibra Dietaria (g) | Cenizas (g) |
| R001 | Alimento para Mujer Gestante y Madre en Periodo de Lactancia, en polvo | | 8,0 | 395 | 1664 | 21,5 | 11,0 | 52,0 | 51,0 | 1,0 | 7,5 |
| R002 | Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor a fresa natural | | 9,0 | 354 | 1499 | 24,0 | 3,0 | 57,0 | 55,6 | 1,4 | 7,0 |
| R003 | Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor a vainilla natural | | 9,0 | 354 | 1499 | 24,0 | 3,0 | 57,0 | 55,6 | 1,4 | 7,0 |
| R004 | Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor natural | | 9,0 | 354 | 1498 | 21,0 | 3,0 | 60,0 | 58,7 | 1,3 | 7,0 |
| R005 | Bienestarina®, líquida, con arroz, avena y quinua | | 80,8 | 79 | 333 | 3,5 | 2,5 | 10,2 | 9,2 | 1,0 | 3,0 |
| R006 | Bienestarina®, líquida, sabor a vainilla natural | | 80,8 | 79 | 333 | 3,5 | 2,5 | 10,2 | 9,2 | 1,0 | 3,0 |

| MINERALES | | | | | | | | VITAMINAS | | | | | | | ÁCIDOS GRASOS Y COLESTEROL | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Calcio (mg) | Hierro (mg) | Sodio (mg) | Fósforo (mg) | Yodo (mg) | Zinc (mg) | Magnesio (mg) | Potasio (mg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Niacina (mg) | Folatos (mcg) | Vitamina $B_{12}$ (mcg) | Vitamina C (mg) | Vitamina A (ER) | Grasa Saturada (g) | Grasa Monoinsaturada (g) | Grasa Poliinsaturada (g) | Colesterol (mg) | Parte Comestible (%) | Código |
| 1166 | 39,4 | | 8 | | 37,4 | | | 1,73 | 1,19 | 14,8 | 991 | 3,02 | 153 | 128 | | | | | 100 | R001 |
| 800 | 10,5 | 67 | 600 | | 10,5 | | | 1,23 | 1,00 | 12,3 | 382 | 2,33 | 45 | 116 | 1,2 | 0,9 | 0,6 | | 100 | R002 |
| 800 | 10,5 | 67 | 600 | | 10,5 | | | 1,23 | 1,00 | 12,3 | 382 | 2,33 | 45 | 116 | 1,3 | 0,7 | 0,7 | | 100 | R003 |
| 800 | 10,5 | 67 | 600 | | 10,5 | | | 1,23 | 1,00 | 12,3 | 382 | 2,33 | 45 | 116 | 1,5 | 0,6 | 0,7 | | 100 | R004 |
| 125 | 1,5 | 75 | 100 | | 1,5 | | | 0,12 | 0,13 | 1,5 | 35 | 0,23 | 4 | 57 | | | | | 100 | R005 |
| 125 | 1,5 | 75 | 100 | | 1,5 | | | 0,15 | 0,20 | 2,2 | 48 | 0,35 | 15 | 50 | | | | | 100 | R006 |

## S. ALIMENTOS PREPARADOS

| Código | Nombre del Alimento | Parte Analizada | ANÁLISIS PROXIMAL | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Humedad (g) | Energía (Kcal) | Energía (kJ) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Carbohidratos Totales (g) | Carbohidratos Disponibles (g) | Fibra Dietaria (g) | Cenizas (g) |
| S001 | Ajiaco santafereño | | 80,2 | 82 | 348 | 6,4 | 0,8 | 11,3 | 9,1 | 2,2 | 1,3 |
| S002 | Arroz atollado | | 74,9 | 119 | 501 | 10,1 | 4,3 | 9,2 | 7,5 | 1,7 | 1,5 |
| S003 | Arroz clavado | | 59,9 | 182 | 765 | 6,4 | 5,5 | 26,4 | 25,9 | 0,5 | 1,8 |
| S004 | Bandeja paisa | | 60,3 | 212 | 884 | 11,7 | 11 | 15,3 | 13 | 2,3 | 1,7 |
| S005 | Bollo limpio, precocido | | 62,4 | 178 | 748 | 3,3 | 4,8 | 29,1 | 26,7 | 2,4 | 0,4 |
| S006 | Carimañola, con queso, precocida | | 45,8 | 295 | 1231 | 5,8 | 17,4 | 28,6 | | | 2,3 |
| S007 | Chicharrón de pirarucú, frito | | 55,5 | 217 | 909 | 22 | 10,3 | 8,7 | 7,9 | 0,8 | 3,5 |
| S008 | Chili con carne, precocido | | 71,6 | 129 | 544 | 6,6 | 3,4 | 16,4 | 13,1 | 3,3 | 2,0 |
| S009 | Chocolate, en agua (50%) y leche de vaca entera (50%) | | 82,0 | 89 | 374 | 3,4 | 3,6 | 10,3 | 9,3 | 1,0 | 0,7 |
| S010 | Cuy asado | | 49,9 | 229 | 964 | 24,4 | 7,8 | 14,8 | 13,7 | 1,1 | 3,1 |
| S011 | Empanada de pipián, frita | | 31,4 | 396 | 1650 | 4,7 | 26,3 | 34,6 | 33,5 | 1,1 | 3,0 |
| S012 | Envuelto de maíz mute, precocido | | 66,1 | 163 | 685 | 3,2 | 4,8 | 25,5 | 23,1 | 2,4 | 0,4 |
| S013 | Envuelto de plátano maduro, precocido | | 60,1 | 158 | 672 | 1,6 | 0,1 | 37,6 | 37,3 | 0,3 | 0,6 |
| S014 | Envuelto de yuca, precocido | | 64,7 | 141 | 597 | 0,6 | 0,1 | 34,3 | | | 0,3 |
| S015 | Friche de chivo | | 52,9 | 243 | 1016 | 29,7 | 12,9 | 1,6 | 0,8 | 0,8 | 2,9 |
| S016 | Guacamole, crudo | | 68,2 | 184 | 763 | 0,1 | 12,7 | 16,3 | 14,6 | 1,7 | 2,6 |
| S017 | Hamburguesa de carne de res, regular, con vegetales y condimentos | | 51,0 | 252 | 1057 | 11,7 | 12,3 | 23,1 | 22,0 | 1,1 | 1,8 |
| S018 | Lechona tolimense, horneada | | 53,8 | 242 | 1011 | 21,8 | 12 | 10,2 | 7,3 | 2,9 | 2,2 |
| S019 | Mazamorra chiquita | | 77,9 | 115 | 479 | 9,8 | 5 | 6,1 | 3,1 | 3 | 1,2 |
| S020 | Mote de queso | | 79,0 | 102 | 427 | 5,4 | 3,9 | 10,2 | 8 | 2,2 | 1,5 |
| S021 | Mute santandereano | | 79,1 | 113 | 470 | 8,1 | 6,1 | 5,4 | 3,5 | 1,9 | 1,3 |
| S022 | Pisillo de chigüiro | | 54,6 | 218 | 912 | 26 | 9,3 | 6,9 | 5,8 | 1,1 | 3,2 |
| S023 | Rundown | | 68,0 | 136 | 574 | 8,2 | 2,1 | 20,2 | 18,5 | 1,7 | 1,5 |
| S024 | Sancocho de bagre | | 73,3 | 134 | 560 | 16,9 | 6,3 | 1,6 | 0,1 | 1,5 | 1,9 |
| S025 | Sancocho valluno de gallina | | 74,0 | 121 | 509 | 16,4 | 4 | 4,2 | 2,9 | 1,3 | 1,4 |
| S026 | Sopa de arroz | | 84,8 | 68 | 287 | 3,7 | 2,2 | 8,4 | | | 0,9 |
| S027 | Sopa de tortillas | | 87,1 | 56 | 237 | 1,7 | 1,1 | 9,3 | 8,1 | 1,2 | 0,8 |

| MINERALES | | | | | | | | VITAMINAS | | | | | | | ÁCIDOS GRASOS Y COLESTEROL | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Calcio (mg) | Hierro (mg) | Sodio (mg) | Fósforo (mg) | Yodo (mg) | Zinc (mg) | Magnesio (mg) | Potasio (mg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Niacina (mg) | Folatos (mcg) | Vitamina $B_{12}$ (mcg) | Vitamina C (mg) | Vitamina A (ER) | Grasa Saturada (g) | Grasa Monoinsaturada (g) | Grasa Poliinsaturada (g) | Colesterol (mg) | Parte Comestible (%) | Código |
| 15 | 0,7 | 248 | | | 0,6 | | 238 | 0,03 | 0 | 0,5 | | | 3 | 407 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 332 | 95 | S001 |
| 20 | 0,7 | 480 | | | 0,7 | | 210 | 0,1 | 0,01 | 0 | | | 0 | 26 | 0,8 | 1,1 | 2,4 | 0 | 100 | S002 |
| 84 | 0,4 | 553 | | | 0,9 | | 52 | 0,2 | 0 | 0 | | | 0 | 21 | 1,8 | 1,6 | 2,1 | 15 | 100 | S003 |
| 32 | 1,5 | 282 | | | 1,2 | | 233 | 0,02 | 0 | 0 | | | 1 | 14 | 1,9 | 4,2 | 4,9 | 20 | 100 | S004 |
| 7 | 0,2 | 132 | 30 | | 0,4 | 15 | 125 | 0,02 | 0,03 | 1,6 | | | 0 | 5 | 0,5 | 0,7 | 1,4 | | 100 | S005 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 100 | S006 |
| 24 | 1 | 1030 | | | 0,7 | | 220 | 1,75 | 0,02 | 0 | | | 0 | 15 | 1,9 | 2,9 | 5,5 | 8 | 100 | S007 |
| 29 | 1,2 | 401 | 87 | 4,0 | 1,2 | 23 | 269 | 0,03 | 0,08 | 0,8 | 21 | 0,39 | 0 | 34 | 1,3 | 1,4 | 0,4 | 9 | 100 | S008 |
| 112 | 0,5 | 53 | 101 | 42,0 | 0,4 | 19 | 112 | 0,04 | 0,11 | 0,5 | 5 | 0,57 | 0 | 27 | 1,9 | 0,9 | 0,1 | 10 | 100 | S009 |
| 37 | 2,9 | 758 | | | 1,9 | | 245 | 0,33 | 0,02 | 0,2 | | | 1 | 485 | 3,2 | 2,1 | 2,4 | 94 | 78 | S010 |
| 12 | 7,1 | | 13 | | | | | 0,05 | 0,08 | 1,1 | | | 0 | 7 | | | | | 100 | S011 |
| 6 | 0,4 | 132 | 25 | | 0,4 | 60 | 125 | 0,02 | 0,33 | 1,0 | | | 0 | 5 | 0,5 | 0,7 | 1,4 | | 100 | S012 |
| 7 | 0,6 | | 38 | | | | | 0,05 | 0,04 | 0,5 | | | 0 | 138 | | | | | 100 | S013 |
| 12 | 0,1 | | 28 | | | | | 0,04 | 0,03 | 0,2 | | | 0 | 0 | | | | | 100 | S014 |
| 63 | 1,5 | 355 | | | 2,5 | | 315 | 0 | 0 | 0,1 | | | 1 | 24 | 3,3 | 3,6 | 5,8 | 7 | 68 | S015 |
| 10 | 0,4 | 137 | 33 | 2,0 | 0,3 | 19 | 371 | 0,09 | 0,12 | 1,0 | 14 | 0,00 | 11 | | 2,7 | 7,9 | 1,5 | 0 | 100 | S016 |
| 65 | 2,4 | 333 | 112 | 13,0 | 2,2 | 20 | 230 | 0,21 | 0,16 | 3,3 | 48 | 1,00 | 0 | 23 | 4,1 | 5,0 | 1,9 | 27 | 100 | S017 |
| 20 | 1,6 | 452 | | | 1,8 | | 252 | 0,25 | 0,07 | 0,1 | | | 0 | 86 | 2 | 5 | 4,9 | 39 | 100 | S018 |
| 26 | 1,3 | 323 | | | 1,7 | | 145 | 0,27 | 0,03 | 0,1 | | | 1 | 9 | 2,3 | 1,7 | 1 | 201 | 100 | S019 |
| 79 | 0,3 | 246 | | | 0,5 | | 220 | 0,05 | 0 | 0 | | | 1 | 17 | 1,9 | 0,8 | 1,2 | 9 | 100 | S020 |
| 28 | 0,9 | 155 | | | 1,2 | | 229 | 0 | 0,02 | 0,1 | | | 1 | 0 | 2,7 | 2,3 | 0,8 | 83 | 100 | S021 |
| 36 | 2,7 | 1070 | | | 4,7 | | 132 | 0 | 0 | 0 | | | 1 | 45 | 1,8 | 2,9 | 4,6 | 77 | 100 | S022 |
| 59 | 0,9 | 302 | | | 0,5 | | 220 | 0 | 0,03 | 0 | | | 0 | 9 | 1,1 | 0,5 | 0,4 | 20 | 97 | S023 |
| 78 | 0,7 | 482 | | | 0,7 | | 322 | 0 | 0 | 0 | | | 0 | 57 | 2,6 | 1,1 | 2,6 | 68 | 100 | S024 |
| 29 | 0,8 | 347 | | | 0,6 | | 352 | 0 | 0,01 | 0 | | | 1 | 47 | 0,4 | 1,1 | 2,6 | 1 | 93 | S025 |
| 9 | 1,0 | | 23 | | 0,2 | 7 | 116 | 0,01 | 0,05 | 0,3 | | | 0 | 6 | 0,4 | 0,6 | 0,3 | | 100 | S026 |
| 4 | 0,7 | 167 | 10 | | | | 216 | 0,01 | 0,02 | 0,3 | | | 0 | | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 4 | 100 | S027 |

| Código | Nombre del Alimento | Parte Analizada | ANÁLISIS PROXIMAL | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Humedad (g) | Energía (Kcal) | Energía (kJ) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Carbohidratos Totales (g) | Carbohidratos Disponibles (g) | Fibra Dietaria (g) | Cenizas (g) |
| S028 | Sudao de piangüa | | 65,9 | 182 | 760 | 18,4 | 10,6 | 2,7 | 1,6 | 1,1 | 2,4 |
| S029 | Tamal de maíz y guiso, cocido | | 68,3 | 170 | 712 | 3,5 | 8,8 | 17,7 | 14,5 | 3,2 | 1,7 |
| S030 | Tamal de maíz, cocido | | 64,3 | 181 | 758 | 3,8 | 7,2 | 23,8 | 21,0 | 2,8 | 0,9 |
| S031 | Tamal de pipián, cocido | | 78,2 | 84 | 358 | 2,2 | 0,8 | 17,1 | | | 1,7 |
| S032 | Tamal tolimense, cocido | | 72,6 | 132 | 553 | 5,7 | 3,8 | 16,7 | 12,7 | 4 | 1,2 |
| S033 | Viudo de bocachico | | 73,5 | 123 | 518 | 13,2 | 4,1 | 7,8 | 6,7 | 1,1 | 1,4 |

| MINERALES | | | | | | | | VITAMINAS | | | | | | | ÁCIDOS GRASOS Y COLESTEROL | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Calcio (mg) | Hierro (mg) | Sodio (mg) | Fósforo (mg) | Yodo (mg) | Zinc (mg) | Magnesio (mg) | Potasio (mg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Niacina (mg) | Folatos (mcg) | Vitamina $B_{12}$ (mcg) | Vitamina C (mg) | Vitamina A (ER) | Grasa Saturada (g) | Grasa Monoinsaturada (g) | Grasa Poliinsaturada (g) | Colesterol (mg) | Parte Comestible (%) | Código |
| 42 | 8,4 | 658 | | | 1,2 | | 283 | 0 | 0,1 | 0 | | | 0 | 37 | 9 | 0,5 | 1,1 | 52 | 100 | S028 |
| 20 | 0,5 | 277 | 66 | | 0,6 | 29 | 186 | 0,05 | 0,07 | 0,7 | 1 | 0,00 | 0 | 17 | 2,6 | 2,4 | 1,5 | 17 | 100 | S029 |
| 24 | 0,6 | 277 | 53 | | 0,6 | 29 | 186 | 0,01 | 0,05 | 0,4 | 1 | 0,00 | 0 | 12 | 2,6 | 2,4 | 1,5 | 17 | 100 | S030 |
| 4 | 2,1 | | 31 | | | | | 0,04 | 0,10 | 0,6 | | | 0 | 9 | | | | | 100 | S031 |
| 65 | 0,5 | 265 | | | 0,6 | | 131 | 0,13 | 0 | 0,1 | | | 0 | 119 | 0,8 | 1,3 | 1,6 | 26 | 100 | S032 |
| 53 | 0,5 | 283 | | | 0,6 | | 203 | 0,1 | 0,02 | 0 | | | 0 | 14 | 1,2 | 0,8 | 2,2 | 8 | 76 | S033 |

## T. LEGUMINOSAS Y DERIVADOS

| Código | Nombre del Alimento | Parte Analizada | ANÁLISIS PROXIMAL | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Humedad (g) | Energía (kcal) | Energía (kJ) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Carbohidratos Totales (g) | Carbohidratos Disponibles (g) | Fibra Dietaria (g) | Cenizas (g) |
| T001 | Ajonjolí o sésamo, crudo | Semilla | 4,1 | 648 | 2684 | 20,4 | 52,2 | 18,2 | 6,5 | 11,8 | 5,0 |
| T002 | Arveja seca, cocida, sin sal | Semilla | 68,4 | 138 | 584 | 8,1 | 0,4 | 22,4 | 16,4 | 6,0 | 0,6 |
| T003 | Arveja seca, cruda | Semilla | 12,4 | 374 | 1581 | 23,9 | 1,1 | 60,2 | 46,3 | 13,9 | 2,4 |
| T004 | Bebida vegetal, de soya, líquida, sin azúcar | | 92,0 | 40 | 168 | 2,6 | 1,7 | 3,2 | 2,1 | 1,1 | 0,5 |
| T005 | Fríjol blanco, crudo | Semilla | 12,0 | 373 | 1575 | 21,3 | 1,1 | 61,8 | 46,7 | 15,1 | 3,8 |
| T006 | Fríjol bola roja, crudo | Semilla | 14,8 | 371 | 1564 | 21,4 | 1,2 | 58,7 | 38,7 | 20,0 | 4,0 |
| T007 | Fríjol cabecita negra, crudo | Semilla | 12,8 | 391 | 1647 | 21,6 | 1,4 | 60,5 | 35,6 | 24,9 | 3,7 |
| T008 | Fríjol canavalia, crudo | Semilla | 15,2 | 365 | 1542 | 20,6 | 1,4 | 59,4 | 42,9 | 16,5 | 3,4 |
| T009 | Fríjol caraota o negro, crudo | Semilla | 12,5 | 386 | 1627 | 22,8 | 1,7 | 59,0 | 37,4 | 21,6 | 4,0 |
| T010 | Fríjol cargamanto rojo, cocido, sin sal | Semilla | 63,3 | 161 | 678 | 8,1 | 0,6 | 26,9 | 19,3 | 7,6 | 1,1 |
| T011 | Fríjol cargamanto rojo, crudo | Semilla | 11,9 | 386 | 1628 | 22,8 | 1,5 | 60,4 | 40,6 | 19,8 | 3,4 |
| T012 | Fríjol cargamanto rosado, crudo | Semilla | 11,9 | 370 | 1564 | 21,0 | 1,2 | 62,4 | 49,7 | 12,7 | 3,5 |
| T013 | Fríjol guandul, crudo | Semilla | 14,0 | 366 | 1547 | 19,5 | 1,4 | 61,4 | 46,4 | 15,0 | 3,7 |
| T014 | Fríjol mungo, crudo | Semilla | 11,5 | 375 | 1585 | 23,9 | 1,1 | 59,2 | 43,0 | 16,3 | 4,2 |
| T015 | Fríjol nima, crudo | Semilla | 14,8 | 370 | 1560 | 19,4 | 1,2 | 61,1 | 42,7 | 18,4 | 3,5 |
| T016 | Fríjol radical, crudo | Semilla | 12,4 | 392 | 1650 | 22,9 | 1,3 | 59,7 | 34,9 | 24,8 | 3,7 |
| T017 | Fríjol sangretoro, crudo | Semilla | 13,5 | 370 | 1563 | 23,5 | 1,3 | 57,9 | 41,5 | 16,4 | 3,8 |
| T018 | Garbanzo, cocido, sin sal | Semilla | 61,7 | 187 | 783 | 8,6 | 2,3 | 26,0 | 12,4 | 13,6 | 1,4 |
| T019 | Garbanzo, crudo | Semilla | 13,0 | 393 | 1656 | 19,9 | 5,5 | 58,8 | 44,4 | 14,3 | 2,8 |
| T020 | Haba seca, cruda | Semilla | 14,0 | 391 | 1649 | 25,8 | 1,8 | 55,5 | 30,5 | 25,0 | 2,9 |
| T021 | Harina de algarrobo, cruda | | 3,6 | 456 | 1916 | 4,6 | 1,6 | 85,8 | 46,0 | 39,8 | 4,3 |
| T022 | Harina de fríjol mungo, cruda | | 5,5 | 371 | 1574 | 29,0 | 0,8 | 61,7 | | | 2,8 |
| T023 | Harina de garbanzo, cruda | | 10,2 | 403 | 1699 | 22,4 | 6,7 | 57,9 | 47,1 | 10,8 | 2,8 |
| T024 | Harina de soya, con grasa, cruda | | 7,8 | 476 | 1992 | 36,6 | 22,3 | 27,5 | 17,9 | 9,6 | 5,8 |
| T025 | Lenteja común, cocida, sin sal | Semilla | 72,7 | 122 | 515 | 7,7 | 0,5 | 18,5 | 12,0 | 6,5 | 0,7 |
| T026 | Lenteja común, cruda | Semilla | 12,6 | 387 | 1634 | 23,1 | 0,9 | 61,0 | 39,7 | 21,3 | 2,4 |
| T027 | Lenteja real, cruda | Semilla | 11,8 | 391 | 1650 | 25,3 | 1,1 | 59,3 | 37,8 | 21,5 | 2,5 |
| T028 | Maní, con piel, crudo | Semilla | 6,5 | 619 | 2568 | 27,3 | 47,8 | 15,8 | 7,5 | 8,3 | 2,6 |
| T029 | Maní, con piel, tostado, sin sal | Semilla | 1,8 | 650 | 2695 | 25,9 | 50,4 | 19,2 | 11,4 | 7,8 | 2,7 |
| T030 | Soya, cruda | Semilla | 9,3 | 479 | 2003 | 36,5 | 20,7 | 28,8 | 13,1 | 15,7 | 4,6 |
| T031 | Soya, tostada | Semilla | 2,0 | 539 | 2250 | 38,5 | 25,4 | 30,2 | 12,5 | 17,7 | 3,9 |
| T032 | Tofu, crudo | | 73,0 | 142 | 593 | 17,4 | 7,7 | 0,5 | 0,2 | 0,3 | 1,4 |

| MINERALES | | | | | | | | VITAMINAS | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Calcio (mg) | Hierro (mg) | Sodio (mg) | Fósforo (mg) | Yodo (mg) | Zinc (mg) | Magnesio (mg) | Potasio (mg) | Tiamina (mg) | Riboflavina (mg) | Niacina (mg) | Folatos (mcg) | Vitamina $B_{12}$ (mcg) | Vitamina C (mg) | Vitamina A (ER) | Parte Comestible (%) | Código |
| 975 | 12,7 | 11 | 636 | 0,0 | 6,8 | 353 | 464 | 0,79 | 0,20 | 4,8 | 97 | 0,00 | 0 | 2 | 100 | T001 |
| 25 | 1,5 | 2 | 99 | 2,0 | 1,0 | 29 | 203 | 0,17 | 0,07 | 0,9 | 65 | 0,00 | 0 | 8 | 100 | T002 |
| 60 | 4,6 | 15 | 346 | 7,0 | 3,5 | 119 | 945 | 0,78 | 0,16 | 3,1 | 274 | 0,00 | 2 | 22 | 100 | T003 |
| 20 | 0,6 | 54 | 51 | 1,0 | 0,3 | 25 | 120 | 0,05 | 0,04 | 0,6 | 16 | 0,13 | 0 | 4 | 100 | T004 |
| 133 | 6,2 | 15 | 361 | 1,6 | 3,7 | 184 | 1774 | 0,44 | 0,17 | 2,0 | 388 | 0,00 | 0 | 0 | 100 | T005 |
| 125 | 7,1 | 15 | 430 | | 2,8 | 142 | 1386 | 0,43 | 0,20 | 2,1 | 394 | 0,00 | 5 | 0 | 100 | T006 |
| 81 | 5,7 | 16 | 396 | | 3,5 | 178 | 1123 | 0,73 | 0,18 | 2,1 | 630 | 0,00 | 3 | 2 | 100 | T007 |
| 147 | 5,5 | 5 | 407 | | 3,5 | 175 | 1185 | 0,78 | 0,16 | 2,2 | 364 | 0,00 | 3 | 0 | 100 | T008 |
| 129 | 6,1 | 5 | 413 | | 2,7 | 171 | 1460 | 0,32 | 0,23 | 1,6 | 444 | 0,00 | 0 | 0 | 100 | T009 |
| 46 | 2,1 | 1 | 139 | | 1,0 | 52 | 442 | 0,21 | 0,06 | 0,4 | 172 | 0,00 | 1 | 0 | 100 | T010 |
| 119 | 5,3 | 10 | 424 | 2,0 | 2,6 | 176 | 1392 | 0,46 | 0,20 | 1,4 | 524 | 0,00 | 6 | 0 | 100 | T011 |
| 137 | 6,8 | 8 | 443 | | 2,5 | 182 | 1464 | 0,77 | 0,21 | 1,9 | 463 | 0,00 | 0 | 0 | 100 | T012 |
| 119 | 5,2 | 17 | 346 | | 2,8 | 183 | 1392 | 0,61 | 0,19 | 2,0 | 456 | 0,00 | 4 | 9 | 100 | T013 |
| 89 | 6,0 | 12 | 360 | | 2,7 | 150 | 1250 | 0,36 | 0,26 | 2,1 | 140 | 0,00 | 0 | 4 | 100 | T014 |
| 155 | 8,0 | | 344 | | 2,9 | 210 | 1352 | 0,38 | 0,12 | 4,0 | | 0,00 | 2 | 2 | 100 | T015 |
| 120 | 5,3 | 6 | 418 | | 3,5 | 156 | 1332 | 0,69 | 0,20 | 1,5 | 604 | 0,00 | 2 | 0 | 100 | T016 |
| 140 | 5,4 | 12 | 415 | | 2,7 | 138 | 1359 | 0,41 | 0,18 | 1,8 | 394 | 0,00 | 3 | 1 | 100 | T017 |
| 51 | 2,6 | 7 | 73 | 0,2 | 1,4 | 49 | 319 | 0,12 | 0,06 | 0,6 | 152 | 0,00 | 1 | 2 | 100 | T018 |
| 120 | 6,4 | 30 | 300 | 1,5 | 3,1 | 127 | 1048 | 0,48 | 0,22 | 1,4 | 557 | 0,00 | 4 | 3 | 100 | T019 |
| 101 | 6,2 | 12 | 420 | 2,0 | 3,1 | 191 | 1076 | 0,61 | 0,31 | 2,5 | 423 | 0,00 | 2 | 4 | 100 | T020 |
| 37 | 2,9 | 35 | 79 | | 0,9 | 54 | 830 | 0,05 | 0,46 | 1,9 | 29 | 0,00 | 0 | 1 | 100 | T021 |
| | | | | | | | | | | | | 0,00 | | | 100 | T022 |
| 45 | 4,9 | 64 | 325 | | 2,8 | 166 | 846 | 0,49 | 0,11 | 1,8 | 437 | 0,00 | 0 | 25 | 100 | T023 |
| 207 | 7,2 | 9 | 502 | 0,8 | 3,9 | 246 | 1758 | 0,68 | 0,28 | 3,2 | 345 | 0,00 | 0 | 5 | 100 | T024 |
| 14 | 1,7 | 6 | 98 | 1,5 | 1,1 | 21 | 204 | 0,28 | 0,07 | 1,0 | 33 | 0,00 | 3 | 5 | 100 | T025 |
| 51 | 7,2 | 27 | 370 | 1,6 | 3,6 | 83 | 771 | 0,50 | 0,18 | 1,8 | 172 | 0,00 | 3 | 2 | 100 | T026 |
| 60 | 6,9 | 6 | 270 | 1,6 | 4,1 | 47 | 677 | 0,76 | 0,28 | 2,5 | 479 | 0,00 | 4 | 2 | 100 | T027 |
| 62 | 3,3 | 18 | 407 | 20,0 | 3,3 | 168 | 697 | 0,66 | 0,13 | 16,0 | 240 | 0,00 | 0 | 1 | 100 | T028 |
| 53 | 1,8 | 6 | 410 | 19,0 | 3,3 | 181 | 709 | 0,18 | 0,12 | 17,0 | 68 | 0,00 | 0 | 0 | 98 | T029 |
| 263 | 8,9 | 4 | 694 | 10,0 | 4,4 | 266 | 1830 | 0,77 | 0,75 | 2,0 | 373 | 0,00 | 9 | 2 | 100 | T030 |
| 138 | 3,9 | 4 | 363 | | 3,1 | 145 | 1470 | 0,10 | 0,14 | 1,4 | 211 | 0,00 | 2 | 0 | 100 | T031 |
| 191 | 1,2 | 17 | 214 | 1,0 | 1,8 | 35 | 193 | 0,05 | 0,14 | 0,5 | 29 | 1,51 | 0 | 2 | 100 | T032 |

# Tabla de contenido de aminoácidos

# Tabla de contenido de aminoácidos

| Código | Nombre del Alimento | AMINOÁCIDOS | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Ácido Aspártico (g) | Treonina (g) | Serina (g) | Ácido Glutámico (g) | Prolina (g) | Glicina (g) | Alanina (g) | Cisteína (g) | Valina (g) | Metionina (g) | Isoleucina (g) | Leucina (g) | Tirosina (g) | Fenilalanina (g) | Histidina (g) | Lisina (g) | Arginina (g) | Triptófano (g) |
| A001 | Almidón de maíz, crudo | 0,020 | 0,009 | 0,012 | 0,053 | 0,024 | 0,009 | 0,019 | 0,006 | 0,014 | 0,006 | 0,010 | 0,036 | 0,010 | 0,013 | 0,008 | 0,006 | 0,012 | 0,001 |
| A009 | Arroz blanco, pulido, cocido, sin sal | 0,224 | 0,085 | 0,125 | 0,464 | 0,112 | 0,108 | 0,138 | 0,049 | 0,145 | 0,056 | 0,103 | 0,197 | 0,080 | 0,127 | 0,056 | 0,086 | 0,198 | 0,028 |
| A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 0,621 | 0,236 | 0,347 | 1,288 | 0,311 | 0,301 | 0,383 | 0,135 | 0,403 | 0,155 | 0,285 | 0,546 | 0,221 | 0,353 | 0,155 | 0,239 | 0,551 | 0,077 |
| A011 | Arroz integral, cocido, sin sal | 0,702 | 0,275 | 0,388 | 1,528 | 0,352 | 0,369 | 0,437 | 0,091 | 0,440 | 0,169 | 0,318 | 0,620 | 0,281 | 0,387 | 0,190 | 0,286 | 0,569 | 0,096 |
| A012 | Avena en hojuelas, precocida | 1,448 | 0,575 | 0,750 | 3,712 | 0,934 | 0,841 | 0,881 | 0,408 | 0,937 | 0,312 | 0,694 | 1,284 | 0,573 | 0,895 | 0,405 | 0,701 | 1,192 | 0,234 |
| A013 | Brownie, de chocolate, horneado | 0,392 | 0,189 | 0,285 | 0,952 | 0,298 | 0,171 | 0,219 | 0,105 | 0,264 | 0,112 | 0,224 | 0,361 | 0,166 | 0,241 | 0,102 | 0,260 | 0,256 | 0,064 |
| A014 | Cebada, perlada, cruda | 0,619 | 0,337 | 0,418 | 2,588 | 1,178 | 0,359 | 0,386 | 0,219 | 0,486 | 0,190 | 0,362 | 0,673 | 0,284 | 0,556 | 0,223 | 0,369 | 0,496 | 0,165 |
| A015 | Cereal para el desayuno, hojuelas de maíz, sin azúcar | 0,397 | 0,227 | 0,340 | 1,554 | 0,715 | 0,193 | 0,579 | 0,136 | 0,306 | 0,136 | 0,250 | 1,044 | 0,079 | 0,374 | 0,170 | 0,079 | 0,113 | 0,045 |
| A016 | Croissant, de queso, horneado | 0,527 | 0,304 | 0,478 | 2,585 | 0,894 | 0,301 | 0,338 | 0,176 | 0,453 | 0,187 | 0,407 | 0,692 | 0,302 | 0,455 | 0,212 | 0,371 | 0,363 | 0,109 |
| A020 | Galletas dulces, con relleno | 0,204 | 0,114 | 0,187 | 1,156 | 0,392 | 0,144 | 0,134 | 0,075 | 0,169 | 0,063 | 0,136 | 0,259 | 0,121 | 0,192 | 0,082 | 0,105 | 0,167 | 0,049 |
| A022 | Galletas dulces, de avena, con uvas pasas | 0,489 | 0,217 | 0,310 | 1,549 | 0,446 | 0,254 | 0,292 | 0,143 | 0,322 | 0,135 | 0,254 | 0,466 | 0,213 | 0,322 | 0,155 | 0,256 | 0,379 | 0,081 |
| A023 | Galletas dulces, sin relleno | 0,310 | 0,179 | 0,298 | 1,355 | 0,469 | 0,164 | 0,190 | 0,104 | 0,263 | 0,110 | 0,230 | 0,390 | 0,175 | 0,250 | 0,112 | 0,256 | 0,221 | 0,070 |
| A025 | Galletas dulces, tipo wafer | 0,297 | 0,169 | 0,293 | 1,335 | 0,444 | 0,167 | 0,188 | 0,110 | 0,244 | 0,105 | 0,213 | 0,365 | 0,160 | 0,243 | 0,106 | 0,230 | 0,221 | 0,068 |
| A026 | Galletas saladas, tipo cracker | 0,486 | 0,265 | 0,391 | 2,550 | 0,832 | 0,361 | 0,351 | 0,185 | 0,386 | 0,145 | 0,306 | 0,586 | 0,175 | 0,396 | 0,190 | 0,190 | 0,411 | 0,105 |
| A027 | Galletas saladas, tipo soda | 0,415 | 0,268 | 0,445 | 3,158 | 1,046 | 0,344 | 0,318 | 0,232 | 0,399 | 0,147 | 0,333 | 0,652 | 0,182 | 0,450 | 0,197 | 0,172 | 0,349 | 0,116 |
| A028 | Harina de arroz, cruda | 0,549 | 0,210 | 0,310 | 1,097 | 0,278 | 0,267 | 0,332 | 0,107 | 0,348 | 0,144 | 0,244 | 0,488 | 0,314 | 0,317 | 0,149 | 0,207 | 0,516 | 0,072 |
| A029 | Harina de avena, cruda | 1,670 | 1,276 | 0,879 | 4,191 | 0,773 | 1,182 | 1,059 | 0,135 | 1,399 | 0,170 | 0,612 | 1,449 | 1,015 | 1,365 | | 0,685 | 1,219 | |
| A030 | Harina de cebada, cruda | 0,624 | 0,378 | 0,442 | 3,194 | 0,956 | 0,371 | 0,460 | 0,123 | 0,288 | 0,154 | 0,407 | 0,792 | 0,329 | 0,569 | 0,236 | 0,316 | 0,533 | 0,175 |
| A031 | Harina de centeno, para panificación, cruda | 0,827 | 0,490 | 0,681 | 3,139 | 1,014 | 0,680 | 0,647 | 0,277 | 0,498 | 0,199 | 0,353 | 0,857 | 0,271 | 0,646 | 0,233 | 0,338 | 0,764 | 0,180 |
| A032 | Harina de centeno, para repostería, cruda | 0,577 | 0,291 | 0,456 | 2,340 | 0,898 | 0,319 | 0,347 | 0,165 | 0,420 | 0,125 | 0,324 | 0,580 | 0,165 | 0,424 | 0,187 | 0,291 | 0,380 | 0,095 |
| A033 | Harina de maíz amarillo, precocida | 0,565 | 0,305 | 0,386 | 1,525 | 0,709 | 0,333 | 0,608 | 0,146 | 0,411 | 0,170 | 0,291 | 0,996 | 0,330 | 0,399 | 0,248 | 0,228 | 0,405 | 0,057 |
| A034 | Harina de maíz blanco, precocida | 0,565 | 0,305 | 0,386 | 1,525 | 0,709 | 0,333 | 0,608 | 0,146 | 0,411 | 0,170 | 0,291 | 0,996 | 0,330 | 0,399 | 0,248 | 0,228 | 0,405 | 0,057 |
| A038 | Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda | 0,476 | 0,319 | 0,546 | 4,238 | 1,442 | 0,429 | 0,356 | 0,299 | 0,501 | 0,180 | 0,433 | 0,825 | 0,202 | 0,598 | 0,252 | 0,296 | 0,424 | 0,147 |
| A039 | Harina de trigo, fortificada, para repostería, cruda | 0,397 | 0,264 | 0,413 | 2,958 | 1,010 | 0,330 | 0,290 | 0,243 | 0,390 | 0,150 | 0,327 | 0,627 | 0,127 | 0,399 | 0,197 | 0,260 | 0,367 | 0,113 |

| Código | Nombre del Alimento | AMINOÁCIDOS | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Ácido Aspártico (g) | Treonina (g) | Serina (g) | Ácido Glutámico (g) | Prolina (g) | Glicina (g) | Alanina (g) | Cisteína (g) | Valina (g) | Metionina (g) | Isoleucina (g) | Leucina (g) | Tirosina (g) | Fenilalanina (g) | Histidina (g) | Lisina (g) | Arginina (g) | Triptófano (g) |
| A040 | Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda | 0,484 | 0,320 | 0,580 | 4,198 | 1,409 | 0,410 | 0,366 | 0,269 | 0,502 | 0,210 | 0,444 | 0,828 | 0,328 | 0,591 | 0,254 | 0,231 | 0,416 | 0,139 |
| A041 | Harina de trigo, integral, cruda | 0,722 | 0,367 | 0,620 | 4,328 | 2,075 | 0,569 | 0,489 | 0,275 | 0,564 | 0,228 | 0,443 | 0,898 | 0,275 | 0,682 | 0,357 | 0,359 | 0,648 | 0,174 |
| A042 | Hojaldre, regular, horneado | 0,300 | 0,198 | 0,360 | 2,607 | 0,875 | 0,255 | 0,227 | 0,167 | 0,312 | 0,131 | 0,275 | 0,514 | 0,204 | 0,367 | 0,158 | 0,144 | 0,259 | 0,086 |
| A043 | Maíz amarillo, crudo | 0,655 | 0,354 | 0,447 | 1,768 | 0,822 | 0,386 | 0,705 | 0,170 | 0,477 | 0,197 | 0,337 | 1,155 | 0,383 | 0,463 | 0,287 | 3,425 | 0,470 | 0,067 |
| A045 | Maíz blanco, crudo | 0,655 | 0,354 | 0,447 | 1,768 | 0,822 | 0,386 | 0,705 | 0,170 | 0,477 | 0,197 | 0,337 | 1,155 | 0,383 | 0,463 | 0,287 | 0,265 | 0,470 | 0,067 |
| A053 | Maíz tierno, crudo | 0,244 | 0,129 | 0,153 | 0,636 | 0,292 | 0,127 | 0,295 | 0,026 | 0,185 | 0,067 | 0,129 | 0,348 | 0,123 | 0,150 | 0,089 | 0,137 | 0,131 | 0,023 |
| A055 | Mezcla lista para preparar pancakes, en polvo | 0,502 | 0,293 | 0,480 | 3,094 | 1,055 | 0,370 | 0,391 | 0,219 | 0,447 | 0,179 | 0,372 | 0,767 | 0,296 | 0,494 | 0,227 | 0,236 | 0,411 | 0,112 |
| A056 | Mijo, crudo | 0,726 | 0,353 | 0,644 | 2,396 | 0,877 | 0,287 | 0,986 | 0,212 | 0,578 | 0,221 | 0,465 | 1,400 | 0,340 | 0,580 | 0,236 | 0,212 | 0,382 | 0,119 |
| A059 | Muffins dulces, con chips de chocolate | 0,443 | 0,221 | 0,389 | 1,955 | 0,707 | 0,235 | 0,266 | 0,173 | 0,349 | 0,142 | 0,288 | 0,557 | 0,255 | 0,362 | 0,163 | 0,304 | 0,302 | 0,094 |
| A064 | Pan de leche, horneado | 0,395 | 0,244 | 0,394 | 2,387 | 0,849 | 0,267 | 0,267 | 0,147 | 0,355 | 0,148 | 0,311 | 0,576 | 0,262 | 0,389 | 0,181 | 0,268 | 0,316 | 0,098 |
| A071 | Pasta alimenticia, con huevo, sin enriquecer, cocida, sin sal | 0,244 | 0,138 | 0,257 | 1,468 | 0,495 | 0,159 | 0,165 | 0,096 | 0,220 | 0,086 | 0,190 | 0,365 | 0,094 | 0,240 | 0,121 | 0,130 | 0,192 | 0,043 |
| A072 | Pasta alimenticia, enriquecida, cruda | 0,624 | 0,462 | 0,617 | 4,596 | 1,569 | 0,441 | 0,438 | 0,255 | 0,588 | 0,147 | 0,511 | 0,988 | 0,243 | 0,668 | 0,298 | 0,298 | 0,474 | 0,185 |
| A073 | Pasta alimenticia, sin enriquecer, cocida, sin sal | 0,278 | 0,206 | 0,275 | 2,046 | 0,698 | 0,196 | 0,195 | 0,113 | 0,262 | 0,065 | 0,228 | 0,440 | 0,108 | 0,297 | 0,132 | 0,133 | 0,211 | 0,083 |
| A074 | Pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda | 0,624 | 0,462 | 0,617 | 4,596 | 1,569 | 0,441 | 0,438 | 0,255 | 0,588 | 0,147 | 0,511 | 0,988 | 0,243 | 0,668 | 0,298 | 0,298 | 0,474 | 0,185 |
| A077 | Ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado | 0,367 | 0,196 | 0,323 | 1,194 | 0,402 | 0,170 | 0,216 | 0,111 | 0,276 | 0,125 | 0,244 | 0,403 | 0,184 | 0,259 | 0,115 | 0,283 | 0,247 | 0,069 |
| A078 | Ponqué negro, cubierto de chocolate, horneado | 0,341 | 0,166 | 0,235 | 0,799 | 0,268 | 0,145 | 0,180 | 0,073 | 0,236 | 0,085 | 0,192 | 0,310 | 0,155 | 0,203 | 0,088 | 0,236 | 0,208 | 0,056 |
| A079 | Quinua, cruda | 1,134 | 0,421 | 0,567 | 1,865 | 0,773 | 0,694 | 0,588 | 0,200 | 0,594 | 0,309 | 0,504 | 0,840 | 0,267 | 0,593 | 0,407 | 0,766 | 1,091 | 0,160 |
| A085 | Semolina, enriquecida, cruda | 0,518 | 0,335 | 0,598 | 4,571 | 1,395 | 0,401 | 0,372 | 0,358 | 0,540 | 0,198 | 0,490 | 0,867 | 0,333 | 0,616 | 0,257 | 0,243 | 0,467 | 0,162 |
| A086 | Semolina, sin enriquecer, cruda | 0,518 | 0,335 | 0,598 | 4,571 | 1,395 | 0,401 | 0,372 | 0,358 | 0,540 | 0,198 | 0,490 | 0,867 | 0,333 | 0,616 | 0,257 | 0,243 | 0,467 | 0,162 |
| B003 | Acelga, hojas, cruda | | 0,083 | | | | | | | 0,110 | 0,019 | 0,147 | 0,130 | | 0,110 | 0,036 | 0,099 | 0,117 | 0,113 |
| B006 | Ahuyama, cruda | 0,102 | 0,029 | 0,044 | 0,184 | 0,026 | 0,027 | 0,028 | 0,003 | 0,035 | 0,011 | 0,031 | 0,046 | 0,042 | 0,032 | 0,016 | 0,054 | 0,054 | 0,012 |
| B008 | Ají rojo, crudo | 0,286 | 0,074 | 0,080 | 0,264 | 0,087 | 0,074 | 0,082 | 0,038 | 0,084 | 0,024 | 0,065 | 0,105 | 0,042 | 0,062 | 0,041 | 0,089 | 0,096 | 0,126 |
| B009 | Ajo, crudo | 0,489 | 0,157 | 0,190 | 0,805 | 0,100 | 0,200 | 0,132 | 0,065 | 0,291 | 0,076 | 0,217 | 0,308 | 0,081 | 0,183 | 0,113 | 0,273 | 0,634 | 0,953 |

| Código | Nombre del Alimento | AMINOÁCIDOS | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Ácido Aspártico (g) | Treonina (g) | Serina (g) | Ácido Glutámico (g) | Prolina (g) | Glicina (g) | Alanina (g) | Cisteína (g) | Valina (g) | Metionina (g) | Isoleucina (g) | Leucina (g) | Tirosina (g) | Fenilalanina (g) | Histidina (g) | Lisina (g) | Arginina (g) | Triptófano (g) |
| B014 | Apio, crudo | 0,117 | 0,020 | 0,020 | 0,090 | 0,018 | 0,021 | 0,023 | 0,004 | 0,027 | 0,005 | 0,021 | 0,032 | 0,009 | 0,020 | 0,012 | 0,027 | 0,020 | 0,052 |
| B018 | Arveja verde, cocida, sin sal | 0,490 | 0,201 | 0,179 | 0,733 | 0,171 | 0,182 | 0,237 | 0,032 | 0,232 | 0,081 | 0,193 | 0,320 | 0,112 | 0,198 | 0,105 | 0,314 | 0,423 | 0,343 |
| B019 | Arveja verde, cruda | 0,496 | 0,203 | 0,181 | 0,741 | 0,173 | 0,184 | 0,240 | 0,032 | 0,235 | 0,082 | 0,195 | 0,323 | 0,114 | 0,200 | 0,107 | 0,317 | 0,428 | 0,361 |
| B021 | Batata, sin cáscara, cruda | 0,382 | 0,083 | 0,088 | 0,155 | 0,052 | 0,063 | 0,077 | 0,022 | 0,086 | 0,029 | 0,055 | 0,092 | 0,034 | 0,089 | 0,031 | 0,066 | 0,055 | 0,130 |
| B022 | Berenjena, con cáscara, cocida, sin sal | 0,134 | 0,030 | 0,034 | 0,152 | 0,034 | 0,033 | 0,042 | 0,004 | 0,043 | 0,009 | 0,036 | 0,052 | 0,022 | 0,035 | 0,019 | 0,039 | 0,046 | 0,008 |
| B023 | Berenjena, con cáscara, cruda | 0,164 | 0,037 | 0,042 | 0,186 | 0,043 | 0,041 | 0,051 | 0,006 | 0,053 | 0,011 | 0,045 | 0,064 | 0,027 | 0,043 | 0,023 | 0,047 | 0,057 | 0,068 |
| B024 | Berro, crudo | 0,187 | 0,133 | 0,060 | 0,190 | 0,096 | 0,112 | 0,137 | 0,007 | 0,137 | 0,020 | 0,093 | 0,166 | 0,063 | 0,114 | 0,040 | 0,134 | 0,150 | 0,329 |
| B025 | Brócoli, crudo | 0,325 | 0,088 | 0,121 | 0,542 | 0,110 | 0,089 | 0,104 | 0,028 | 0,125 | 0,038 | 0,079 | 0,129 | 0,050 | 0,117 | 0,059 | 0,135 | 0,191 | 0,138 |
| B027 | Cebolla cabezona, cruda | 0,091 | 0,021 | 0,021 | 0,258 | 0,012 | 0,025 | 0,021 | 0,004 | 0,021 | 0,002 | 0,014 | 0,025 | 0,014 | 0,025 | 0,014 | 0,039 | 0,104 | 0,103 |
| B028 | Cebolla junca, hojas, cruda | 0,169 | 0,072 | 0,082 | 0,378 | 0,121 | 0,091 | 0,082 | | 0,081 | 0,020 | 0,077 | 0,109 | 0,053 | 0,059 | 0,032 | 0,091 | 0,132 | 0,106 |
| B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 0,169 | 0,072 | 0,082 | 0,378 | 0,121 | 0,091 | 0,082 | | 0,081 | 0,020 | 0,077 | 0,109 | 0,053 | 0,059 | 0,032 | 0,091 | 0,132 | 0,020 |
| B030 | Cebolla puerro, cruda | 0,050 | 0,030 | 0,040 | 0,378 | 0,030 | 0,050 | 0,060 | 0,000 | 0,050 | 0,010 | 0,040 | 0,070 | 0,060 | 0,050 | 0,020 | 0,080 | 0,080 | 0,142 |
| B031 | Cebolla, deshidratada | 0,490 | 0,216 | 0,263 | 1,445 | 0,279 | 0,372 | 0,249 | 0,160 | 0,206 | 0,074 | 0,316 | 0,314 | 0,222 | 0,229 | 0,146 | 0,428 | 1,203 | 0,131 |
| B033 | Champiñón, crudo | 0,195 | 0,107 | 0,094 | 0,343 | 0,076 | 0,092 | 0,199 | 0,012 | 0,232 | 0,031 | 0,076 | 0,120 | 0,044 | 0,085 | 0,057 | 0,107 | 0,078 | 0,300 |
| B034 | Champiñón, en conserva | 0,118 | 0,065 | 0,057 | 0,207 | 0,046 | 0,055 | 0,120 | 0,007 | 0,140 | 0,019 | 0,046 | 0,072 | 0,026 | 0,052 | 0,034 | 0,065 | 0,047 | 0,102 |
| B036 | Col o repollitas de bruselas, cruda | | 0,120 | | | | | | 0,022 | 0,155 | 0,032 | 0,132 | 0,152 | | 0,098 | 0,076 | 0,154 | 0,203 | 0,187 |
| B041 | Espárrago, cocido, sin sal | 0,555 | 0,092 | 0,116 | 0,255 | 0,077 | 0,101 | 0,125 | 0,034 | 0,125 | 0,034 | 0,082 | 0,140 | 0,057 | 0,082 | 0,053 | 0,113 | 0,099 | 0,203 |
| B042 | Espárrago, crudo | 0,508 | 0,084 | 0,106 | 0,233 | 0,071 | 0,093 | 0,115 | 0,031 | 0,115 | 0,031 | 0,075 | 0,128 | 0,052 | 0,075 | 0,049 | 0,104 | 0,091 | 0,094 |
| B043 | Espinaca, cocida, sin sal | 0,250 | 0,127 | 0,107 | 0,357 | 0,116 | 0,140 | 0,147 | 0,035 | 0,168 | 0,055 | 0,152 | 0,231 | 0,113 | 0,134 | 0,066 | 0,182 | 0,168 | 0,163 |
| B044 | Espinaca, cruda | 0,240 | 0,122 | 0,104 | 0,343 | 0,112 | 0,134 | 0,142 | 0,035 | 0,161 | 0,053 | 0,147 | 0,223 | 0,108 | 0,129 | 0,064 | 0,174 | 0,162 | 0,212 |
| B048 | Guatila, sin cáscara, cruda | 0,092 | 0,040 | 0,047 | 0,125 | 0,044 | 0,041 | 0,051 | | 0,063 | 0,001 | 0,044 | 0,077 | 0,032 | 0,047 | 0,015 | 0,039 | 0,035 | 0,011 |
| B050 | Haba verde, cruda | 0,631 | 0,208 | 0,246 | 0,855 | 0,252 | 0,230 | 0,228 | 0,077 | 0,274 | 0,043 | 0,251 | 0,432 | 0,196 | 0,228 | 0,134 | 0,366 | 0,463 | 0,056 |
| B051 | Habichuela, cocida, sin sal | 0,265 | 0,082 | 0,103 | 0,194 | 0,070 | 0,068 | 0,087 | 0,018 | 0,093 | 0,023 | 0,069 | 0,116 | 0,044 | 0,069 | 0,035 | 0,091 | 0,076 | 0,161 |
| B052 | Habichuela, cruda | 0,255 | 0,079 | 0,099 | 0,187 | 0,068 | 0,065 | 0,084 | 0,018 | 0,090 | 0,022 | 0,066 | 0,112 | 0,042 | 0,067 | 0,034 | 0,088 | 0,073 | 0,110 |
| B055 | Harina de papa común, cruda | 1,173 | 0,280 | 0,234 | 0,932 | 0,265 | 0,256 | 0,328 | 0,070 | 0,356 | 0,107 | 0,299 | 0,425 | 0,224 | 0,316 | 0,166 | 0,413 | 0,374 | 0,421 |
| B059 | Lechuga común, cruda | 0,125 | 0,025 | 0,025 | 0,194 | 0,010 | 0,015 | 0,025 | 0,005 | 0,024 | 0,005 | 0,018 | 0,025 | 0,007 | 0,023 | 0,009 | 0,024 | 0,015 | 0,049 |
| B060 | Lechuga romana, cruda | 0,139 | 0,043 | 0,050 | 0,178 | 0,045 | 0,049 | 0,056 | 0,006 | 0,055 | 0,015 | 0,045 | 0,076 | 0,025 | 0,065 | 0,021 | 0,064 | 0,054 | 0,054 |
| B061 | Nabo, sin cáscara, crudo | 0,063 | 0,025 | 0,029 | 0,130 | 0,026 | 0,025 | 0,035 | 0,005 | 0,030 | 0,011 | 0,036 | 0,033 | 0,013 | 0,017 | 0,014 | 0,036 | 0,024 | 0,041 |
| B062 | Ocra, cruda | 0,145 | 0,065 | 0,044 | 0,271 | 0,045 | 0,044 | 0,073 | 0,019 | 0,091 | 0,021 | 0,069 | 0,105 | 0,087 | 0,065 | 0,031 | 0,081 | 0,084 | 0,130 |
| B065 | Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda | 0,472 | 0,066 | 0,073 | 0,345 | 0,062 | 0,056 | 0,062 | 0,024 | 0,101 | 0,031 | 0,065 | 0,096 | 0,047 | 0,080 | 0,034 | 0,105 | 0,099 | 0,021 |
| B067 | Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cocida, sin sal | 0,419 | 0,062 | 0,075 | 0,287 | 0,062 | 0,051 | 0,053 | 0,022 | 0,096 | 0,027 | 0,070 | 0,103 | 0,064 | 0,076 | 0,038 | 0,104 | 0,079 | 0,122 |

| Código | Nombre del Alimento | AMINOÁCIDOS | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Ácido Aspártico (g) | Treonina (g) | Serina (g) | Ácido Glutámico (g) | Prolina (g) | Glicina (g) | Alanina (g) | Cisteína (g) | Valina (g) | Metionina (g) | Isoleucina (g) | Leucina (g) | Tirosina (g) | Fenilalanina (g) | Histidina (g) | Lisina (g) | Arginina (g) | Triptófano (g) |
| B068 | Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda | 0,506 | 0,075 | 0,090 | 0,347 | 0,074 | 0,062 | 0,064 | 0,026 | 0,117 | 0,033 | 0,084 | 0,124 | 0,077 | 0,092 | 0,045 | 0,126 | 0,095 | 0,400 |
| B074 | Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda | 0,480 | 0,067 | 0,074 | 0,351 | 0,063 | 0,057 | 0,063 | 0,024 | 0,103 | 0,032 | 0,066 | 0,098 | 0,048 | 0,081 | 0,035 | 0,107 | 0,101 | 0,021 |
| B075 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cocida, sin sal | 0,419 | 0,062 | 0,075 | 0,287 | 0,062 | 0,051 | 0,053 | 0,022 | 0,096 | 0,027 | 0,070 | 0,103 | 0,064 | 0,076 | 0,038 | 0,104 | 0,079 | 0,111 |
| B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 0,506 | 0,075 | 0,090 | 0,347 | 0,074 | 0,062 | 0,064 | 0,026 | 0,117 | 0,033 | 0,084 | 0,124 | 0,077 | 0,092 | 0,045 | 0,126 | 0,095 | 0,032 |
| B077 | Pepino cohombro, crudo | 0,037 | 0,012 | 0,025 | 0,204 | 0,012 | 0,025 | 0,031 | 0,007 | 0,012 | 0,012 | 0,012 | 0,025 | 0,002 | 0,031 | 0,002 | 0,025 | 0,031 | 0,049 |
| B079 | Perejil, crudo | 0,294 | 0,122 | 0,136 | 0,249 | 0,213 | 0,145 | 0,195 | 0,014 | 0,172 | 0,042 | 0,118 | 0,204 | 0,082 | 0,145 | 0,061 | 0,181 | 0,122 | 0,114 |
| B080 | Pimentón rojo, crudo | 0,284 | 0,040 | 0,050 | 0,211 | 0,024 | 0,028 | 0,026 | 0,019 | 0,031 | 0,006 | 0,021 | 0,036 | 0,009 | 0,050 | 0,017 | 0,036 | 0,036 | 0,075 |
| B081 | Pimentón verde, crudo | 0,208 | 0,036 | 0,054 | 0,194 | 0,024 | 0,030 | 0,036 | 0,012 | 0,036 | 0,007 | 0,024 | 0,036 | 0,012 | 0,092 | 0,010 | 0,039 | 0,027 | 0,037 |
| B088 | Plátano hartón, maduro, cocido, sin sal | 0,065 | 0,021 | 0,025 | 0,070 | 0,030 | 0,027 | 0,031 | 0,012 | 0,028 | 0,010 | 0,022 | 0,036 | 0,020 | 0,027 | 0,039 | 0,037 | 0,066 | 0,071 |
| B089 | Plátano hartón, maduro, crudo | 0,108 | 0,034 | 0,041 | 0,116 | 0,050 | 0,045 | 0,051 | 0,020 | 0,046 | 0,017 | 0,036 | 0,059 | 0,032 | 0,044 | 0,064 | 0,060 | 0,108 | 0,167 |
| B096 | Rábano, sin cáscara, crudo | 0,064 | 0,023 | 0,027 | 0,157 | 0,022 | 0,026 | 0,026 | 0,010 | 0,035 | 0,010 | 0,020 | 0,031 | 0,009 | 0,036 | 0,013 | 0,033 | 0,038 | 0,037 |
| B097 | Remolacha, sin cáscara, cocida, sin sal | 0,121 | 0,049 | 0,062 | 0,446 | 0,043 | 0,033 | 0,063 | 0,020 | 0,059 | 0,019 | 0,050 | 0,071 | 0,040 | 0,048 | 0,022 | 0,060 | 0,044 | 0,092 |
| B098 | Remolacha, sin cáscara, cruda | 0,116 | 0,047 | 0,059 | 0,428 | 0,042 | 0,031 | 0,060 | 0,019 | 0,056 | 0,018 | 0,048 | 0,068 | 0,038 | 0,046 | 0,021 | 0,058 | 0,042 | 0,117 |
| B099 | Repollo blanco, crudo | 0,122 | 0,035 | 0,053 | 0,294 | 0,048 | 0,030 | 0,042 | 0,011 | 0,042 | 0,012 | 0,030 | 0,041 | 0,019 | 0,032 | 0,022 | 0,044 | 0,075 | 0,134 |
| B100 | Repollo morado, cocido, sin sal | 0,154 | 0,037 | 0,069 | 0,346 | 0,065 | 0,045 | 0,069 | 0,008 | 0,057 | 0,013 | 0,045 | 0,057 | 0,029 | 0,042 | 0,031 | 0,058 | 0,081 | 0,044 |
| B101 | Repollo morado, crudo | 0,136 | 0,039 | 0,059 | 0,329 | 0,054 | 0,034 | 0,048 | 0,012 | 0,048 | 0,014 | 0,034 | 0,046 | 0,022 | 0,036 | 0,024 | 0,049 | 0,083 | 0,086 |
| B103 | Tomate, crudo | 0,166 | 0,030 | 0,032 | 0,442 | 0,023 | 0,030 | 0,034 | 0,016 | 0,031 | 0,010 | 0,029 | 0,044 | 0,021 | 0,031 | 0,018 | 0,044 | 0,029 | 0,042 |
| B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 0,148 | 0,027 | 0,028 | 0,393 | 0,020 | 0,026 | 0,030 | 0,014 | 0,027 | 0,009 | 0,026 | 0,039 | 0,018 | 0,028 | 0,016 | 0,039 | 0,026 | 0,029 |
| B105 | Tomate, extracto, fresco | 0,130 | 0,026 | 0,025 | 0,416 | 0,015 | 0,019 | 0,026 | 0,009 | 0,017 | 0,005 | 0,017 | 0,024 | 0,013 | 0,026 | 0,014 | 0,026 | 0,020 | 0,006 |
| B107 | Yuca blanca, sin cáscara, cruda | 0,079 | 0,028 | 0,033 | 0,206 | 0,033 | 0,028 | 0,038 | 0,028 | 0,035 | 0,011 | 0,027 | 0,039 | 0,017 | 0,026 | 0,020 | 0,044 | 0,137 | 0,040 |
| B109 | Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal | 0,156 | 0,157 | 0,044 | 0,301 | 0,044 | 0,038 | 0,093 | 0,068 | 0,056 | 0,017 | 0,063 | 0,084 | 0,035 | 0,050 | 0,033 | 0,083 | 0,075 | 0,023 |
| C064 | Nuez de Brasil, seca | 1,325 | 0,365 | 0,676 | 3,190 | 0,706 | 0,733 | 0,609 | 0,306 | 0,760 | 1,124 | 0,518 | 1,190 | 0,416 | 0,639 | 0,409 | 0,490 | 2,140 | 0,135 |
| E001 | Almeja, de agua dulce, cruda | 1,608 | 0,700 | 0,690 | 2,248 | 0,500 | 0,640 | 0,885 | 0,175 | 0,743 | 0,423 | 0,693 | 1,200 | 0,597 | 0,560 | 0,300 | 1,123 | 1,210 | 0,205 |
| E002 | Arenque, entero, crudo | 1,839 | 0,787 | 0,733 | 2,681 | 0,635 | 0,862 | 1,086 | 0,193 | 0,925 | 0,532 | 0,828 | 1,460 | 0,606 | 0,701 | 0,529 | 1,650 | 1,075 | 0,201 |
| E003 | Atún, enlatado en aceite | 2,717 | 1,163 | 1,082 | 3,961 | 0,938 | 1,274 | 1,605 | 0,284 | 1,367 | 0,785 | 1,223 | 2,156 | 0,896 | 1,036 | 0,781 | 2,437 | 1,588 | 0,297 |
| E004 | Atún, enlatado en agua | 2,419 | 1,035 | 0,964 | 3,526 | 0,835 | 1,134 | 1,428 | 0,253 | 1,217 | 0,699 | 1,088 | 1,920 | 0,797 | 0,922 | 0,695 | 2,169 | 1,413 | 0,265 |
| E005 | Bagre, graso, sin cabeza, crudo | 1,487 | 0,688 | 0,577 | 2,164 | 0,566 | 0,769 | 0,860 | 0,162 | 0,738 | 0,445 | 0,678 | 1,153 | 0,506 | 0,607 | 0,334 | 1,386 | 0,951 | 0,182 |
| E006 | Bagre, magro, entero, cocido, sin sal | 1,800 | 0,833 | 0,698 | 2,620 | 0,686 | 0,931 | 1,041 | 0,196 | 0,894 | 0,539 | 0,820 | 1,396 | 0,612 | 0,735 | 0,404 | 1,677 | 1,151 | 0,220 |

| Código | Nombre del Alimento | AMINOÁCIDOS | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Ácido Aspártico (g) | Treonina (g) | Serina (g) | Ácido Glutámico (g) | Prolina (g) | Glicina (g) | Alanina (g) | Cisteína (g) | Valina (g) | Metionina (g) | Isoleucina (g) | Leucina (g) | Tirosina (g) | Fenilalanina (g) | Histidina (g) | Lisina (g) | Arginina (g) | Triptófano (g) |
| E007 | Bagre, magro, sin cabeza, crudo | 1,792 | 0,767 | 0,714 | 2,612 | 0,619 | 0,840 | 1,058 | 0,188 | 0,902 | 0,518 | 0,806 | 1,422 | 0,591 | 0,683 | 0,515 | 1,607 | 1,047 | 0,196 |
| E008 | Bagre, semigraso, sin cabeza, crudo | 1,487 | 0,688 | 0,577 | 2,164 | 0,566 | 0,769 | 0,860 | 0,162 | 0,738 | 0,445 | 0,678 | 1,153 | 0,506 | 0,607 | 0,334 | 1,386 | 0,951 | 0,182 |
| E015 | Calamar, crudo | 1,503 | 0,670 | 0,698 | 2,118 | 0,635 | 0,974 | 0,942 | 0,204 | 0,680 | 0,351 | 0,678 | 1,096 | 0,498 | 0,558 | 0,299 | 1,164 | 1,136 | 0,174 |
| E016 | Camarón, cocido, sin sal | 2,540 | 0,904 | 0,929 | 4,001 | 1,047 | 1,341 | 1,410 | 0,272 | 1,067 | 0,665 | 1,050 | 1,950 | 0,862 | 0,992 | 0,501 | 2,172 | 2,247 | 0,260 |
| E017 | Camarón, crudo | 2,217 | 0,824 | 0,866 | 3,429 | 0,671 | 1,066 | 1,135 | 0,242 | 0,935 | 0,557 | 0,974 | 1,681 | 0,810 | 0,946 | 0,485 | 1,813 | 1,631 | 0,186 |
| E018 | Cangrejo, crudo | 1,602 | 0,654 | 0,637 | 2,437 | 0,741 | 1,102 | 0,878 | 0,181 | 0,741 | 0,413 | 0,723 | 1,197 | 0,586 | 0,680 | 0,413 | 1,240 | 1,524 | 0,215 |
| E020 | Carite, entero, crudo | 2,131 | 0,912 | 0,849 | 3,107 | 0,736 | 0,999 | 1,259 | 0,223 | 1,072 | 0,616 | 0,959 | 1,692 | 0,703 | 0,813 | 0,613 | 1,911 | 1,245 | 0,233 |
| E021 | Corvina, de mar, filete, crudo | 1,821 | 0,780 | 0,725 | 2,654 | 0,629 | 0,854 | 1,075 | 0,191 | 0,916 | 0,526 | 0,819 | 1,445 | 0,600 | 0,694 | 0,523 | 1,633 | 1,064 | 0,199 |
| E022 | Jaiba o cangrejo azul, cocida, sin sal | 1,866 | 0,731 | 0,711 | 3,080 | 0,595 | 1,089 | 1,023 | 0,202 | 0,849 | 0,508 | 0,875 | 1,433 | 0,601 | 0,763 | 0,367 | 1,572 | 1,577 | 0,251 |
| E023 | Langosta, cruda | 1,602 | 0,654 | 0,637 | 2,437 | 0,741 | 1,102 | 0,878 | 0,181 | 0,741 | 0,413 | 0,723 | 1,197 | 0,586 | 0,680 | 0,413 | 1,240 | 1,524 | 0,215 |
| E024 | Langostino, crudo | 1,517 | 0,540 | 0,555 | 2,390 | 0,626 | 0,801 | 0,842 | 0,162 | 0,637 | 0,397 | 0,627 | 1,165 | 0,515 | 0,593 | 0,300 | 1,297 | 1,342 | 0,155 |
| E025 | Lenguado, entero, crudo | 1,382 | 0,585 | 0,579 | 2,127 | 0,487 | 0,640 | 0,771 | 0,149 | 0,651 | 0,455 | 0,614 | 1,087 | 0,479 | 0,508 | 0,304 | 1,270 | 0,895 | 0,161 |
| E026 | Lisa, sin cabeza, cruda | 1,716 | 0,735 | 0,684 | 2,501 | 0,593 | 0,804 | 1,013 | 0,180 | 0,863 | 0,496 | 0,772 | 1,362 | 0,566 | 0,654 | 0,493 | 1,539 | 1,003 | 0,188 |
| E027 | Lisa, sin cabeza, salada, cruda | 1,981 | 0,848 | 0,789 | 2,889 | 0,684 | 0,929 | 1,170 | 0,207 | 0,997 | 0,573 | 0,892 | 1,573 | 0,653 | 0,755 | 0,570 | 1,777 | 1,158 | 0,217 |
| E030 | Merluza, filete, crudo | 1,875 | 0,803 | 0,747 | 2,734 | 0,648 | 0,879 | 1,108 | 0,196 | 0,943 | 0,542 | 0,844 | 1,488 | 0,618 | 0,715 | 0,539 | 1,682 | 1,096 | 0,205 |
| E032 | Ostra, cruda | 0,504 | 0,225 | 0,234 | 0,711 | 0,213 | 0,327 | 0,316 | 0,069 | 0,228 | 0,118 | 0,227 | 0,368 | 0,167 | 0,187 | 0,100 | 0,390 | 0,381 | 0,059 |
| E033 | Pescado seco, crudo | 6,433 | 2,754 | 2,563 | 9,378 | 2,221 | 3,015 | 3,799 | 0,673 | 3,236 | 1,859 | 2,895 | 5,106 | 2,121 | 2,452 | 1,849 | 5,769 | 3,759 | 0,704 |
| E034 | Pulpo, crudo | 1,438 | 0,642 | 0,668 | 2,027 | 0,608 | 0,933 | 0,902 | 0,196 | 0,651 | 0,336 | 0,649 | 1,049 | 0,477 | 0,534 | 0,286 | 1,114 | 1,088 | 0,167 |
| E036 | Róbalo o gualajo, entero, crudo | 1,931 | 0,827 | 0,769 | 2,815 | 0,667 | 0,905 | 1,140 | 0,202 | 0,971 | 0,558 | 0,869 | 1,533 | 0,637 | 0,736 | 0,555 | 1,732 | 1,128 | 0,211 |
| E037 | Salmón, enlatado en aceite | 2,096 | 0,897 | 0,835 | 3,056 | 0,724 | 0,983 | 1,238 | 0,219 | 1,055 | 0,606 | 0,943 | 1,664 | 0,691 | 0,799 | 0,603 | 1,880 | 1,225 | 0,229 |
| E038 | Salmón, filete, crudo | 2,025 | 0,860 | 0,896 | 2,830 | 0,721 | 0,960 | 1,271 | 0,219 | 1,107 | 0,626 | 0,968 | 1,615 | 0,759 | 0,845 | 0,549 | 1,870 | 1,221 | 0,209 |
| E039 | Sardinas, enlatadas en aceite | 2,520 | 1,079 | 1,004 | 3,674 | 0,870 | 1,181 | 1,489 | 0,264 | 1,268 | 0,729 | 1,134 | 2,001 | 0,831 | 0,961 | 0,725 | 2,260 | 1,473 | 0,276 |
| E040 | Sardinas, enlatadas en salsa de tomate | 1,666 | 0,795 | 0,727 | 2,307 | 0,651 | 0,827 | 1,005 | 0,139 | 0,926 | 0,476 | 0,795 | 1,358 | 0,625 | 0,793 | 0,680 | 1,400 | 1,049 | 0,157 |
| E042 | Tiburón, filete, crudo | 2,148 | 0,920 | 0,856 | 3,131 | 0,742 | 1,007 | 1,269 | 0,225 | 1,081 | 0,621 | 0,967 | 1,705 | 0,708 | 0,819 | 0,618 | 1,926 | 1,255 | 0,235 |
| E043 | Tilapia o mojarra, entera, cruda | 2,297 | 0,950 | 0,813 | 3,213 | 0,757 | 1,043 | 1,220 | 0,220 | 0,970 | 0,593 | 0,930 | 1,603 | 0,680 | 0,810 | 0,470 | 1,810 | 1,277 | 0,210 |
| E046 | Trucha, de mar, entera, cruda | 1,715 | 0,734 | 0,683 | 2,500 | 0,592 | 0,804 | 1,013 | 0,179 | 0,863 | 0,496 | 0,772 | 1,361 | 0,565 | 0,654 | 0,493 | 1,538 | 1,002 | 0,188 |
| E047 | Trucha, entera, cruda | 2,137 | 0,915 | 0,851 | 3,115 | 0,738 | 1,002 | 1,262 | 0,224 | 1,075 | 0,618 | 0,962 | 1,696 | 0,704 | 0,815 | 0,614 | 1,916 | 1,249 | 0,234 |
| F007 | Cerdo, brazo, cocido, sin sal | 2,503 | 1,177 | 1,118 | 4,088 | 1,082 | 1,209 | 1,533 | 0,302 | 1,354 | 0,734 | 1,267 | 2,203 | 1,060 | 1,112 | 1,089 | 2,380 | 1,724 | 0,319 |
| F008 | Cerdo, brazo, crudo | 1,895 | 0,891 | 0,846 | 3,095 | 0,819 | 0,916 | 1,161 | 0,228 | 1,025 | 0,555 | 0,959 | 1,668 | 0,803 | 0,842 | 0,824 | 1,802 | 1,306 | 0,241 |
| F009 | Cerdo, brazo, horneado, sin sal | 2,475 | 1,218 | 1,102 | 4,176 | 1,072 | 1,267 | 1,554 | 0,340 | 1,447 | 0,706 | 1,249 | 2,141 | 0,930 | 1,065 | 1,066 | 2,399 | 1,659 | 0,339 |
| F010 | Cerdo, carne gorda, cruda | 1,605 | 0,790 | 0,714 | 2,708 | 0,695 | 0,822 | 1,007 | 0,220 | 0,939 | 0,458 | 0,810 | 1,388 | 0,603 | 0,691 | 0,691 | 1,556 | 1,075 | 0,219 |
| F011 | Cerdo, carne magra, cruda | 1,987 | 0,978 | 0,885 | 3,354 | 0,861 | 1,017 | 1,248 | 0,273 | 1,162 | 0,567 | 1,003 | 1,719 | 0,747 | 0,855 | 0,856 | 1,927 | 1,332 | 0,272 |

| Código | Nombre del Alimento | AMINOÁCIDOS | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Ácido Aspártico (g) | Treonina (g) | Serina (g) | Ácido Glutámico (g) | Prolina (g) | Glicina (g) | Alanina (g) | Cisteína (g) | Valina (g) | Metionina (g) | Isoleucina (g) | Leucina (g) | Tirosina (g) | Fenilalanina (g) | Histidina (g) | Lisina (g) | Arginina (g) | Triptófano (g) |
| F012 | Cerdo, carne muy gorda, cruda | 0,866 | 0,426 | 0,386 | 1,462 | 0,375 | 0,443 | 0,544 | 0,119 | 0,507 | 0,247 | 0,437 | 0,749 | 0,325 | 0,373 | 0,373 | 0,840 | 0,581 | 0,119 |
| F013 | Cerdo, carne semigorda, cruda | 1,567 | 0,768 | 0,709 | 2,614 | 0,765 | 0,952 | 1,015 | 0,214 | 0,921 | 0,441 | 0,781 | 1,360 | 0,579 | 0,681 | 0,656 | 1,531 | 1,098 | 0,208 |
| F015 | Cerdo, costilla, cruda | 1,739 | 0,818 | 0,776 | 2,840 | 0,752 | 0,840 | 1,065 | 0,210 | 0,940 | 0,510 | 0,880 | 1,530 | 0,737 | 0,773 | 0,756 | 1,654 | 1,198 | 0,221 |
| F016 | Cerdo, costilla, horneada, sin sal | 2,152 | 1,012 | 0,961 | 3,515 | 0,930 | 1,040 | 1,318 | 0,259 | 1,164 | 0,631 | 1,089 | 1,894 | 0,912 | 0,956 | 0,936 | 2,046 | 1,483 | 0,274 |
| F017 | Cerdo, hígado, crudo | 1,937 | 0,910 | 1,157 | 2,782 | 1,146 | 1,239 | 1,276 | 0,404 | 1,321 | 0,530 | 1,085 | 1,906 | 0,729 | 1,047 | 0,582 | 1,649 | 1,317 | 0,301 |
| F019 | Cerdo, lomo, crudo | 2,049 | 0,940 | 0,906 | 3,344 | 0,847 | 0,944 | 1,230 | 0,242 | 1,095 | 0,577 | 1,031 | 1,784 | 0,797 | 0,881 | 0,905 | 1,943 | 1,394 | 0,220 |
| F020 | Cerdo, lomo, horneado, sin sal | 2,635 | 1,297 | 1,173 | 4,447 | 1,141 | 1,349 | 1,655 | 0,362 | 1,541 | 0,752 | 1,330 | 2,279 | 0,989 | 1,134 | 1,134 | 2,554 | 1,765 | 0,361 |
| F021 | Cerdo, panceta o tocineta, cocida, sin sal | 3,649 | 1,716 | 1,629 | 5,960 | 1,577 | 1,763 | 2,235 | 0,440 | 1,973 | 1,069 | 1,847 | 3,211 | 1,546 | 1,621 | 1,587 | 3,470 | 2,514 | 0,464 |
| F022 | Cerdo, panceta o tocineta, salada, cruda | 1,181 | 0,555 | 0,527 | 1,928 | 0,510 | 0,570 | 0,723 | 0,142 | 0,638 | 0,346 | 0,598 | 1,039 | 0,500 | 0,524 | 0,513 | 1,123 | 0,813 | 0,150 |
| F023 | Cerdo, panceta o tocineta, salteada, sin sal | 2,020 | 0,973 | 0,919 | 3,354 | 0,907 | 1,043 | 1,233 | 0,302 | 0,966 | 0,659 | 0,915 | 1,706 | 0,733 | 0,787 | 0,880 | 1,908 | 1,322 | 0,240 |
| F025 | Cerdo, pierna o pernil, cruda | 1,900 | 0,935 | 0,846 | 3,206 | 0,823 | 0,972 | 1,193 | 0,261 | 1,111 | 0,542 | 0,959 | 1,643 | 0,714 | 0,818 | 0,818 | 1,842 | 1,273 | 0,260 |
| F026 | Cerdo, pierna o pernil, horneada, sin sal | 2,728 | 1,343 | 1,215 | 4,604 | 1,181 | 1,396 | 1,713 | 0,375 | 1,595 | 0,779 | 1,377 | 2,360 | 1,025 | 1,174 | 1,175 | 2,645 | 1,828 | 0,374 |
| F027 | Cerdo, riñón, crudo | 1,546 | 0,682 | 0,872 | 1,964 | 1,019 | 1,043 | 1,035 | 0,361 | 0,948 | 0,353 | 0,879 | 1,477 | 0,592 | 0,777 | 0,395 | 1,185 | 1,011 | 0,213 |
| F029 | Cerdo, tocino, crudo | 0,271 | 0,133 | 0,121 | 0,457 | 0,117 | 0,139 | 0,170 | 0,037 | 0,158 | 0,077 | 0,137 | 0,234 | 0,102 | 0,117 | 0,117 | 0,263 | 0,182 | 0,037 |
| F034 | Chorizo de cerdo y res, crudo | 2,185 | 1,473 | 0,993 | 3,566 | 1,252 | 1,730 | 1,560 | 0,276 | 0,914 | 0,470 | 2,206 | 1,708 | 0,748 | 1,149 | 0,721 | 2,414 | 1,693 | 0,278 |
| F036 | Codorniz o perdiz, entera sin piel, cruda | 1,814 | 1,090 | 1,062 | 2,820 | 0,797 | 1,442 | 1,341 | 0,380 | 1,180 | 0,689 | 1,187 | 1,866 | 1,010 | 0,944 | 0,825 | 1,905 | 1,379 | 0,341 |
| F037 | Conejo, carne, cocida, sin sal | 2,968 | 1,359 | 1,346 | 4,874 | 1,485 | 1,649 | 1,833 | 0,382 | 1,544 | 0,760 | 1,441 | 2,367 | 1,082 | 1,247 | 0,852 | 2,660 | 1,877 | 0,401 |
| F038 | Conejo, carne, cruda | 1,959 | 0,897 | 0,889 | 3,217 | 0,980 | 1,089 | 1,210 | 0,252 | 1,019 | 0,502 | 0,951 | 1,562 | 0,714 | 0,823 | 0,562 | 1,756 | 1,239 | 0,265 |
| F041 | Cordero, carne gorda, cruda | 1,478 | 0,719 | 0,624 | 2,436 | 0,704 | 0,820 | 1,010 | 0,200 | 0,906 | 0,431 | 0,810 | 1,306 | 0,564 | 0,683 | 0,532 | 1,483 | 0,997 | 0,196 |
| F042 | Cordero, carne magra, cruda | 1,837 | 0,893 | 0,776 | 3,029 | 0,876 | 1,020 | 1,255 | 0,249 | 1,126 | 0,536 | 1,007 | 1,624 | 0,702 | 0,850 | 0,661 | 1,843 | 1,240 | 0,244 |
| F043 | Cordero, carne muy gorda, cruda | 1,397 | 0,679 | 0,590 | 2,304 | 0,666 | 0,775 | 0,955 | 0,189 | 0,857 | 0,407 | 0,766 | 1,235 | 0,533 | 0,646 | 0,503 | 1,402 | 0,943 | 0,186 |
| F044 | Cordero, carne semigorda, cruda | 1,626 | 0,791 | 0,687 | 2,680 | 0,775 | 0,902 | 1,111 | 0,220 | 0,997 | 0,474 | 0,891 | 1,437 | 0,621 | 0,752 | 0,585 | 1,631 | 1,097 | 0,216 |
| F045 | Cordero, corazón, crudo | 1,419 | 0,777 | 0,636 | 2,103 | 0,747 | 0,795 | 1,000 | 0,138 | 0,819 | 0,361 | 0,714 | 1,401 | 0,513 | 0,712 | 0,377 | 1,240 | 1,077 | 0,178 |
| F046 | Cordero, hígado, crudo | 1,758 | 0,882 | 0,878 | 2,198 | 0,974 | 0,985 | 1,022 | 0,214 | 1,122 | 0,442 | 0,878 | 1,665 | 0,727 | 0,910 | 0,479 | 1,102 | 1,143 | 0,236 |
| F047 | Cordero, riñón, crudo | 1,355 | 0,741 | 0,734 | 1,707 | 0,804 | 0,915 | 0,853 | 0,179 | 0,923 | 0,319 | 0,626 | 1,181 | 0,554 | 0,729 | 0,396 | 1,020 | 0,908 | 0,212 |
| F048 | Gallina, entera con piel, cruda | 1,786 | 0,846 | 0,689 | 3,001 | 0,824 | 0,984 | 1,093 | 0,256 | 0,994 | 0,555 | 1,058 | 1,504 | 0,676 | 0,795 | 0,622 | 1,702 | 1,209 | 0,234 |
| F049 | Hamburguesa de carne de res, cruda | 1,419 | 0,610 | 0,631 | 2,363 | 0,803 | 1,070 | 0,987 | 0,162 | 0,774 | 0,405 | 0,697 | 1,229 | 0,485 | 0,615 | 0,512 | 1,305 | 1,026 | 0,080 |
| F051 | Jamón de cerdo y res, tipo sánduche, precocido | 1,017 | 0,480 | 0,447 | 1,628 | 0,464 | 0,550 | 0,635 | 0,104 | 0,534 | 0,283 | 0,493 | 0,873 | 0,373 | 0,435 | 0,423 | 0,942 | 0,711 | 0,118 |
| F052 | Jamón de cerdo, crudo | 1,361 | 0,670 | 0,640 | 3,638 | 0,670 | 0,760 | 0,860 | 0,240 | 0,790 | 0,450 | 0,740 | 1,161 | 0,590 | 0,690 | 0,770 | 1,261 | 1,190 | 0,160 |

| Código | Nombre del Alimento | AMINOÁCIDOS | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Ácido Aspártico (g) | Treonina (g) | Serina (g) | Ácido Glutámico (g) | Prolina (g) | Glicina (g) | Alanina (g) | Cisteína (g) | Valina (g) | Metionina (g) | Isoleucina (g) | Leucina (g) | Tirosina (g) | Fenilalanina (g) | Histidina (g) | Lisina (g) | Arginina (g) | Triptófano (g) |
| F053 | Jamón tipo york, precocido | 1,328 | 0,624 | 0,593 | 2,168 | 0,574 | 0,641 | 0,813 | 0,160 | 0,718 | 0,389 | 0,672 | 1,169 | 0,563 | 0,589 | 0,577 | 1,263 | 0,914 | 0,169 |
| F054 | Mortadela de cerdo y res, precocida | 1,325 | 0,595 | 0,626 | 2,619 | 0,869 | 1,116 | 0,978 | 0,268 | 0,690 | 0,393 | 0,647 | 1,040 | 0,526 | 0,596 | 0,496 | 1,129 | 1,067 | 0,145 |
| F055 | Mortadela de pollo, precocida | 1,494 | 0,622 | 0,653 | 2,619 | 1,019 | 1,250 | 1,092 | 0,229 | 0,722 | 0,396 | 0,689 | 1,155 | 0,531 | 0,600 | 0,514 | 1,219 | 1,045 | 0,150 |
| F056 | Pato, carne, cruda | 1,790 | 0,781 | 0,787 | 2,860 | 0,898 | 1,024 | 1,158 | 0,281 | 0,956 | 0,494 | 0,939 | 1,544 | 0,696 | 0,766 | 0,483 | 1,564 | 1,166 | 0,254 |
| F057 | Pavo, ala sin piel, cruda | 2,019 | 1,064 | 0,917 | 4,021 | 0,883 | 1,095 | 1,126 | 0,199 | 1,019 | 0,558 | 1,161 | 1,749 | 0,836 | 0,964 | 0,675 | 2,031 | 1,391 | 0,271 |
| F059 | Pavo, entero con piel, crudo | 2,024 | 1,050 | 0,874 | 3,911 | 0,845 | 1,203 | 1,085 | 0,163 | 0,952 | 0,512 | 1,023 | 1,587 | 0,776 | 0,867 | 0,639 | 1,784 | 1,286 | 0,250 |
| F060 | Pavo, entero con piel, horneado, sin sal | 2,235 | 1,004 | 1,114 | 3,787 | 1,635 | 1,427 | 1,576 | 0,265 | 0,902 | 0,724 | 0,796 | 1,925 | 0,819 | 0,903 | 0,749 | 2,282 | 1,631 | 0,291 |
| F061 | Pavo, pechuga sin piel, cruda | 2,140 | 1,078 | 0,933 | 4,106 | 0,818 | 1,048 | 1,181 | 0,187 | 1,059 | 0,608 | 1,131 | 1,741 | 0,884 | 0,944 | 0,776 | 2,061 | 1,390 | 0,296 |
| F062 | Pavo, pechuga sin piel, horneada, sin sal | 3,377 | 1,678 | 1,397 | 6,119 | 1,226 | 1,716 | 1,739 | 0,270 | 1,545 | 0,879 | 1,677 | 2,553 | 1,201 | 1,401 | 1,064 | 2,907 | 2,050 | 0,402 |
| F063 | Pavo, pescuezo o cuello sin piel, crudo | 1,320 | 0,600 | 0,654 | 2,239 | 0,892 | 0,705 | 0,893 | 0,156 | 0,528 | 0,432 | 0,473 | 1,144 | 0,490 | 0,532 | 0,448 | 1,363 | 0,935 | 0,176 |
| F064 | Pavo, pierna o pernil sin piel, cruda | 1,974 | 1,017 | 0,865 | 3,908 | 0,798 | 0,979 | 0,990 | 0,165 | 0,895 | 0,508 | 0,993 | 1,537 | 0,785 | 0,861 | 0,544 | 1,698 | 1,253 | 0,252 |
| F065 | Pavo, pierna o pernil sin piel, horneada, sin sal | 3,030 | 1,576 | 1,338 | 5,877 | 1,305 | 1,607 | 1,540 | 0,228 | 1,408 | 0,745 | 1,553 | 2,434 | 1,177 | 1,374 | 0,847 | 2,666 | 1,986 | 0,373 |
| F067 | Pollo, ala con piel, asada, sin sal | 2,238 | 1,067 | 0,907 | 3,524 | 0,756 | 1,053 | 1,389 | 0,249 | 1,231 | 0,619 | 1,167 | 1,968 | 0,857 | 0,960 | 0,887 | 2,287 | 1,609 | 0,300 |
| F069 | Pollo, ala con piel, cruda | 1,648 | 0,786 | 0,668 | 2,595 | 0,557 | 0,775 | 1,023 | 0,183 | 0,907 | 0,456 | 0,859 | 1,449 | 0,631 | 0,707 | 0,653 | 1,685 | 1,185 | 0,221 |
| F070 | Pollo, ala con piel, frita, con sal | 1,703 | 0,795 | 0,759 | 3,202 | 1,190 | 1,465 | 1,173 | 0,287 | 0,953 | 0,499 | 0,941 | 1,421 | 0,620 | 0,785 | 0,547 | 1,474 | 1,247 | 0,219 |
| F071 | Pollo, ala sin piel, cocida, sin sal | 2,422 | 1,148 | 0,935 | 4,070 | 1,117 | 1,335 | 1,483 | 0,348 | 1,348 | 0,752 | 1,435 | 2,039 | 0,917 | 1,078 | 0,844 | 2,309 | 1,639 | 0,317 |
| F072 | Pollo, contramuslo con piel, cocido, sin sal | 2,074 | 0,962 | 0,820 | 3,405 | 1,119 | 1,487 | 1,352 | 0,310 | 1,130 | 0,620 | 1,164 | 1,695 | 0,751 | 0,905 | 0,685 | 1,898 | 1,456 | 0,260 |
| F073 | Pollo, contramuslo con piel, crudo | 1,554 | 0,735 | 0,675 | 2,571 | 0,773 | 1,005 | 1,015 | 0,183 | 0,764 | 0,438 | 0,731 | 1,318 | 0,579 | 0,632 | 0,465 | 1,448 | 1,157 | 0,167 |
| F074 | Pollo, contramuslo sin piel, cocido, sin sal | 2,227 | 1,056 | 0,860 | 3,743 | 1,028 | 1,228 | 1,364 | 0,320 | 1,240 | 0,692 | 1,320 | 1,876 | 0,844 | 0,992 | 0,776 | 2,123 | 1,508 | 0,292 |
| F076 | Pollo, corazón, crudo | 1,512 | 0,704 | 0,627 | 2,308 | 0,793 | 0,863 | 0,980 | 0,211 | 0,880 | 0,376 | 0,833 | 1,355 | 0,557 | 0,696 | 0,408 | 1,303 | 0,997 | 0,199 |
| F077 | Pollo, entero con piel, crudo | 1,659 | 0,767 | 0,657 | 2,714 | 0,911 | 1,223 | 1,089 | 0,249 | 0,902 | 0,493 | 0,924 | 1,350 | 0,597 | 0,721 | 0,544 | 1,509 | 1,169 | 0,207 |
| F078 | Pollo, hígado, cocido, sin sal | 2,243 | 1,021 | 1,035 | 2,946 | 1,022 | 1,195 | 1,398 | 0,383 | 1,405 | 0,608 | 1,144 | 2,128 | 0,919 | 1,160 | 0,714 | 1,875 | 1,539 | 0,248 |
| F079 | Pollo, hígado, crudo | 1,593 | 0,725 | 0,735 | 2,093 | 0,726 | 0,849 | 0,993 | 0,272 | 0,998 | 0,432 | 0,813 | 1,512 | 0,653 | 0,824 | 0,507 | 1,332 | 1,093 | 0,176 |
| F080 | Pollo, menudencias, cocidas, sin sal | 0,987 | 0,449 | 0,455 | 1,296 | 0,450 | 0,526 | 0,615 | 0,168 | 0,618 | 0,268 | 0,504 | 0,937 | 0,404 | 0,510 | 0,314 | 0,825 | 0,677 | 0,109 |
| F081 | Pollo, menudencias, crudas | 1,675 | 0,811 | 0,782 | 2,712 | 0,910 | 0,985 | 0,877 | 0,238 | 0,955 | 0,447 | 0,897 | 1,430 | 0,587 | 0,810 | 0,417 | 1,305 | 1,194 | 0,204 |
| F084 | Pollo, pechuga con piel, cocida, sin sal | 2,441 | 1,143 | 0,956 | 4,046 | 1,240 | 1,586 | 1,552 | 0,359 | 1,342 | 0,741 | 1,401 | 2,019 | 0,900 | 1,074 | 0,824 | 2,272 | 1,689 | 0,312 |
| F085 | Pollo, pechuga con piel, cruda | 1,859 | 0,869 | 0,729 | 3,076 | 0,954 | 1,228 | 1,187 | 0,274 | 1,020 | 0,563 | 1,063 | 1,534 | 0,684 | 0,816 | 0,625 | 1,725 | 1,289 | 0,237 |
| F086 | Pollo, pechuga sin piel, asada sin sal | 2,764 | 1,310 | 1,067 | 4,645 | 1,275 | 1,524 | 1,692 | 0,397 | 1,539 | 0,859 | 1,638 | 2,380 | 1,047 | 1,231 | 0,963 | 2,635 | 1,871 | 0,362 |

| Código | Nombre del Alimento | AMINOÁCIDOS | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Ácido Aspártico (g) | Treonina (g) | Serina (g) | Ácido Glutámico (g) | Prolina (g) | Glicina (g) | Alanina (g) | Cisteína (g) | Valina (g) | Metionina (g) | Isoleucina (g) | Leucina (g) | Tirosina (g) | Fenilalanina (g) | Histidina (g) | Lisina (g) | Arginina (g) | Triptófano (g) |
| F087 | Pollo, pechuga sin piel, cocida, sin sal | 2,583 | 1,224 | 0,997 | 4,340 | 1,192 | 1,424 | 1,581 | 0,371 | 1,437 | 0,802 | 1,530 | 2,175 | 0,978 | 1,150 | 0,900 | 2,462 | 1,748 | 0,339 |
| F088 | Pollo, pechuga sin piel, frita sin sal | 2,976 | 1,412 | 1,152 | 5,024 | 1,381 | 1,641 | 1,823 | 0,428 | 1,659 | 0,925 | 1,765 | 2,509 | 1,128 | 1,328 | 1,037 | 2,836 | 2,015 | 0,390 |
| F089 | Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal | 2,331 | 1,114 | 0,984 | 3,868 | 1,012 | 1,198 | 1,441 | 0,287 | 1,166 | 0,678 | 1,149 | 2,000 | 0,881 | 0,955 | 0,712 | 2,215 | 1,657 | 0,270 |
| F090 | Pollo, pierna o colombina con piel, cocida, sin sal | 2,155 | 1,002 | 0,850 | 3,545 | 1,147 | 1,511 | 1,397 | 0,321 | 1,177 | 0,646 | 1,216 | 1,766 | 0,784 | 0,942 | 0,715 | 1,979 | 1,507 | 0,271 |
| F091 | Pollo, pierna o colombina con piel, cruda | 1,544 | 0,729 | 0,663 | 2,550 | 0,761 | 0,981 | 1,001 | 0,189 | 0,768 | 0,439 | 0,742 | 1,306 | 0,574 | 0,631 | 0,466 | 1,438 | 1,136 | 0,171 |
| F092 | Pollo, pierna o colombina con piel, frita, sin sal | 1,885 | 0,894 | 0,799 | 3,479 | 1,112 | 1,287 | 1,217 | 0,298 | 1,065 | 0,574 | 1,095 | 1,603 | 0,711 | 0,870 | 0,638 | 1,718 | 1,326 | 0,250 |
| F093 | Pollo, pierna o colombina sin piel, cocida, sin sal | 2,341 | 1,109 | 0,903 | 3,933 | 1,080 | 1,290 | 1,433 | 0,336 | 1,303 | 0,727 | 1,387 | 1,971 | 0,887 | 1,042 | 0,815 | 2,231 | 1,584 | 0,307 |
| F094 | Res, bofe o pulmón, crudo | 0,977 | 0,604 | 0,816 | 1,726 | 1,659 | 0,734 | 1,001 | 0,249 | 0,798 | 0,324 | 0,772 | 1,190 | 0,365 | 0,658 | 0,492 | 1,148 | 0,980 | 0,148 |
| F098 | Res, carne gorda, cruda | 1,682 | 0,804 | 0,704 | 2,767 | 0,813 | 1,005 | 1,111 | 0,206 | 0,896 | 0,471 | 0,828 | 1,456 | 0,619 | 0,719 | 0,631 | 1,532 | 1,164 | 0,206 |
| F099 | Res, carne magra, cruda | 2,316 | 1,127 | 0,973 | 3,910 | 1,007 | 1,033 | 1,431 | 0,241 | 1,182 | 0,637 | 1,118 | 2,063 | 0,895 | 0,955 | 0,890 | 2,305 | 1,608 | 0,269 |
| F100 | Res, carne semigorda, cruda | 2,041 | 0,991 | 0,863 | 3,437 | 0,942 | 1,042 | 1,306 | 0,213 | 1,055 | 0,569 | 0,982 | 1,805 | 0,781 | 0,843 | 0,778 | 1,998 | 1,426 | 0,237 |
| F101 | Res, carne semigorda, molida, cruda | 1,809 | 0,830 | 0,767 | 3,114 | 1,004 | 1,470 | 1,292 | 0,190 | 0,960 | 0,463 | 0,850 | 1,587 | 0,618 | 0,751 | 0,630 | 1,654 | 1,337 | 0,244 |
| F104 | Res, churrasco, asado, sin sal | 2,956 | 1,430 | 1,249 | 4,961 | 1,361 | 1,493 | 1,881 | 0,309 | 1,516 | 0,821 | 1,413 | 2,615 | 1,130 | 1,217 | 1,137 | 2,906 | 2,066 | 0,339 |
| F107 | Res, costilla, cruda | 1,492 | 0,714 | 0,625 | 2,454 | 0,721 | 0,891 | 0,985 | 0,183 | 0,795 | 0,418 | 0,734 | 1,291 | 0,549 | 0,638 | 0,559 | 1,359 | 1,032 | 0,183 |
| F108 | Res, hígado, asado, sin sal | 2,694 | 1,215 | 1,265 | 3,652 | 1,343 | 1,627 | 1,627 | 0,526 | 1,761 | 0,759 | 1,352 | 2,670 | 1,128 | 1,515 | 0,879 | 2,247 | 1,735 | 0,368 |
| F109 | Res, hígado, crudo | 1,927 | 0,869 | 0,905 | 2,612 | 0,961 | 1,164 | 1,164 | 0,376 | 1,260 | 0,543 | 0,967 | 1,910 | 0,807 | 1,084 | 0,629 | 1,607 | 1,241 | 0,263 |
| F111 | Res, hígado, frito, sin sal | 2,456 | 1,108 | 1,154 | 3,330 | 1,225 | 1,484 | 1,484 | 0,479 | 1,606 | 0,692 | 1,233 | 2,435 | 1,029 | 1,382 | 0,802 | 2,048 | 1,582 | 0,335 |
| F112 | Res, hueso carnudo, crudo | 2,236 | 1,088 | 0,939 | 3,775 | 0,972 | 0,997 | 1,382 | 0,232 | 1,141 | 0,615 | 1,079 | 1,991 | 0,864 | 0,922 | 0,859 | 2,226 | 1,553 | 0,260 |
| F113 | Res, lengua, cruda | 1,361 | 0,648 | 0,601 | 2,053 | 0,696 | 0,894 | 0,858 | 0,195 | 0,713 | 0,315 | 0,641 | 1,113 | 0,482 | 0,615 | 0,386 | 1,149 | 0,949 | 0,114 |
| F114 | Res, lomo, cocido, sin sal | 3,300 | 1,578 | 1,381 | 5,427 | 1,595 | 1,971 | 2,179 | 0,405 | 1,757 | 0,925 | 1,624 | 2,855 | 1,214 | 1,410 | 1,237 | 3,006 | 2,283 | 0,405 |
| F115 | Res, pajarilla o bazo, cruda | 1,291 | 0,720 | 0,632 | 1,672 | 1,107 | 1,107 | 1,417 | 0,530 | 1,101 | 0,337 | 0,706 | 1,616 | 0,521 | 0,735 | 0,656 | 1,323 | 1,060 | 0,190 |
| F118 | Res, pierna, cruda | 1,987 | 0,950 | 0,832 | 3,268 | 0,960 | 1,187 | 1,312 | 0,244 | 1,058 | 0,557 | 0,978 | 1,719 | 0,731 | 0,849 | 0,745 | 1,810 | 1,375 | 0,244 |
| F125 | Salchicha de cerdo y res, precocida | 1,259 | 0,520 | 0,606 | 2,171 | 0,950 | 0,959 | 0,886 | 0,188 | 0,657 | 0,343 | 0,565 | 1,082 | 0,422 | 0,521 | 0,436 | 1,023 | 0,913 | 0,141 |
| F126 | Salchicha de cerdo, tipo frankfurt, precocida | 1,142 | 0,561 | 0,526 | 1,916 | 0,602 | 0,739 | 0,747 | 0,155 | 0,678 | 0,320 | 0,571 | 1,001 | 0,423 | 0,503 | 0,470 | 1,122 | 0,814 | 0,150 |
| F131 | Ternera, carne magra, cruda | 1,885 | 0,955 | 0,819 | 3,457 | 0,913 | 1,123 | 1,300 | 0,247 | 1,208 | 0,510 | 1,076 | 1,739 | 0,697 | 0,882 | 0,793 | 1,801 | 1,285 | 0,221 |
| G001 | Crema de leche | 0,163 | 0,097 | 0,117 | 0,450 | 0,208 | 0,045 | 0,074 | 0,020 | 0,144 | 0,053 | 0,130 | 0,211 | 0,104 | 0,104 | 0,058 | 0,170 | 0,078 | 0,031 |
| G003 | Lactosuero | 0,074 | 0,038 | 0,035 | 0,136 | 0,045 | 0,014 | 0,033 | 0,014 | 0,038 | 0,014 | 0,038 | 0,072 | 0,019 | 0,025 | 0,015 | 0,065 | 0,021 | 0,016 |
| G005 | Leche de vaca, condensada, con azúcar | 0,600 | 0,357 | 0,430 | 1,656 | 0,766 | 0,167 | 0,273 | 0,073 | 0,529 | 0,198 | 0,479 | 0,775 | 0,382 | 0,382 | 0,214 | 0,627 | 0,286 | 0,112 |

| Código | Nombre del Alimento | AMINOÁCIDOS | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Ácido Aspártico (g) | Treonina (g) | Serina (g) | Ácido Glutámico (g) | Prolina (g) | Glicina (g) | Alanina (g) | Cisteína (g) | Valina (g) | Metionina (g) | Isoleucina (g) | Leucina (g) | Tirosina (g) | Fenilalanina (g) | Histidina (g) | Lisina (g) | Arginina (g) | Triptófano (g) |
| G006 | Leche de vaca, descremada, en polvo | 2,743 | 1,632 | 1,967 | 7,572 | 3,503 | 0,765 | 1,247 | 0,334 | 2,420 | 0,907 | 2,188 | 3,542 | 1,746 | 1,746 | 0,981 | 2,868 | 1,309 | 0,510 |
| G007 | Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada | 0,288 | 0,144 | 0,203 | 0,757 | 0,332 | 0,067 | 0,114 | 0,021 | 0,221 | 0,088 | 0,174 | 0,319 | 0,170 | 0,175 | 0,102 | 0,282 | 0,096 | 0,043 |
| G008 | Leche de vaca, entera, en polvo | 1,997 | 1,188 | 1,432 | 5,512 | 2,549 | 0,557 | 0,908 | 0,243 | 1,762 | 0,660 | 1,592 | 2,578 | 1,271 | 1,271 | 0,714 | 2,087 | 0,953 | 0,371 |
| G009 | Leche de vaca, entera, evaporada | 0,517 | 0,307 | 0,370 | 1,426 | 0,660 | 0,144 | 0,235 | 0,063 | 0,456 | 0,171 | 0,412 | 0,667 | 0,329 | 0,329 | 0,185 | 0,540 | 0,247 | 0,096 |
| G010 | Leche de vaca, entera, líquida, cruda | 0,249 | 0,148 | 0,178 | 0,687 | 0,318 | 0,069 | 0,113 | 0,030 | 0,220 | 0,082 | 0,198 | 0,321 | 0,158 | 0,158 | 0,089 | 0,260 | 0,119 | 0,046 |
| G011 | Leche de vaca, entera, líquida, hervida | 0,270 | 0,134 | 0,190 | 0,708 | 0,311 | 0,062 | 0,107 | 0,019 | 0,206 | 0,083 | 0,163 | 0,299 | 0,159 | 0,163 | 0,095 | 0,264 | 0,090 | 0,040 |
| G012 | Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada | 0,270 | 0,134 | 0,190 | 0,708 | 0,311 | 0,062 | 0,107 | 0,019 | 0,206 | 0,083 | 0,163 | 0,299 | 0,159 | 0,163 | 0,095 | 0,264 | 0,090 | 0,040 |
| G013 | Leche humana, madura, líquida | 0,082 | 0,046 | 0,043 | 0,168 | 0,082 | 0,026 | 0,036 | 0,019 | 0,063 | 0,021 | 0,056 | 0,095 | 0,053 | 0,046 | 0,023 | 0,068 | 0,043 | 0,017 |
| G014 | Queso crema, amarillo | 1,103 | 0,628 | 1,037 | 3,475 | 2,320 | 0,311 | 0,602 | 0,105 | 1,366 | 0,538 | 0,833 | 1,780 | 0,890 | 0,931 | 0,509 | 1,507 | 0,545 | 0,239 |
| G019 | Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella | 1,644 | 0,989 | 0,802 | 4,458 | 2,387 | 0,518 | 0,714 | 0,137 | 1,361 | 0,544 | 1,157 | 1,875 | 1,093 | 1,034 | 0,545 | 1,061 | 0,569 | 0,503 |
| G020 | Queso fresco, semiduro, semimagro, de pasta hilada | 1,757 | 0,924 | 1,415 | 5,677 | 2,498 | 0,464 | 0,741 | 0,144 | 1,517 | 0,677 | 1,164 | 2,365 | 1,403 | 1,266 | 0,913 | 2,464 | 1,042 | 0,339 |
| G022 | Queso madurado, blando, magro, tipo cottage, con crema | 0,833 | 0,450 | 0,580 | 2,603 | 1,160 | 0,304 | 0,387 | 0,061 | 0,676 | 0,242 | 0,533 | 1,008 | 0,542 | 0,522 | 0,294 | 0,845 | 0,479 | 0,131 |
| G023 | Queso madurado, blando, magro, tipo cottage, sin crema | 0,839 | 0,550 | 0,695 | 2,684 | 1,435 | 0,270 | 0,643 | 0,115 | 0,767 | 0,373 | 0,728 | 1,274 | 0,660 | 0,668 | 0,412 | 1,002 | 0,565 | 0,138 |
| G024 | Queso madurado, duro, semigraso, tipo parmesano | 2,236 | 1,317 | 2,068 | 8,209 | 4,180 | 0,622 | 1,048 | 0,235 | 2,454 | 0,958 | 1,894 | 3,452 | 1,995 | 1,922 | 1,384 | 3,306 | 1,317 | 0,482 |
| G025 | Queso madurado, duro, semigraso, tipo roquefort | 1,181 | 0,965 | 1,772 | 3,670 | 2,089 | 0,148 | 0,969 | 0,126 | 1,614 | 0,558 | 1,217 | 2,114 | 1,012 | 1,023 | 0,602 | 1,848 | 0,713 | 0,303 |
| G026 | Queso madurado, semiduro, semigraso, tipo camembert | 1,288 | 0,717 | 1,114 | 4,187 | 2,346 | 0,379 | 0,819 | 0,109 | 1,279 | 0,565 | 0,968 | 1,840 | 1,145 | 1,105 | 0,683 | 1,766 | 0,701 | 0,307 |
| G027 | Queso madurado, semiduro, semigraso, tipo holandés | 1,743 | 0,930 | 1,544 | 6,137 | 3,245 | 0,485 | 0,762 | 0,254 | 1,806 | 0,719 | 1,306 | 2,564 | 1,454 | 1,431 | 1,032 | 2,654 | 0,962 | 0,352 |
| G028 | Yogurt, bebible, entero, con azúcar | 0,275 | 0,142 | 0,215 | 0,679 | 0,411 | 0,084 | 0,148 | 0,032 | 0,287 | 0,102 | 0,189 | 0,350 | 0,175 | 0,189 | 0,086 | 0,311 | 0,104 | 0,020 |
| H004 | Bebida de harina de avena, en agua, sin azúcar | 0,272 | 0,083 | 0,137 | 0,578 | 0,101 | 0,140 | 0,120 | 0,086 | 0,151 | 0,040 | 0,105 | 0,200 | 0,085 | 0,130 | 0,057 | 0,135 | 0,177 | 0,040 |
| J001 | Huevo de codorniz, entero, crudo | 1,294 | 0,641 | 0,992 | 1,662 | 0,518 | 0,434 | 0,762 | 0,311 | 0,940 | 0,421 | 0,816 | 1,146 | 0,543 | 0,737 | 0,315 | 0,881 | 0,835 | 0,209 |
| J002 | Huevo de gallina, clara, crudo | 1,220 | 0,449 | 0,798 | 1,550 | 0,435 | 0,413 | 0,704 | 0,287 | 0,809 | 0,399 | 0,661 | 1,016 | 0,457 | 0,686 | 0,290 | 0,806 | 0,648 | 0,125 |
| J003 | Huevo de gallina, entero, cocido, sin sal | 1,259 | 0,562 | 0,929 | 1,630 | 0,480 | 0,412 | 0,709 | 0,280 | 0,809 | 0,391 | 0,647 | 1,068 | 0,502 | 0,685 | 0,303 | 0,904 | 0,778 | 0,196 |
| J004 | Huevo de gallina, entero, crudo | 1,329 | 0,556 | 0,971 | 1,673 | 0,512 | 0,432 | 0,735 | 0,272 | 0,858 | 0,380 | 0,671 | 1,086 | 0,499 | 0,680 | 0,309 | 0,912 | 0,820 | 0,167 |
| J005 | Huevo de gallina, entero, en polvo | 5,053 | 2,143 | 3,797 | 6,430 | 1,844 | 1,633 | 2,723 | 1,077 | 3,010 | 1,504 | 2,450 | 4,177 | 1,994 | 2,547 | 1,210 | 3,361 | 3,091 | 0,780 |

| Código | Nombre del Alimento | AMINOÁCIDOS | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Ácido Aspártico (g) | Treonina (g) | Serina (g) | Ácido Glutámico (g) | Prolina (g) | Glicina (g) | Alanina (g) | Cisteína (g) | Valina (g) | Metionina (g) | Isoleucina (g) | Leucina (g) | Tirosina (g) | Fenilalanina (g) | Histidina (g) | Lisina (g) | Arginina (g) | Triptófano (g) |
| J006 | Huevo de gallina, entero, frito, sin sal | 1,438 | 0,602 | 1,051 | 1,817 | 0,558 | 0,467 | 0,795 | 0,294 | 0,930 | 0,411 | 0,728 | 1,177 | 0,541 | 0,736 | 0,335 | 0,989 | 0,887 | 0,181 |
| J007 | Huevo de gallina, entero, revuelto, con sal | 1,034 | 0,442 | 0,742 | 1,378 | 0,453 | 0,335 | 0,566 | 0,205 | 0,676 | 0,297 | 0,532 | 0,861 | 0,402 | 0,535 | 0,245 | 0,705 | 0,623 | 0,139 |
| J008 | Huevo de gallina, entero, tibio, sin sal | 1,264 | 0,604 | 0,936 | 1,644 | 0,501 | 0,423 | 0,700 | 0,292 | 0,767 | 0,392 | 0,686 | 1,075 | 0,513 | 0,668 | 0,298 | 0,904 | 0,755 | 0,153 |
| J009 | Huevo de gallina, yema, crudo | 1,530 | 0,767 | 1,337 | 1,997 | 0,652 | 0,479 | 0,824 | 0,275 | 0,941 | 0,391 | 0,831 | 1,394 | 0,678 | 0,747 | 0,411 | 1,251 | 1,157 | 0,231 |
| J011 | Huevo de pata, entero, crudo | 0,777 | 0,736 | 0,963 | 1,789 | 0,480 | 0,422 | 0,631 | 0,285 | 0,885 | 0,576 | 0,598 | 1,097 | 0,613 | 0,840 | 0,320 | 0,951 | 0,765 | 0,260 |
| J012 | Huevo de pava, entero, crudo | 1,357 | 0,672 | 1,040 | 1,742 | 0,543 | 0,455 | 0,799 | 0,326 | 0,985 | 0,442 | 0,855 | 1,201 | 0,569 | 0,773 | 0,330 | 0,924 | 0,876 | 0,219 |
| K019 | Gelatina con azúcar, líquida | 0,084 | 0,024 | 0,042 | 0,140 | 0,197 | 0,305 | 0,128 | 0,000 | 0,033 | 0,010 | 0,019 | 0,039 | 0,005 | 0,028 | 0,011 | 0,056 | 0,106 | 0,000 |
| L017 | Salsa de tomate | 0,133 | 0,019 | 0,021 | 0,349 | 0,012 | 0,016 | 0,033 | 0,005 | 0,014 | 0,005 | 0,014 | 0,021 | 0,009 | 0,021 | 0,013 | 0,023 | 0,016 | 0,005 |
| N004 | Salchicha de cerdo, baja en grasa | 1,426 | 0,677 | 0,663 | 2,368 | 0,797 | 1,040 | 0,959 | 0,173 | 0,688 | 0,416 | 0,625 | 1,149 | 0,494 | 0,573 | 0,494 | 1,302 | 1,012 | 0,137 |
| N005 | Yogurt, bebible, descremado, sin azúcar | 0,269 | 0,253 | 0,220 | 0,684 | 0,334 | 0,176 | 0,134 | 0,019 | 0,193 | 0,093 | 0,221 | 0,333 | 0,159 | 0,194 | 0,090 | 0,314 | 0,136 | 0,047 |
| N006 | Yogurt, bebible, semidescremado, con azúcar | 0,270 | 0,268 | 0,198 | 0,691 | 0,308 | 0,110 | 0,124 | 0,022 | 0,195 | 0,090 | 0,211 | 0,335 | 0,158 | 0,188 | 0,088 | 0,301 | 0,123 | 0,048 |
| P010 | Árbol del pan, semilla, crudo | 0,817 | 0,385 | 0,496 | 1,036 | 0,369 | 0,465 | 0,336 | 0,116 | 0,535 | 0,096 | 0,443 | 0,563 | 0,544 | 0,797 | 0,207 | 0,570 | 0,494 | 0,123 |
| P036 | Chicozapote, crudo | 0,032 | 0,012 | 0,018 | 0,038 | 0,036 | 0,017 | 0,014 | | 0,016 | 0,003 | 0,015 | 0,024 | 0,014 | 0,013 | 0,016 | 0,039 | 0,017 | 0,005 |
| P060 | Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda | 0,170 | 0,060 | 0,070 | 0,450 | 0,070 | 0,460 | 0,080 | 0,060 | 0,080 | 0,020 | 0,060 | 0,090 | 0,040 | 0,060 | 0,040 | 0,100 | 0,300 | 0,040 |
| P064 | Malanga, sin cáscara, cruda | 0,192 | 0,069 | 0,092 | 0,174 | 0,060 | 0,074 | 0,073 | 0,032 | 0,082 | 0,020 | 0,054 | 0,111 | 0,055 | 0,082 | 0,034 | 0,067 | 0,103 | 0,058 |
| P070 | Níspero del Japón, crudo | 0,058 | 0,015 | 0,020 | 0,061 | 0,027 | 0,020 | 0,024 | 0,006 | 0,021 | 0,004 | 0,015 | 0,026 | 0,013 | 0,014 | 0,007 | 0,023 | 0,014 | 0,005 |
| P073 | Ñame, sin cáscara, cocido | 0,151 | 0,052 | 0,079 | 0,176 | 0,053 | 0,052 | 0,061 | 0,018 | 0,060 | 0,020 | 0,050 | 0,094 | 0,039 | 0,069 | 0,033 | 0,058 | 0,124 | 0,087 |
| P074 | Ñame, sin cáscara, crudo | 0,176 | 0,077 | 0,081 | 0,017 | 0,033 | 0,056 | 0,065 | 0,019 | 0,067 | 0,052 | 0,072 | 0,138 | 0,063 | 0,071 | 0,023 | 0,062 | 0,118 | 0,019 |
| S009 | Chocolate, en agua (50%) y leche de vaca entera (50%) | 0,276 | 0,095 | 0,184 | 0,719 | 0,340 | 0,056 | 0,102 | 0,099 | 0,201 | 0,076 | 0,169 | 0,305 | 0,141 | 0,150 | 0,067 | 0,215 | 0,099 | 0,037 |
| S017 | Hamburguesa de carne de res, regular, con vegetales y condimentos | 0,917 | 0,438 | 0,510 | 2,579 | 0,841 | 0,711 | 0,633 | 0,148 | 0,576 | 0,240 | 0,495 | 0,892 | 0,333 | 0,499 | 0,325 | 0,726 | 0,672 | 0,142 |
| S029 | Tamal de maíz y guiso, cocido | 0,264 | 0,126 | 0,180 | 0,681 | 0,292 | 0,107 | 0,231 | 0,049 | 0,174 | 0,067 | 0,128 | 0,390 | 0,109 | 0,156 | 0,092 | 0,148 | 0,128 | 0,034 |
| S030 | Tamal de maíz, cocido | 0,264 | 0,126 | 0,180 | 0,681 | 0,292 | 0,107 | 0,231 | 0,049 | 0,174 | 0,067 | 0,128 | 0,390 | 0,109 | 0,156 | 0,092 | 0,148 | 0,128 | 0,034 |
| T001 | Ajonjolí o sésamo, crudo | 2,070 | 0,730 | 1,200 | 4,600 | 1,040 | 1,090 | 0,990 | 0,440 | 0,980 | 0,880 | 0,750 | 1,500 | 0,790 | 0,940 | 0,550 | 0,650 | 3,250 | 0,388 |
| T002 | Arveja seca, cocida, sin sal | 0,984 | 0,296 | 0,367 | 1,426 | 0,344 | 0,371 | 0,367 | 0,127 | 0,394 | 0,085 | 0,344 | 0,598 | 0,242 | 0,384 | 0,203 | 0,602 | 0,744 | 0,093 |
| T003 | Arveja seca, cruda | 2,896 | 0,872 | 1,080 | 4,196 | 1,014 | 1,092 | 1,080 | 0,373 | 1,159 | 0,251 | 1,014 | 1,760 | 0,711 | 1,132 | 0,597 | 1,772 | 2,188 | 0,275 |
| T004 | Bebida vegetal, de soya, líquida, sin azúcar | 0,288 | 0,108 | 0,140 | 0,487 | 0,147 | 0,103 | 0,104 | 0,000 | 0,117 | 0,027 | 0,114 | 0,186 | 0,089 | 0,113 | 0,061 | 0,131 | 0,187 | 0,038 |
| T005 | Fríjol blanco, crudo | 2,825 | 0,983 | 1,271 | 3,561 | 0,990 | 0,912 | 0,979 | 0,254 | 1,222 | 0,351 | 1,031 | 1,865 | 0,658 | 1,263 | 0,650 | 1,603 | 1,446 | 0,277 |
| T006 | Fríjol bola roja, crudo | 2,850 | 0,990 | 1,280 | 3,590 | 1,000 | 0,920 | 0,980 | 0,250 | 1,230 | 0,350 | 1,040 | 1,880 | 0,660 | 1,270 | 0,650 | 1,610 | 1,460 | 0,270 |

| Código | Nombre del Alimento | AMINOÁCIDOS | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Ácido Aspártico (g) | Treonina (g) | Serina (g) | Ácido Glutámico (g) | Prolina (g) | Glicina (g) | Alanina (g) | Cisteína (g) | Valina (g) | Metionina (g) | Isoleucina (g) | Leucina (g) | Tirosina (g) | Fenilalanina (g) | Histidina (g) | Lisina (g) | Arginina (g) | Triptófano (g) |
| T008 | Fríjol canavalia, crudo | 2,598 | 0,711 | 1,180 | 3,098 | 1,117 | 0,801 | 0,908 | 0,187 | 1,241 | 0,273 | 0,952 | 1,723 | 0,484 | 1,158 | 0,507 | 1,280 | 1,020 | 0,247 |
| T009 | Fríjol caraota o negro, crudo | 2,613 | 0,909 | 1,175 | 3,294 | 0,916 | 0,843 | 0,905 | 0,235 | 1,130 | 0,325 | 0,954 | 1,725 | 0,608 | 1,168 | 0,601 | 1,483 | 1,337 | 0,256 |
| T010 | Fríjol cargamanto rojo, cocido, sin sal | 1,128 | 0,331 | 0,565 | 1,447 | 0,515 | 0,365 | 0,409 | 0,084 | 0,519 | 0,117 | 0,426 | 0,765 | 0,213 | 0,531 | 0,247 | 0,630 | 0,494 | 0,108 |
| T011 | Fríjol cargamanto rojo, crudo | 2,268 | 0,810 | 1,171 | 3,027 | 1,072 | 0,796 | 0,872 | 0,187 | 0,998 | 0,259 | 0,871 | 1,558 | 0,427 | 1,095 | 0,556 | 1,356 | 1,096 | 0,237 |
| T012 | Fríjol cargamanto rosado, crudo | 2,535 | 0,882 | 1,140 | 3,195 | 0,889 | 0,818 | 0,878 | 0,228 | 1,096 | 0,315 | 0,925 | 1,673 | 0,590 | 1,133 | 0,583 | 1,438 | 1,298 | 0,248 |
| T014 | Fríjol mungo, crudo | 1,936 | 1,046 | 2,548 | 5,138 | 1,215 | 1,163 | 1,194 | 0,213 | 1,112 | 0,346 | 0,765 | 1,705 | 0,852 | 1,535 | 0,796 | 1,790 | 1,747 | 0,158 |
| T016 | Fríjol radical, crudo | 2,785 | 0,969 | 1,253 | 3,511 | 0,976 | 0,899 | 0,965 | 0,251 | 1,205 | 0,346 | 1,017 | 1,838 | 0,648 | 1,245 | 0,641 | 1,580 | 1,426 | 0,273 |
| T017 | Fríjol sangretoro, crudo | 2,725 | 0,948 | 1,226 | 3,436 | 0,955 | 0,880 | 0,945 | 0,245 | 1,179 | 0,339 | 0,995 | 1,799 | 0,634 | 1,218 | 0,627 | 1,547 | 1,395 | 0,267 |
| T018 | Garbanzo, cocido, sin sal | 1,042 | 0,329 | 0,447 | 1,550 | 0,366 | 0,369 | 0,380 | 0,119 | 0,372 | 0,116 | 0,380 | 0,631 | 0,220 | 0,475 | 0,244 | 0,593 | 0,835 | 0,085 |
| T019 | Garbanzo, crudo | 2,422 | 0,766 | 1,036 | 3,603 | 0,849 | 0,857 | 0,882 | 0,279 | 0,865 | 0,270 | 0,882 | 1,465 | 0,512 | 1,103 | 0,566 | 1,377 | 1,939 | 0,200 |
| T020 | Haba seca, cruda | 2,916 | 0,928 | 1,195 | 4,437 | 1,099 | 1,095 | 1,070 | 0,334 | 1,161 | 0,213 | 1,053 | 1,964 | 0,827 | 1,103 | 0,664 | 1,671 | 2,411 | 0,247 |
| T021 | Harina de algarrobo, cruda | 0,503 | 0,271 | 0,304 | 0,362 | 0,354 | 0,267 | 0,584 | 0,029 | 0,446 | 0,081 | 0,209 | 0,442 | 0,120 | 0,151 | 0,122 | 0,196 | 0,130 | 0,048 |
| T024 | Harina de soya, con grasa, cruda | 4,342 | 1,500 | 2,002 | 6,689 | 2,020 | 1,597 | 1,627 | 0,556 | 1,724 | 0,466 | 1,675 | 2,812 | 1,306 | 1,802 | 0,931 | 2,298 | 2,679 | 0,502 |
| T025 | Lenteja común, cocida, sin sal | 0,844 | 0,274 | 0,352 | 1,184 | 0,319 | 0,310 | 0,319 | 0,100 | 0,379 | 0,065 | 0,330 | 0,554 | 0,204 | 0,376 | 0,215 | 0,532 | 0,590 | 0,068 |
| T026 | Lenteja común, cruda | 2,758 | 0,895 | 1,150 | 3,868 | 1,042 | 1,014 | 1,042 | 0,327 | 1,238 | 0,212 | 1,078 | 1,809 | 0,667 | 1,230 | 0,702 | 1,740 | 1,928 | 0,223 |
| T027 | Lenteja real, cruda | 2,725 | 0,882 | 1,136 | 3,819 | 1,029 | 1,002 | 1,029 | 0,322 | 1,223 | 0,210 | 1,065 | 1,786 | 0,658 | 1,215 | 0,693 | 1,720 | 1,903 | 0,221 |
| T028 | Maní, con piel, crudo | 3,146 | 0,883 | 1,271 | 5,390 | 1,138 | 1,554 | 1,025 | 0,331 | 1,082 | 0,317 | 0,907 | 1,672 | 1,049 | 1,377 | 0,652 | 0,926 | 3,085 | 0,250 |
| T029 | Maní, con piel, tostado, sin sal | 2,888 | 0,811 | 1,167 | 4,949 | 1,045 | 1,427 | 0,941 | 0,304 | 0,993 | 0,291 | 0,833 | 1,535 | 0,963 | 1,227 | 0,599 | 0,850 | 2,832 | 0,230 |
| T030 | Soya, cruda | 5,112 | 1,766 | 2,357 | 7,874 | 2,379 | 1,880 | 1,915 | 0,655 | 2,029 | 0,547 | 1,971 | 3,309 | 1,539 | 2,122 | 1,097 | 2,706 | 3,153 | 0,591 |
| T031 | Soya, tostada | 4,429 | 1,530 | 2,042 | 6,822 | 2,060 | 1,628 | 1,659 | 0,567 | 1,758 | 0,475 | 1,709 | 2,868 | 1,332 | 1,838 | 0,950 | 2,344 | 2,732 | 0,512 |

# Tabla específica de contenido de carbohidratos

# Tabla específica de contenido de carbohidratos

## Contenido de azúcares disponibles, no reductores y reductores

| Código | Grupo de Alimentos | Nombre del Alimento | Azúcares disponibles totales (g) | Azúcares no reductores (g) | Azúcares reductores (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| B001 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Aceituna, cruda | 6,0 | | 4,0 |
| B015 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda | | 5,2 | 2,8 |
| B016 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Arracacha blanca, sin cáscara, cruda | | 2,9 | 2,6 |
| B017 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Arracacha morada, sin cáscara, cruda | | 2,0 | 3,9 |
| B029 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Cebolla junca, tallos, cruda | 4,9 | | 5,9 |
| B053 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Harina de ahuyama, cruda | 42,7 | | |
| B065 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda | | | 18,9 |
| B071 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda | | | 1,4 |
| B074 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda | | | 0,1 |
| B089 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Plátano hartón, maduro, crudo | 21,1 | | 1,5 |
| B104 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Tomate, escaldado, sin sal | | | 0,7 |
| B107 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Yuca blanca, sin cáscara, cruda | | | 3,3 |
| C005 | C. Frutas y derivados | Babaco, maduro, crudo | | | 0,6 |
| C006 | C. Frutas y derivados | Babaco, pintón, crudo | | | 0,5 |
| C007 | C. Frutas y derivados | Babaco, verde, crudo | | | 17,0 |
| C010 | C. Frutas y derivados | Banano común, crudo | 64,3 | 57,3 | 4,5 |
| C019 | C. Frutas y derivados | Coco, crudo | 1,8 | | 6,5 |
| C021 | C. Frutas y derivados | Curuba, cruda | 6,8 | | |
| C024 | C. Frutas y derivados | Feijoa, crudo | 19,1 | | |
| C030 | C. Frutas y derivados | Guanábana, cruda | 15,6 | | 20,8 |
| C031 | C. Frutas y derivados | Guayaba, madura, cruda | 44,6 | 50,8 | 5,9 |
| C032 | C. Frutas y derivados | Guayaba, pintona, cruda | | | 5,2 |
| C045 | C. Frutas y derivados | Lulo, crudo | | | 12,9 |
| C051 | C. Frutas y derivados | Mango común, crudo | 47,6 | 68,7 | 19,1 |
| C061 | C. Frutas y derivados | Mora de Castilla, cruda | 10,7 | | 3,3 |
| C062 | C. Frutas y derivados | Naranja, cruda | 7,8 | | 8,3 |
| C065 | C. Frutas y derivados | Papaya, madura, cruda | 8,9 | | 1,0 |
| C075 | C. Frutas y derivados | Pitahaya amarilla, cruda | 9,9 | | 8,6 |
| C077 | C. Frutas y derivados | Pomarrosa, cruda | 13,1 | | 10,9 |
| C081 | C. Frutas y derivados | Tomate de árbol amarillo, crudo | 75,1 | 59,0 | |

| Código | Grupo de Alimentos | Nombre del Alimento | Azúcares disponibles totales (g) | Azúcares no reductores (g) | Azúcares reductores (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| C084 | C. Frutas y derivados | Uchuva, cruda | 9,8 | | 7,6 |
| C088 | C. Frutas y derivados | Zapote blanco, crudo | | | 46,8 |
| K005 | K. Productos azucarados | Bocadillo o dulce de guayaba, tradicional | 66,6 | 57,2 | 67,8 |
| K031 | K. Productos azucarados | Miel de abejas, líquida | | | 19,3 |
| K032 | K. Productos azucarados | Miel de caña de azúcar, líquida | | | 10,1 |
| K033 | K. Productos azucarados | Panela | 88,4 | 7,0 | |
| L013 | L. Misceláneos | Polen, húmedo | 36,3 | | |
| L014 | L. Misceláneos | Polen, seco | 39,7 | | 2,8 |
| P007 | P. Alimentos nativos | Arazá, crudo | 0,5 | | 0,6 |
| P017 | P. Alimentos nativos | Borojó, crudo | 4,6 | | 2,3 |
| P020 | P. Alimentos nativos | Cactus, crudo | | 0,6 | |
| P022 | P. Alimentos nativos | Camu-camu, crudo | 2,6 | | |
| P023 | P. Alimentos nativos | Carambolo, maduro, crudo | 2,1 | | 1,9 |
| P024 | P. Alimentos nativos | Carambolo, maduro, deshidratado | 2,0 | | 1,6 |
| P025 | P. Alimentos nativos | Carambolo, pintón, crudo | 1,6 | | 1,5 |
| P026 | P. Alimentos nativos | Carambolo, pintón, deshidratado | 1,5 | | 1,4 |
| P027 | P. Alimentos nativos | Carambolo, verde, crudo | 1,1 | | 2,2 |
| P028 | P. Alimentos nativos | Carambolo, verde, deshidratado | 1,1 | | 0,5 |
| P030 | P. Alimentos nativos | Cardón Guajiro, asado, sin sal | 0,7 | | |
| P036 | P. Alimentos nativos | Chicozapote, crudo | | 8,6 | |
| P038 | P. Alimentos nativos | Chontaduro amazónico, crudo | 0,6 | | 3,2 |
| P040 | P. Alimentos nativos | Ciruela joba, cruda | 8,0 | | 2,8 |
| P041 | P. Alimentos nativos | Cocona, cruda | 4,6 | | |
| P044 | P. Alimentos nativos | Concha de caimán, cruda | 6,6 | | 2,1 |
| P045 | P. Alimentos nativos | Copoazú, crudo | 2,8 | | |
| P055 | P. Alimentos nativos | Emi, crudo | 13,7 | | |
| P056 | P. Alimentos nativos | Guáimaro o ramón, cocido, sin sal | 0,3 | | |
| P057 | P. Alimentos nativos | Guayaba de morrocoy, cruda | 1,9 | | |
| P059 | P. Alimentos nativos | Harina de semillas de calabazo o totumo, cruda | 2,0 | | 8,3 |
| P061 | P. Alimentos nativos | Iguaraya, cruda | 14,2 | | |
| P063 | P. Alimentos nativos | Majua o cubio, con cáscara, crudo | | 3,3 | 15,4 |
| P074 | P. Alimentos nativos | Ñame, sin cáscara, crudo | 25,5 | | 0,4 |
| P076 | P. Alimentos nativos | Oca o ibia, sin cáscara, cruda | | 2,6 | 5,8 |
| P078 | P. Alimentos nativos | Olloco o chugua, sin cáscara, cruda | | 3,0 | 13,5 |
| P079 | P. Alimentos nativos | Ortiga, cruda | | 1,8 | |

| Código | Grupo de Alimentos | Nombre del Alimento | Azúcares disponibles totales (g) | Azúcares no reductores (g) | Azúcares reductores (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| P081 | P. Alimentos nativos | Pepinillo, crudo | | 0,9 | 5,0 |
| P083 | P. Alimentos nativos | Piña india, cruda | 6,2 | | |
| S006 | S. Alimentos preparados | Carimañola, con queso, precocida | 0,9 | | |
| T004 | T. Leguminosas y derivados | Bebida vegetal, de soya, líquida, sin azúcar | | 0,0 | |
| T013 | T. Leguminosas y derivados | Fríjol guandul, crudo | 55,2 | | |
| T021 | T. Leguminosas y derivados | Harina de algarrobo, cruda | 33,7 | | 3,1 |
| T030 | T. Leguminosas y derivados | Soya, cruda | 15,1 | | |

## Monosacáridos determinados por análisis directo

| Código | Grupo de Alimentos | Nombre del Alimento | Fructosa (g) | Galactosa (g) | Glucosa (g) |
|---|---|---|---|---|---|
| B072 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda | | | 0,1 |
| C045 | C. Frutas y derivados | Lulo, crudo | 0,8 | | 0,5 |
| C051 | C. Frutas y derivados | Mango común, crudo | 3,9 | | 1.0 |
| C061 | C. Frutas y derivados | Mora de Castilla, cruda | | | 2,6 |
| C062 | C. Frutas y derivados | Naranja, cruda | 1,2 | | 0,3 |
| C077 | C. Frutas y derivados | Pomarrosa, cruda | 2,4 | | |
| K005 | K. Productos azucarados | Bocadillo o dulce de guayaba, tradicional | | | 15,9 |
| K031 | K. Productos azucarados | Miel de abejas, líquida | 41,8 | | 35,8 |
| K033 | K. Productos azucarados | Panela | 2,8 | | 4,1 |
| P063 | P. Alimentos nativos | Majua o cubio, con cáscara, crudo | 0,9 | 0,3 | 0,1 |

## Disacáridos determinados por análisis directo

| Código | Grupo de Alimentos | Nombre del Alimento | Lactosa (g) | Sacarosa (g) |
|---|---|---|---|---|
| B072 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda | | 0,3 |
| C045 | C. Frutas y derivados | Lulo, crudo | | 1,1 |
| C051 | C. Frutas y derivados | Mango común, crudo | | 8,8 |
| C061 | C. Frutas y derivados | Mora de Castilla, cruda | | 8,1 |
| C077 | C. Frutas y derivados | Pomarrosa, cruda | | 11,4 |
| G004 | G. Leche y derivados | Leche de cabra, entera, líquida, cruda | 0,0 | |
| K005 | K. Productos azucarados | Bocadillo o dulce de guayaba, tradicional | | 56,0 |
| K032 | K. Productos azucarados | Miel de caña de azúcar, líquida | | 9,3 |
| K033 | K. Productos azucarados | Panela | | 80,6 |
| P061 | P. Alimentos nativos | Iguaraya, cruda | | 5,9 |
| P063 | P. Alimentos nativos | Majua o cubio, con cáscara, crudo | | 6,4 |

# Anexo A.
# Alimentos analizados por método directo

# Anexo A. Alimentos analizados por método directo

| Código | Grupo | Alimento |
|---|---|---|
| A001 | A. Cereales y derivados | Almidón de maíz, crudo |
| A005 | A. Cereales y derivados | Arepa de maíz precocido, sin sal |
| A009 | A. Cereales y derivados | Arroz blanco, pulido, cocido, sin sal |
| A012 | A. Cereales y derivados | Avena en hojuelas, precocida |
| A016 | A. Cereales y derivados | Croissant, de queso, horneado |
| A023 | A. Cereales y derivados | Galletas dulces, sin relleno |
| A027 | A. Cereales y derivados | Galletas saladas, tipo soda |
| A038 | A. Cereales y derivados | Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda |
| A058 | A. Cereales y derivados | Mojicón, horneado |
| A068 | A. Cereales y derivados | Pan francés, horneado |
| A071 | A. Cereales y derivados | Pasta alimenticia, con huevo, sin enriquecer, cocida, sin sal |
| A074 | A. Cereales y derivados | Pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda |
| A084 | A. Cereales y derivados | Roscón, relleno de bocadillo, horneado |
| A089 | A. Cereales y derivados | Trigo duro, crudo |
| B006 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Ahuyama, cruda |
| B014 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Apio, crudo |
| B019 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Arveja verde, cruda |
| B043 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Espinaca, cocida, sin sal |
| B045 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Fríjol verde, cocido, con sal |

| Código | Grupo | Alimento |
|---|---|---|
| B045 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Fríjol verde, cocido, con sal |
| B051 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Habichuela, cocida, sin sal |
| B064 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cocida, sin sal |
| B066 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, frita, sin sal |
| B067 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cocida, sin sal |
| B073 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal |
| B073 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal |
| B075 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cocida, sin sal |
| B088 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Plátano hartón, maduro, cocido, sin sal |
| B090 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Plátano hartón, maduro, frito, en tajadas, sin sal |
| B091 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Plátano hartón, verde, cocido, sin sal |
| B093 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Plátano hartón, verde, frito, en patacón, sin sal |
| B097 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Remolacha, sin cáscara, cocida, sin sal |
| B099 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Repollo blanco, crudo |
| B106 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Yuca blanca, sin cáscara, cocida, sin sal |
| B108 | B. Verduras, hortalizas y derivados | Yuca blanca, sin cáscara, dorada, con sal |
| C010 | C. Frutas y derivados | Banano común, crudo |
| C028 | C. Frutas y derivados | Granadilla, cruda |
| C030 | C. Frutas y derivados | Guanábana, cruda |
| C033 | C. Frutas y derivados | Gulupa, madura, cruda |
| C045 | C. Frutas y derivados | Lulo, crudo |

| Código | Grupo | Alimento |
|---|---|---|
| C060 | C. Frutas y derivados | Melón, crudo |
| C061 | C. Frutas y derivados | Mora de Castilla, cruda |
| C065 | C. Frutas y derivados | Papaya, madura, cruda |
| C071 | C. Frutas y derivados | Pera, cruda |
| C072 | C. Frutas y derivados | Piña, cruda |
| C082 | C. Frutas y derivados | Tomate de árbol rojo, crudo |
| E006 | E. Pescados y mariscos | Bagre, magro, entero, cocido, sin sal |
| E009 | E. Pescados y mariscos | Bocachico, entero, cocido, sin sal |
| E010 | E. Pescados y mariscos | Bocachico, sin cabeza, crudo |
| E013 | E. Pescados y mariscos | Cachama, entera, frita, con sal |
| E014 | E. Pescados y mariscos | Cachama, sin cabeza, cruda |
| E043 | E. Pescados y mariscos | Tilapia o mojarra, entera, cruda |
| E044 | E. Pescados y mariscos | Tilapia o mojarra, frita, sin sal |
| F007 | F. Carnes y derivados | Cerdo, brazo, cocido, sin sal |
| F008 | F. Carnes y derivados | Cerdo, brazo, crudo |
| F014 | F. Carnes y derivados | Cerdo, costilla, cocida, sin sal |
| F016 | F. Carnes y derivados | Cerdo, costilla, horneada, sin sal |
| F018 | F. Carnes y derivados | Cerdo, lomo, cocido, sin sal |
| F019 | F. Carnes y derivados | Cerdo, lomo, crudo |
| F020 | F. Carnes y derivados | Cerdo, lomo, horneado, sin sal |
| F021 | F. Carnes y derivados | Cerdo, panceta o tocineta, cocida, sin sal |
| F022 | F. Carnes y derivados | Cerdo, panceta o tocineta, salada, cruda |
| F023 | F. Carnes y derivados | Cerdo, panceta o tocineta, salteada, sin sal |

| Código | Grupo | Alimento |
|---|---|---|
| F024 | F. Carnes y derivados | Cerdo, pierna o pernil, cocida, sin sal |
| F026 | F. Carnes y derivados | Cerdo, pierna o pernil, horneada, sin sal |
| F031 | F. Carnes y derivados | Cerdo, tocino, salteado, sin sal |
| F051 | F. Carnes y derivados | Jamón de cerdo y res, tipo sánduche, precocido |
| F053 | F. Carnes y derivados | Jamón tipo york, precocido |
| F054 | F. Carnes y derivados | Mortadela de cerdo y res, precocida |
| F055 | F. Carnes y derivados | Mortadela de pollo, precocida |
| F067 | F. Carnes y derivados | Pollo, ala con piel, asada, sin sal |
| F068 | F. Carnes y derivados | Pollo, ala con piel, cocida, sin sal |
| F070 | F. Carnes y derivados | Pollo, ala con piel, frita, con sal |
| F080 | F. Carnes y derivados | Pollo, menudencias, cocidas, sin sal |
| F084 | F. Carnes y derivados | Pollo, pechuga con piel, cocida, sin sal |
| F086 | F. Carnes y derivados | Pollo, pechuga sin piel, asada sin sal |
| F089 | F. Carnes y derivados | Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal |
| F090 | F. Carnes y derivados | Pollo, pierna o colombina con piel, cocida, sin sal |
| F092 | F. Carnes y derivados | Pollo, pierna o colombina con piel, frita, sin sal |
| F095 | F. Carnes y derivados | Res, cadera, frita, sin sal |
| F101 | F. Carnes y derivados | Res, carne semigorda, molida, cruda |
| F104 | F. Carnes y derivados | Res, churrasco, asado, sin sal |
| F118 | F. Carnes y derivados | Res, pierna, cruda |
| F123 | F. Carnes y derivados | Res, sobrebarriga, cocida, sin sal |
| F127 | F. Carnes y derivados | Salchicha de pollo, precocida |
| G001 | G. Leche y derivados | Crema de leche |
| G010 | G. Leche y derivados | Leche de vaca, entera, líquida, cruda |

| Código | Grupo | Alimento |
|---|---|---|
| G017 | G. Leche y derivados | Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino |
| G021 | G. Leche y derivados | Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema |
| G028 | G. Leche y derivados | Yogurt, bebible, entero, con azúcar |
| J003 | J. Huevos y derivados | Huevo de gallina, entero, cocido, sin sal |
| J006 | J. Huevos y derivados | Huevo de gallina, entero, frito, sin sal |
| J007 | J. Huevos y derivados | Huevo de gallina, entero, revuelto, con sal |
| J008 | J. Huevos y derivados | Huevo de gallina, entero, tibio, sin sal |
| P010 | P. Alimentos nativos | Árbol del pan, semilla, crudo |
| S001 | S. Alimentos preparados | Ajiaco santafereño |
| S002 | S. Alimentos preparados | Arroz atollado |
| S003 | S. Alimentos preparados | Arroz clavado |
| S004 | S. Alimentos preparados | Bandeja paisa |
| S006 | S. Alimentos preparados | Chicharrón de pirarucú, frito |
| S009 | S. Alimentos preparados | Chocolate, en agua (50%) y leche de vaca entera (50%) |
| S009 | S. Alimentos preparados | Cuy asado |
| S014 | S. Alimentos preparados | Friche de chivo |
| S019 | S. Alimentos preparados | Lechona tolimense, horneada |
| S020 | S. Alimentos preparados | Mazamorra chiquita |
| S021 | S. Alimentos preparados | Mote de queso |
| S022 | S. Alimentos preparados | Mute santandereano |
| S023 | S. Alimentos preparados | Piaillo de chigüiro |
| S024 | S. Alimentos preparados | Rundown |

| Código | Grupo | Alimento |
|---|---|---|
| S025 | S. Alimentos preparados | Sancocho de bagre |
| S026 | S. Alimentos preparados | Sancocho valluno de gallina |
| S029 | S. Alimentos preparados | Sudao de piangüa |
| S033 | S. Alimentos preparados | Tamal tolimense, cocido |
| S033 | S. Alimentos preparados | Viudo de bocachico |
| T002 | T. Leguminosas y derivados | Arveja seca, cocida, sin sal |
| T010 | T. Leguminosas y derivados | Fríjol cargamanto rojo, cocido, sin sal |
| T018 | T. Leguminosas y derivados | Garbanzo, cocido, sin sal |
| T025 | T. Leguminosas y derivados | Lenteja común, cocida, sin sal |

# 6. Indice de alimentos

# 6. Indice de alimentos


| Código | Nombre | Página |
|---|---|---|
| D001 | Aceite de ajonjolí o sésamo | 60 |
| D002 | Aceite de algodón | 60 |
| D003 | Aceite de canola o colza | 60 |
| D004 | Aceite de girasol | 60 |
| D005 | Aceite de linaza o lino | 60 |
| D006 | Aceite de maíz | 60 |
| D007 | Aceite de maní | 60 |
| D008 | Aceite de oliva | 60 |
| D009 | Aceite de palma | 60 |
| D010 | Aceite de palma africana | 60 |
| D011 | Aceite de sacha inchi | 60 |
| D012 | Aceite de soya | 60 |
| D013 | Aceite, mezcla vegetal | 60 |
| B001 | Aceituna, cruda | 46 |
| B002 | Aceitunas, encurtidas | 46 |
| B003 | Acelga, hojas, cruda | 46 |
| B004 | Acelga, tallos, cruda | 46 |
| L001 | Achiote, seco | 86 |
| P001 | Achira, sin cáscara, cocida, sin sal | 90 |
| P002 | Achira, sin cáscara, cruda | 90 |
| P003 | Ackee, crudo | 90 |
| H001 | Agua de cebada perlada, sin azúcar | 78 |
| H002 | Agua de coco, sin azúcar | 78 |
| C001 | Aguacate Haas, crudo | 54 |
| C002 | Aguacate Lorena, crudo | 54 |
| B005 | Ahuyama, cocida, sin sal | 46 |
| B006 | Ahuyama, cruda | 46 |
| B007 | Ají dulce, crudo | 46 |
| B008 | Ají rojo, crudo | 46 |
| S001 | Ajiaco santafereño | 100 |
| B009 | Ajo, crudo | 46 |
| T001 | Ajonjolí o sésamo, crudo | 104 |

| Código | Nombre | Página |
|---|---|---|
| B010 | Alcachofa, cruda | 46 |
| B011 | Alcaparras, encurtidas | 46 |
| R001 | Alimento para Mujer Gestante y Madre en Periodo de Lactancia, en polvo | 98 |
| E001 | Almeja, de agua dulce, cruda | 62 |
| C003 | Almendra, seca | 54 |
| B012 | Almidón de achira, crudo | 46 |
| P004 | Almidón de arracacha, crudo | 90 |
| A001 | Almidón de maíz, crudo | 40 |
| P005 | Almidón de malanga, crudo | 90 |
| P006 | Almidón de ñame, crudo | 90 |
| B013 | Almidón de yuca, crudo | 46 |
| A002 | Almojábana, bogotana, horneada | 40 |
| A003 | Almojábana, vallecaucana, horneada | 40 |
| L002 | Aloe vera, crudo | 86 |
| C004 | Anón, crudo | 54 |
| B014 | Apio, crudo | 46 |
| P007 | Arazá, crudo | 90 |
| P008 | Árbol del pan, cocido | 90 |
| P009 | Árbol del pan, crudo | 90 |
| P010 | Árbol del pan, semilla, crudo | 90 |
| E002 | Arenque, entero, crudo | 62 |
| A004 | Arepa de maíz precocido, con sal | 40 |
| A005 | Arepa de maíz precocido, sin sal | 40 |
| A006 | Arepa de maíz, asada | 40 |
| A007 | Arepa de maíz, con queso, asada | 40 |
| A008 | Arepa de maíz, frita | 40 |
| K001 | Arequipe o dulce de leche | 82 |
| F001 | Armadillo, carne, cruda | 66 |
| B015 | Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda | 46 |
| B016 | Arracacha blanca, sin cáscara, cruda | 46 |

| Código | Nombre | Página |
|---|---|---|
| B017 | Arracacha morada, sin cáscara, cruda | 46 |
| S002 | Arroz atollado | 100 |
| A009 | Arroz blanco, pulido, cocido, sin sal | 40 |
| A010 | Arroz blanco, pulido, crudo | 40 |
| S003 | Arroz clavado | 100 |
| K002 | Arroz con leche | 82 |
| A011 | Arroz integral, cocido, sin sal | 40 |
| T002 | Arveja seca, cocida, sin sal | 104 |
| T003 | Arveja seca, cruda | 104 |
| B018 | Arveja verde, cocida, sin sal | 46 |
| B019 | Arveja verde, cruda | 46 |
| P011 | Asaí, cocido, sin sal | 90 |
| P012 | Asaí, crudo | 90 |
| P013 | Asaí, deshidratado | 90 |
| P014 | Asaí, liofilizado | 90 |
| E003 | Atún, enlatado en aceite | 62 |
| E004 | Atún, enlatado en agua | 62 |
| A012 | Avena en hojuelas, precocida | 40 |
| K003 | Azúcar blanco, granulado | 82 |
| K004 | Azúcar moreno, granulado | 82 |
| C005 | Babaco, maduro, crudo | 54 |
| C006 | Babaco, pintón, crudo | 54 |
| C007 | Babaco, verde, crudo | 54 |
| F002 | Babilla, carne, cruda | 66 |
| C008 | Badea, cruda | 54 |
| E005 | Bagre, graso, sin cabeza, crudo | 62 |
| E006 | Bagre, magro, entero, cocido, sin sal | 62 |
| E007 | Bagre, magro, sin cabeza, crudo | 62 |
| E008 | Bagre, semigraso, sin cabeza, crudo | 62 |
| B020 | Balú o chachafruto verde, crudo | 46 |
| C009 | Banano bocadillo, crudo | 54 |
| P015 | Banano chiro, crudo | 90 |
| C010 | Banano común, crudo | 54 |
| C011 | Banano manzano, crudo | 54 |
| P016 | Banano pacífico, crudo | 90 |
| S004 | Bandeja paisa | 100 |

| Código | Nombre | Página |
|---|---|---|
| B021 | Batata, sin cáscara, cruda | 46 |
| H003 | Bebida de avena en hojuelas, en agua, sin azúcar | 78 |
| H004 | Bebida de harina de avena, en agua, sin azúcar | 78 |
| T004 | Bebida vegetal, de soya, líquida, sin azúcar | 104 |
| B022 | Berenjena, con cáscara, cocida, sin sal | 46 |
| B023 | Berenjena, con cáscara, cruda | 46 |
| B024 | Berro, crudo | 46 |
| R002 | Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor a fresa natural | 98 |
| R003 | Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor a vainilla natural | 98 |
| R004 | Bienestarina Más®, precocida, en polvo, sabor natural | 98 |
| R005 | Bienestarina®, líquida, con arroz, avena y quinua | 98 |
| R006 | Bienestarina®, líquida, sabor a vainilla natural | 98 |
| E009 | Bocachico, entero, cocido, sin sal | 62 |
| E010 | Bocachico, sin cabeza, crudo | 62 |
| E011 | Bocachico, sin cabeza, salado, crudo | 62 |
| K005 | Bocadillo o dulce de guayaba, tradicional | 82 |
| K006 | Bocadillo o dulce de guayaba, veleño | 82 |
| S005 | Bollo limpio, precocido | 100 |
| E012 | Bonito, sin cabeza, crudo | 62 |
| P017 | Borojó, crudo | 90 |
| C012 | Breva, madura, cruda | 54 |
| C013 | Breva, verde, cruda | 54 |
| B025 | Brócoli, crudo | 46 |
| A013 | Brownie, de chocolate, horneado | 40 |
| F003 | Butifarra, precocida | 66 |
| F004 | Cabra o chivo, carne, cocida, sin sal | 66 |
| F005 | Cabra o chivo, carne, cruda | 66 |
| P018 | Cacao silvestre, crudo | 90 |
| P019 | Cacao silvestre, semilla, crudo | 90 |
| L003 | Cacao, tostado y molido | 86 |
| E013 | Cachama, entera, frita, con sal | 62 |
| E014 | Cachama, sin cabeza, cruda | 62 |
| P020 | Cactus, crudo | 90 |
| L004 | Café soluble, descafeinado, en polvo | 86 |

| Código | Nombre | Página |
|---|---|---|
| L005 | Café soluble, en polvo | 86 |
| L006 | Café, tostado y molido, en polvo | 86 |
| H005 | Café, tostado y molido, infusión al 6%, sin azúcar | 78 |
| P021 | Caimo morado, crudo | 90 |
| B026 | Calabaza, sin cáscara, cruda | 46 |
| E015 | Calamar, crudo | 62 |
| L007 | Caldo de carne de res, deshidratado | 86 |
| E016 | Camarón, cocido, sin sal | 62 |
| E017 | Camarón, crudo | 62 |
| P022 | Camu-camu, crudo | 90 |
| E018 | Cangrejo, crudo | 62 |
| E019 | Caracol de mar, crudo | 62 |
| F006 | Caracol terrestre, carne, cruda | 66 |
| P023 | Carambolo, maduro, crudo | 90 |
| P024 | Carambolo, maduro, deshidratado | 90 |
| P025 | Carambolo, pintón, crudo | 90 |
| P026 | Carambolo, pintón, deshidratado | 90 |
| P027 | Carambolo, verde, crudo | 90 |
| P028 | Carambolo, verde, deshidratado | 90 |
| K007 | Caramelos o confites, blandos | 82 |
| K008 | Caramelos o confites, duros | 82 |
| P029 | Cardo, crudo | 90 |
| P030 | Cardón Guajiro, asado, sin sal | 92 |
| S006 | Carimañola, con queso, precocida | 100 |
| E020 | Carite, entero, crudo | 62 |
| P031 | Carurú, cocido, sin sal | 92 |
| P032 | Carurú, crudo | 92 |
| P033 | Casabe de yuca, asado, con sal | 92 |
| A014 | Cebada, perlada, cruda | 40 |
| B027 | Cebolla cabezona, cruda | 46 |
| B028 | Cebolla junca, hojas, cruda | 46 |
| B029 | Cebolla junca, tallos, cruda | 46 |
| B030 | Cebolla puerro, cruda | 48 |
| B031 | Cebolla, deshidratada | 48 |
| B032 | Cebolla, pasta escaldada | 48 |
| P034 | Cedro macho, crudo | 92 |

| Código | Nombre | Página |
|---|---|---|
| F007 | Cerdo, brazo, cocido, sin sal | 66 |
| F008 | Cerdo, brazo, crudo | 66 |
| F009 | Cerdo, brazo, horneado, sin sal | 66 |
| F010 | Cerdo, carne gorda, cruda | 66 |
| F011 | Cerdo, carne magra, cruda | 66 |
| F012 | Cerdo, carne muy gorda, cruda | 66 |
| F013 | Cerdo, carne semigorda, cruda | 66 |
| F014 | Cerdo, costilla, cocida, sin sal | 66 |
| F015 | Cerdo, costilla, cruda | 66 |
| F016 | Cerdo, costilla, horneada, sin sal | 66 |
| F017 | Cerdo, hígado, crudo | 66 |
| F018 | Cerdo, lomo, cocido, sin sal | 66 |
| F019 | Cerdo, lomo, crudo | 66 |
| F020 | Cerdo, lomo, horneado, sin sal | 66 |
| F021 | Cerdo, panceta o tocineta, cocida, sin sal | 66 |
| F022 | Cerdo, panceta o tocineta, salada, cruda | 66 |
| F023 | Cerdo, panceta o tocineta, salteada, sin sal | 66 |
| F024 | Cerdo, pierna o pernil, cocida, sin sal | 66 |
| F025 | Cerdo, pierna o pernil, cruda | 66 |
| F026 | Cerdo, pierna o pernil, horneada, sin sal | 66 |
| F027 | Cerdo, riñón, crudo | 66 |
| F028 | Cerdo, tocino, cocido, sin sal | 66 |
| F029 | Cerdo, tocino, crudo | 68 |
| F030 | Cerdo, tocino, frito en su propia grasa (chicharrón), con sal | 68 |
| F031 | Cerdo, tocino, salteado, sin sal | 68 |
| A015 | Cereal para el desayuno, hojuelas de maíz, sin azúcar | 40 |
| C014 | Cereza, cruda | 54 |
| H006 | Cerveza, regular, 4% de alcohol | 78 |
| P035 | Champa, cruda | 92 |
| B033 | Champiñón, crudo | 48 |
| B034 | Champiñón, en conserva | 48 |
| H007 | Chicha de maíz, 4% de alcohol | 78 |
| S007 | Chicharrón de pirarucú, frito | 100 |
| P036 | Chicozapote, crudo | 92 |
| P037 | Chigua, cruda | 92 |

| Código | Nombre | Página |
|---|---|---|
| F032 | Chigüiro, carne, salada, cruda | 68 |
| F033 | Chigüiro, pierna o pernil, cruda | 68 |
| S008 | Chili con carne, precocido | 100 |
| C015 | Chirimoya, cruda | 54 |
| L008 | Chocolate amargo o negro | 86 |
| S009 | Chocolate, en agua (50%) y leche de vaca entera (50%) | 100 |
| K009 | Chocolate, en bolas, con panela | 82 |
| K010 | Chocolate, en pastilla, con azúcar | 82 |
| K011 | Chocolate, en pastilla, con azúcar y leche | 82 |
| K012 | Chocolatina o chocolate de leche | 82 |
| P038 | Chontaduro amazónico, crudo | 92 |
| C016 | Chontaduro, crudo | 54 |
| F034 | Chorizo de cerdo y res, crudo | 68 |
| F035 | Chorizo de pollo, crudo | 68 |
| K013 | Chucula o chocolate, en bolas, con harina de cereales y leguminosas | 82 |
| P039 | Chupa, cruda | 92 |
| B035 | Cilantro, crudo | 48 |
| P040 | Ciruela joba, cruda | 92 |
| C017 | Ciruela, común, cruda | 54 |
| C018 | Citrón, crudo | 54 |
| K014 | Cocadas, con panela | 82 |
| C019 | Coco, crudo | 54 |
| C020 | Coco, deshidratado | 54 |
| L009 | Cocoa, en polvo, sin azúcar | 86 |
| P041 | Cocona, cruda | 92 |
| P042 | Coconilla, cocida, sin sal | 92 |
| P043 | Coconilla, cruda | 92 |
| F036 | Codorniz o perdiz, entera sin piel, cruda | 68 |
| B036 | Col o repollitas de bruselas, cruda | 48 |
| B037 | Col silvestre, cruda | 48 |
| B038 | Coliflor, cocido, sin sal | 48 |
| B039 | Coliflor, crudo | 48 |
| B040 | Colinabo, sin cáscara, crudo | 48 |
| P044 | Concha de caimán, cruda | 92 |
| F037 | Conejo, carne, cocida, sin sal | 68 |

| Código | Nombre | Página |
|---|---|---|
| F038 | Conejo, carne, cruda | 68 |
| F039 | Conejo, hígado, crudo | 68 |
| F040 | Conejo, riñón, crudo | 68 |
| P045 | Copoazú, crudo | 92 |
| F041 | Cordero, carne gorda, cruda | 68 |
| F042 | Cordero, carne magra, cruda | 68 |
| F043 | Cordero, carne muy gorda, cruda | 68 |
| F044 | Cordero, carne semigorda, cruda | 68 |
| F045 | Cordero, corazón, crudo | 68 |
| F046 | Cordero, hígado, crudo | 68 |
| F047 | Cordero, riñón, crudo | 68 |
| P046 | Corozo, crudo | 92 |
| E021 | Corvina, de mar, filete, crudo | 62 |
| G001 | Crema de leche | 76 |
| A016 | Croissant, de queso, horneado | 40 |
| A017 | Cuchuco de cebada, crudo | 40 |
| A018 | Cuchuco de trigo, crudo | 40 |
| P047 | Cucurito, cocido, sin sal | 92 |
| P048 | Cucurito, crudo | 92 |
| P049 | Cucurito, semilla, cocido, sin sal | 92 |
| P050 | Cucurito, semilla, crudo | 92 |
| C021 | Curuba, cruda | 54 |
| S010 | Cuy asado | 100 |
| C022 | Dátil, seco | 54 |
| P051 | Ductú simple, sin cáscara, cocido, sin sal | 92 |
| P052 | Ductú simple, sin cáscara, crudo | 92 |
| P053 | Dulce de borojó | 92 |
| K015 | Dulce de coco, con almendras | 82 |
| K016 | Dulce de jengibre, cristalizado | 82 |
| K017 | Dulce de lulo | 82 |
| C023 | Durazno, crudo | 54 |
| P054 | Duri, crudo | 92 |
| P055 | Emi, crudo | 92 |
| S011 | Empanada de pipián, frita | 100 |
| S012 | Envuelto de maíz mute, precocido | 100 |
| A019 | Envuelto de mazorca, precocido | 40 |

| Código | Nombre | Página |
|---|---|---|
| S013 | Envuelto de plátano maduro, precocido | 100 |
| S014 | Envuelto de yuca, precocido | 100 |
| B041 | Espárrago, cocido, sin sal | 48 |
| B042 | Espárrago, crudo | 48 |
| B043 | Espinaca, cocida, sin sal | 48 |
| B044 | Espinaca, cruda | 48 |
| C024 | Feijoa, crudo | 54 |
| C025 | Fresa, madura, cruda | 54 |
| C026 | Fresa, pintona, cruda | 54 |
| S015 | Friche de chivo | 100 |
| T005 | Fríjol blanco, crudo | 104 |
| T006 | Fríjol bola roja, crudo | 104 |
| T007 | Fríjol cabecita negra, crudo | 104 |
| T008 | Fríjol canavalia, crudo | 104 |
| T009 | Fríjol caraota o negro, crudo | 104 |
| T010 | Fríjol cargamanto rojo, cocido, sin sal | 104 |
| T011 | Fríjol cargamanto rojo, crudo | 104 |
| T012 | Fríjol cargamanto rosado, crudo | 104 |
| T013 | Fríjol guandul, crudo | 104 |
| T014 | Fríjol mungo, crudo | 104 |
| T015 | Fríjol nima, crudo | 104 |
| T016 | Fríjol radical, crudo | 104 |
| T017 | Fríjol sangretoro, crudo | 104 |
| B045 | Fríjol verde, cocido, con sal | 48 |
| B046 | Fríjol verde, crudo | 48 |
| A020 | Galletas dulces, con relleno | 40 |
| A021 | Galletas dulces, cucas | 40 |
| A022 | Galletas dulces, de avena, con uvas pasas | 40 |
| A023 | Galletas dulces, sin relleno | 40 |
| A024 | Galletas dulces, tipo polvorosas | 40 |
| A025 | Galletas dulces, tipo wafer | 40 |
| A026 | Galletas saladas, tipo cracker | 40 |
| A027 | Galletas saladas, tipo soda | 40 |
| F048 | Gallina, entera con piel, cruda | 68 |
| T018 | Garbanzo, cocido, sin sal | 104 |
| T019 | Garbanzo, crudo | 104 |

| Código | Nombre | Página |
|---|---|---|
| H008 | Gaseosa o bebida carbonatada, regular, con azúcar | 78 |
| K018 | Gelatina con azúcar, en polvo | 82 |
| K019 | Gelatina con azúcar, líquida | 82 |
| K020 | Gelatina de pata | 82 |
| K021 | Goma de mascar, con azúcar | 82 |
| C027 | Granada, cruda | 54 |
| C028 | Granadilla, cruda | 54 |
| S016 | Guacamole, crudo | 100 |
| P056 | Guáimaro o ramón, cocido, sin sal | 92 |
| C029 | Guama, cruda | 54 |
| C030 | Guanábana, cruda | 56 |
| H009 | Guarapo de caña de azúcar, 3% de alcohol | 78 |
| B047 | Guascas, crudas | 48 |
| B048 | Guatila, sin cáscara, cruda | 48 |
| P057 | Guayaba de morrocoy, cruda | 92 |
| C031 | Guayaba, madura, cruda | 56 |
| C032 | Guayaba, pintona, cruda | 56 |
| B049 | Guisantes dulces, crudos | 48 |
| C033 | Gulupa, madura, cruda | 56 |
| C034 | Gulupa, pintona, cruda | 56 |
| C035 | Gulupa, verde, cruda | 56 |
| T020 | Haba seca, cruda | 104 |
| B050 | Haba verde, cruda | 48 |
| B051 | Habichuela, cocida, sin sal | 48 |
| B052 | Habichuela, cruda | 48 |
| F049 | Hamburguesa de carne de res, cruda | 68 |
| S017 | Hamburguesa de carne de res, regular, con vegetales y condimentos | 100 |
| P058 | Harina de achira, cruda | 92 |
| B053 | Harina de ahuyama, cruda | 48 |
| T021 | Harina de algarrobo, cruda | 104 |
| B054 | Harina de arracacha, cruda | 48 |
| A028 | Harina de arroz, cruda | 42 |
| A029 | Harina de avena, cruda | 42 |
| C036 | Harina de banano, cruda | 56 |
| A030 | Harina de cebada, cruda | 42 |

| Código | Nombre | Página |
|---|---|---|
| A031 | Harina de centeno, para panificación, cruda | 42 |
| A032 | Harina de centeno, para repostería, cruda | 42 |
| C037 | Harina de chontaduro, cruda | 56 |
| T022 | Harina de fríjol mungo, cruda | 104 |
| T023 | Harina de garbanzo, cruda | 104 |
| A033 | Harina de maíz amarillo, precocida | 42 |
| A034 | Harina de maíz blanco, precocida | 42 |
| A035 | Harina de maíz, extra cruda | 42 |
| A036 | Harina de maíz, extra tostada | 42 |
| B055 | Harina de papa común, cruda | 48 |
| B056 | Harina de papa criolla, cruda | 48 |
| B057 | Harina de plátano, cruda | 48 |
| A037 | Harina de quinua, cruda | 42 |
| P059 | Harina de semillas de calabazo o totumo, cruda | 92 |
| T024 | Harina de soya, con grasa, cruda | 104 |
| A038 | Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda | 42 |
| A039 | Harina de trigo, fortificada, para repostería, cruda | 42 |
| A040 | Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda | 42 |
| A041 | Harina de trigo, integral, cruda | 42 |
| P060 | Harina de yuca brava, fariña o mandioca, cruda | 92 |
| B058 | Hariña de yuca, cruda | 48 |
| K022 | Helado de agua, con azúcar | 82 |
| K023 | Helado de crema | 82 |
| K024 | Helado de leche | 82 |
| C038 | Higo, maduro, crudo | 56 |
| C039 | Higo, pintón, crudo | 56 |
| C040 | Higo, verde, crudo | 56 |
| A042 | Hojaldre, regular, horneado | 42 |
| J001 | Huevo de codorniz, entero, crudo | 80 |
| J002 | Huevo de gallina, clara, crudo | 80 |
| J003 | Huevo de gallina, entero, cocido, sin sal | 80 |
| J004 | Huevo de gallina, entero, crudo | 80 |
| J005 | Huevo de gallina, entero, en polvo | 80 |
| J006 | Huevo de gallina, entero, frito, sin sal | 80 |
| J007 | Huevo de gallina, entero, revuelto, con sal | 80 |

| Código | Nombre | Página |
|---|---|---|
| J008 | Huevo de gallina, entero, tibio, sin sal | 80 |
| J009 | Huevo de gallina, yema, crudo | 80 |
| J010 | Huevo de iguana, entero, crudo | 80 |
| J011 | Huevo de pata, entero, crudo | 80 |
| J012 | Huevo de pava, entero, crudo | 80 |
| J013 | Huevo de tortuga, entero, crudo | 80 |
| C041 | Icaco, crudo | 56 |
| F050 | Iguana, carne, cruda | 68 |
| P061 | Iguaraya, cruda | 94 |
| E022 | Jaiba o cangrejo azul, cocida, sin sal | 62 |
| F051 | Jamón de cerdo y res, tipo sánduche, precocido | 68 |
| F052 | Jamón de cerdo, crudo | 68 |
| F053 | Jamón tipo york, precocido | 68 |
| L010 | Jengibre, crudo | 86 |
| P062 | Jute de papa criolla | 94 |
| C042 | Kiwi, crudo | 56 |
| G002 | Kumis, entero, con azúcar | 76 |
| G003 | Lactosuero | 76 |
| E023 | Langosta, cruda | 62 |
| E024 | Langostino, crudo | 62 |
| G004 | Leche de cabra, entera, líquida, cruda | 76 |
| G005 | Leche de vaca, condensada, con azúcar | 76 |
| G006 | Leche de vaca, descremada, en polvo | 76 |
| G007 | Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada | 76 |
| G008 | Leche de vaca, entera, en polvo | 76 |
| G009 | Leche de vaca, entera, evaporada | 76 |
| G010 | Leche de vaca, entera, líquida, cruda | 76 |
| G011 | Leche de vaca, entera, líquida, hervida | 76 |
| G012 | Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada | 76 |
| G013 | Leche humana, madura, líquida | 76 |
| S018 | Lechona tolimense, horneada | 100 |
| B059 | Lechuga común, cruda | 48 |
| B060 | Lechuga romana, cruda | 48 |
| E025 | Lenguado, entero, crudo | 62 |
| T025 | Lenteja común, cocida, sin sal | 104 |
| T026 | Lenteja común, cruda | 104 |

| Código | Nombre | Página |
|---|---|---|
| T027 | Lenteja real, cruda | 104 |
| L011 | Levadura biológica para pan, fresca, prensada | 86 |
| C043 | Lima, cruda | 56 |
| C044 | Limón, crudo | 56 |
| E026 | Lisa, sin cabeza, cruda | 62 |
| E027 | Lisa, sin cabeza, salada, cruda | 62 |
| C045 | Lulo, crudo | 56 |
| E028 | Macabí o machete, entero, crudo | 62 |
| C046 | Macadamia, seca | 56 |
| E029 | Machuelo o moncholo, sin cabeza, crudo | 64 |
| C047 | Madroño, crudo | 56 |
| A043 | Maíz amarillo, crudo | 42 |
| A044 | Maíz amarillo, trillado | 42 |
| A045 | Maíz blanco, crudo | 42 |
| A046 | Maíz blanco, trillado | 42 |
| A047 | Maíz maravilla, crudo | 42 |
| A048 | Maíz mute, cocido, sin sal | 42 |
| A049 | Maíz opaco 2, crudo | 42 |
| A050 | Maíz opaco, crudo | 42 |
| A051 | Maíz pira o reventón, crudo | 42 |
| A052 | Maíz porva, crudo | 42 |
| A053 | Maíz tierno, crudo | 42 |
| P063 | Majua o cubio, con cáscara, crudo | 94 |
| P064 | Malanga, sin cáscara, cruda | 94 |
| C048 | Mamey, crudo | 56 |
| P065 | Mamo, crudo | 94 |
| C049 | Mamoncillo, crudo | 56 |
| C050 | Mandarina, cruda | 56 |
| C051 | Mango común, crudo | 56 |
| C052 | Mango Tommy Atkins, crudo | 56 |
| C053 | Mangostino, crudo | 56 |
| T028 | Maní, con piel, crudo | 104 |
| T029 | Maní, con piel, tostado, sin sal | 104 |
| K025 | Manjar blanco | 82 |
| K026 | Manjar del Valle | 82 |
| D014 | Manteca o grasa de cerdo | 60 |
| A054 | Mantecada, horneada | 42 |

| Código | Nombre | Página |
|---|---|---|
| D015 | Mantequilla | 60 |
| D016 | Mantequilla de maní | 60 |
| C054 | Manzana común, cruda | 56 |
| C055 | Manzana de agua, cruda | 56 |
| P066 | Maputo, crudo | 94 |
| C056 | Maracuyá, cruda | 56 |
| C057 | Marañón, frito, sin sal | 56 |
| C058 | Marañón, seco | 56 |
| C059 | Marañón, tostado, sin sal | 56 |
| D017 | Margarina de canola | 60 |
| N001 | Margarina, baja en Calorías, esparcible | 88 |
| D018 | Margarina, con sal | 60 |
| D019 | Margarina, esparcible | 60 |
| K027 | Masmelos | 82 |
| N002 | Mayonesa, baja en grasa | 88 |
| D020 | Mayonesa, con sal | 60 |
| S019 | Mazamorra chiquita | 100 |
| K028 | Melaza o miel negra | 82 |
| K029 | Melocotón, en almíbar | 82 |
| C060 | Melón, crudo | 56 |
| E030 | Merluza, filete, crudo | 64 |
| N003 | Mermelada, baja en Calorías | 88 |
| K030 | Mermelada, regular, con azúcar | 84 |
| E031 | Mero, entero, crudo | 64 |
| A055 | Mezcla lista para preparar pancakes, en polvo | 42 |
| K031 | Miel de abejas, líquida | 84 |
| K032 | Miel de caña de azúcar, líquida | 84 |
| A056 | Mijo, crudo | 42 |
| P067 | Milpesos, cocida, sin sal | 94 |
| P068 | Milpesos, cruda | 94 |
| A057 | Mogolla, integral, horneada | 42 |
| A058 | Mojicón, horneado | 42 |
| C061 | Mora de Castilla, cruda | 56 |
| P069 | Moriche, crudo | 94 |
| L012 | Moringa, en polvo | 86 |
| F054 | Mortadela de cerdo y res, precocida | 68 |
| F055 | Mortadela de pollo, precocida | 68 |

| Código | Nombre | Página |
|---|---|---|
| S020 | Mote de queso | 100 |
| A059 | Muffins dulces, con chips de chocolate | 44 |
| S021 | Mute santandereano | 100 |
| B061 | Nabo, sin cáscara, crudo | 48 |
| C062 | Naranja, cruda | 58 |
| H010 | Néctar de albaricoque, con azúcar | 78 |
| H011 | Néctar de durazno, con azúcar | 78 |
| H012 | Néctar de guayaba, con azúcar | 78 |
| H013 | Néctar de mango, con azúcar | 78 |
| H014 | Néctar de manzana, con azúcar | 78 |
| H015 | Néctar de pera, con azúcar | 78 |
| P070 | Níspero del Japón, crudo | 94 |
| C063 | Noni, crudo | 58 |
| P071 | Nuez caldereña o nuez de barinas, seca, en polvo | 94 |
| C064 | Nuez de Brasil, seca | 58 |
| P072 | Ñame, con cáscara, crudo | 94 |
| P073 | Ñame, sin cáscara, cocido | 94 |
| P074 | Ñame, sin cáscara, crudo | 94 |
| P075 | Oca o ibia, con cáscara, cruda | 94 |
| P076 | Oca o ibia, sin cáscara, cruda | 94 |
| B062 | Ocra, cruda | 50 |
| P077 | Olloco o chugua, con cáscara, cruda | 94 |
| P078 | Olloco o chugua, sin cáscara, cruda | 94 |
| P079 | Ortiga, cruda | 94 |
| E032 | Ostra, cruda | 64 |
| P080 | Paja toquilla, cruda | 94 |
| B063 | Palmito, crudo | 50 |
| A060 | Pan blanco, regular, horneado | 44 |
| A061 | Pan blanco, tipo molde, horneado | 44 |
| A062 | Pan de centeno, horneado | 44 |
| A063 | Pan de dulce, regular, horneado | 44 |
| A064 | Pan de leche, horneado | 44 |
| A065 | Pan de queso, horneado | 44 |
| A066 | Pan de sal, regular, horneado | 44 |
| A067 | Pan de yuca, horneado | 44 |
| A068 | Pan francés, horneado | 44 |

| Código | Nombre | Página |
|---|---|---|
| A069 | Pan integral, regular, horneado | 44 |
| A070 | Pandebono, horneado | 44 |
| K033 | Panela | 84 |
| K034 | Panelita de leche de vaca, con azúcar | 84 |
| B064 | Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cocida, sin sal | 50 |
| B065 | Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda | 50 |
| B066 | Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, frita, sin sal | 50 |
| B067 | Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cocida, sin sal | 50 |
| B068 | Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda | 50 |
| B069 | Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, frita, tipo francesa, sin sal | 50 |
| B070 | Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cocida, sin sal | 50 |
| B071 | Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda | 50 |
| B072 | Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda | 50 |
| B073 | Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cocida, sin sal | 50 |
| B074 | Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda | 50 |
| B075 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cocida, sin sal | 50 |
| B076 | Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda | 50 |
| C065 | Papaya, madura, cruda | 58 |
| C066 | Papaya, pintona, cruda | 58 |
| C067 | Papayuela, cruda | 58 |
| A071 | Pasta alimenticia, con huevo, sin enriquecer, cocida, sin sal | 44 |
| A072 | Pasta alimenticia, enriquecida, cruda | 44 |
| A073 | Pasta alimenticia, sin enriquecer, cocida, sin sal | 44 |
| A074 | Pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda | 44 |
| F056 | Pato, carne, cruda | 68 |
| F057 | Pavo, ala sin piel, cruda | 68 |

| Código | Nombre | Página |
|---|---|---|
| F058 | Pavo, costillar con piel, crudo | 68 |
| F059 | Pavo, entero con piel, crudo | 68 |
| F060 | Pavo, entero con piel, horneado, sin sal | 70 |
| F061 | Pavo, pechuga sin piel, cruda | 70 |
| F062 | Pavo, pechuga sin piel, horneada, sin sal | 70 |
| F063 | Pavo, pescuezo o cuello sin piel, crudo | 70 |
| F064 | Pavo, pierna o pernil sin piel, cruda | 70 |
| F065 | Pavo, pierna o pernil sin piel, horneada, sin sal | 70 |
| F066 | Pavo, rabadilla con piel, cruda | 70 |
| P081 | Pepinillo, crudo | 94 |
| B077 | Pepino cohombro, crudo | 50 |
| B078 | Pepino de rellenar, crudo | 50 |
| C068 | Pepino dulce, maduro, crudo | 58 |
| C069 | Pepino dulce, pintón, crudo | 58 |
| C070 | Pepino dulce, verde, crudo | 58 |
| C071 | Pera, cruda | 58 |
| B079 | Perejil, crudo | 50 |
| P082 | Perico, crudo | 94 |
| E033 | Pescado seco, crudo | 64 |
| B080 | Pimentón rojo, crudo | 50 |
| B081 | Pimentón verde, crudo | 50 |
| P083 | Piña india, cruda | 94 |
| P084 | Piña uva hartón, cruda | 94 |
| C072 | Piña, cruda | 58 |
| C073 | Piñuela, cruda | 58 |
| S022 | Pisillo de chigüiro | 100 |
| C074 | Pistacho, tostado, sin sal | 58 |
| C075 | Pitahaya amarilla, cruda | 58 |
| C076 | Pitahaya roja, cruda | 58 |
| B082 | Plátano áfrica, maduro, crudo | 50 |
| B083 | Plátano áfrica, verde, crudo | 50 |
| B084 | Plátano colí o guineo, verde, crudo | 50 |
| B085 | Plátano dominico, maduro, crudo | 50 |
| B086 | Plátano dominico, verde, crudo | 50 |
| B087 | Plátano espermo, maduro, crudo | 50 |
| B088 | Plátano hartón, maduro, cocido, sin sal | 50 |
| B089 | Plátano hartón, maduro, crudo | 50 |

| Código | Nombre | Página |
|---|---|---|
| B090 | Plátano hartón, maduro, frito, en tajadas, sin sal | 52 |
| B091 | Plátano hartón, verde, cocido, sin sal | 52 |
| B092 | Plátano hartón, verde, crudo | 52 |
| B093 | Plátano hartón, verde, frito, en patacón, sin sal | 52 |
| B094 | Plátano maritú, maduro, crudo | 52 |
| B095 | Plátano popocho, verde, crudo | 52 |
| L013 | Polen, húmedo | 86 |
| L014 | Polen, seco | 86 |
| F067 | Pollo, ala con piel, asada, sin sal | 70 |
| F068 | Pollo, ala con piel, cocida, sin sal | 70 |
| F069 | Pollo, ala con piel, cruda | 70 |
| F070 | Pollo, ala con piel, frita, con sal | 70 |
| F071 | Pollo, ala sin piel, cocida, sin sal | 70 |
| F072 | Pollo, contramuslo con piel, cocido, sin sal | 70 |
| F073 | Pollo, contramuslo con piel, crudo | 70 |
| F074 | Pollo, contramuslo sin piel, cocido, sin sal | 70 |
| F075 | Pollo, contramuslo sin piel, crudo | 70 |
| F076 | Pollo, corazón, crudo | 70 |
| F077 | Pollo, entero con piel, crudo | 70 |
| F078 | Pollo, hígado, cocido, sin sal | 70 |
| F079 | Pollo, hígado, crudo | 70 |
| F080 | Pollo, menudencias, cocidas, sin sal | 70 |
| F081 | Pollo, menudencias, crudas | 70 |
| F082 | Pollo, molleja, cocida, sin sal | 70 |
| F083 | Pollo, molleja, cruda | 70 |
| F084 | Pollo, pechuga con piel, cocida, sin sal | 70 |
| F085 | Pollo, pechuga con piel, cruda | 70 |
| F086 | Pollo, pechuga sin piel, asada sin sal | 70 |
| F087 | Pollo, pechuga sin piel, cocida, sin sal | 72 |
| F088 | Pollo, pechuga sin piel, frita sin sal | 72 |
| F089 | Pollo, pierna o colombina con piel, asada, sin sal | 72 |
| F090 | Pollo, pierna o colombina con piel, cocida, sin sal | 72 |
| F091 | Pollo, pierna o colombina con piel, cruda | 72 |
| F092 | Pollo, pierna o colombina con piel, frita, sin sal | 72 |
| F093 | Pollo, pierna o colombina sin piel, cocida, sin sal | 72 |

| Código | Nombre | Página |
|---|---|---|
| C077 | Pomarrosa, cruda | 58 |
| A075 | Ponqué blanco, cubierto de chocolate, horneado | 44 |
| A076 | Ponqué blanco, cubierto de crema blanca y chocolate, horneado | 44 |
| A077 | Ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado | 44 |
| A078 | Ponqué negro, cubierto de chocolate, horneado | 44 |
| E034 | Pulpo, crudo | 64 |
| G014 | Queso crema, amarillo | 76 |
| G015 | Queso fresco, blando, magro, tipo suero costeño | 76 |
| G016 | Queso fresco, semiblando, semimagro, tipo cuajada | 76 |
| G017 | Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino | 76 |
| G018 | Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo costeño | 76 |
| G019 | Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella | 76 |
| G020 | Queso fresco, semiduro, semimagro, de pasta hilada | 76 |
| G021 | Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema | 76 |
| G022 | Queso madurado, blando, magro, tipo cottage, con crema | 76 |
| G023 | Queso madurado, blando, magro, tipo cottage, sin crema | 76 |
| G024 | Queso madurado, duro, semigraso, tipo parmesano | 76 |
| G025 | Queso madurado, duro, semigraso, tipo roquefort | 76 |
| G026 | Queso madurado, semiduro, semigraso, tipo camembert | 76 |
| G027 | Queso madurado, semiduro, semigraso, tipo holandés | 76 |
| A079 | Quinua, cruda | 44 |
| B096 | Rábano, sin cáscara, crudo | 52 |
| E035 | Raya, filete, asado | 64 |
| B097 | Remolacha, sin cáscara, cocida, sin sal | 52 |
| B098 | Remolacha, sin cáscara, cruda | 52 |
| B099 | Repollo blanco, crudo | 52 |
| B100 | Repollo morado, cocido, sin sal | 52 |

| Código | Nombre | Página |
|---|---|---|
| B101 | Repollo morado, crudo | 52 |
| F094 | Res, bofe o pulmón, crudo | 72 |
| F095 | Res, cadera, frita, sin sal | 72 |
| F096 | Res, callo o menudo, cocido, sin sal | 72 |
| F097 | Res, callo o menudo, crudo | 72 |
| F098 | Res, carne gorda, cruda | 72 |
| F099 | Res, carne magra, cruda | 72 |
| F100 | Res, carne semigorda, cruda | 72 |
| F101 | Res, carne semigorda, molida, cruda | 72 |
| F102 | Res, chunchullo, crudo | 72 |
| F103 | Res, chunchullo, dorado, sin sal | 72 |
| F104 | Res, churrasco, asado, sin sal | 72 |
| F105 | Res, corazón, crudo | 72 |
| F106 | Res, corazón, dorado, sin sal | 72 |
| F107 | Res, costilla, cruda | 72 |
| F108 | Res, hígado, asado, sin sal | 72 |
| F109 | Res, hígado, crudo | 72 |
| F110 | Res, hígado, dorado, sin sal | 72 |
| F111 | Res, hígado, frito, sin sal | 72 |
| F112 | Res, hueso carnudo, crudo | 72 |
| F113 | Res, lengua, cruda | 72 |
| F114 | Res, lomo, cocido, sin sal | 72 |
| F115 | Res, pajarilla o bazo, cruda | 72 |
| F116 | Res, pajarilla o bazo, dorada, sin sal | 72 |
| F117 | Res, pata, cruda | 72 |
| F118 | Res, pierna, cruda | 74 |
| F119 | Res, riñón, crudo | 74 |
| F120 | Res, riñón, dorado, sin sal | 74 |
| F121 | Res, sesos, cocidos, sin sal | 74 |
| F122 | Res, sesos, crudos | 74 |
| F123 | Res, sobrebarriga, cocida, sin sal | 74 |
| F124 | Res, ubre, cruda | 74 |
| E036 | Róbalo o gualajo, entero, crudo | 64 |
| A080 | Roscas de harina de maíz y cuajada, horneadas | 44 |
| A081 | Roscas de harina de maíz, horneadas | 44 |
| A082 | Roscas de harina de trigo, horneadas | 44 |

| Código | Nombre | Página |
|---|---|---|
| A083 | Roscón, relleno de arequipe, horneado | 44 |
| A084 | Roscón, relleno de bocadillo, horneado | 44 |
| C078 | Ruibarbo, crudo | 58 |
| S023 | Rundown | 100 |
| H016 | Sabajón de tomate de árbol amarillo, 14% de alcohol | 78 |
| H017 | Sabajón de tomate de árbol rojo, 14% de alcohol | 78 |
| P085 | Sacha inchi, cruda | 94 |
| L015 | Sal | 86 |
| F125 | Salchicha de cerdo y res, precocida | 74 |
| N004 | Salchicha de cerdo, baja en grasa | 88 |
| F126 | Salchicha de cerdo, tipo frankfurt, precocida | 74 |
| F127 | Salchicha de pollo, precocida | 74 |
| F128 | Salchicha de tenera, precocida | 74 |
| F129 | Salchichón de cerdo y pollo, cervecero, precocido | 74 |
| F130 | Salchichón de cerdo y pollo, tradicional, precocido | 74 |
| E037 | Salmón, enlatado en aceite | 64 |
| E038 | Salmón, filete, crudo | 64 |
| L016 | Salsa de mostaza | 86 |
| L017 | Salsa de tomate | 86 |
| B102 | Salsifí, sin cáscara, crudo | 52 |
| S024 | Sancocho de bagre | 100 |
| S025 | Sancocho valluno de gallina | 100 |
| C079 | Sandía, cruda | 58 |
| E039 | Sardinas, enlatadas en aceite | 64 |
| E040 | Sardinas, enlatadas en salsa de tomate | 64 |
| A085 | Semolina, enriquecida, cruda | 44 |
| A086 | Semolina, sin enriquecer, cruda | 44 |
| E041 | Sierra, entera, cruda | 64 |
| S026 | Sopa de arroz | 100 |
| S027 | Sopa de tortillas | 100 |
| T030 | Soya, cruda | 104 |
| T031 | Soya, tostada | 104 |
| S028 | Sudao de piangüa | 102 |
| S029 | Tamal de maíz y guiso, cocido | 102 |

| Código | Nombre | Página |
|---|---|---|
| S030 | Tamal de maíz, cocido | 102 |
| S031 | Tamal de pipián, cocido | 102 |
| S032 | Tamal tolimense, cocido | 102 |
| C080 | Tamarindo, crudo | 58 |
| H018 | Té, infusión al 2%, sin azúcar | 78 |
| P086 | Termita, cocida, con sal | 94 |
| P087 | Termita, cruda | 94 |
| F131 | Ternera, carne magra, cruda | 74 |
| E042 | Tiburón, filete, crudo | 64 |
| E043 | Tilapia o mojarra, entera, cruda | 64 |
| E044 | Tilapia o mojarra, frita, sin sal | 64 |
| E045 | Tilapia o mojarra, recortes, crudos | 64 |
| T032 | Tofu, crudo | 104 |
| C081 | Tomate de árbol amarillo, crudo | 58 |
| C082 | Tomate de árbol rojo, crudo | 58 |
| B103 | Tomate, crudo | 52 |
| B104 | Tomate, escaldado, sin sal | 52 |
| B105 | Tomate, extracto, fresco | 52 |
| C083 | Toronja, cruda | 58 |
| F132 | Tortuga, carne, cruda | 74 |
| A087 | Tostadas o calados, horneados | 44 |
| P088 | Trigo amazónico, crudo | 94 |
| A088 | Trigo blando, crudo | 44 |
| A089 | Trigo duro, crudo | 44 |
| E046 | Trucha, de mar, entera, cruda | 64 |
| E047 | Trucha, entera, cruda | 64 |
| E048 | Trucha, recortes, crudos | 64 |
| P089 | Trupillo, seco, crudo | 94 |
| P090 | Tuna, cruda | 94 |
| C084 | Uchuva, cruda | 58 |
| K035 | Uchuva, en almíbar | 84 |
| P091 | Umuy, crudo | 94 |
| C085 | Uva blanca, cruda | 58 |
| C086 | Uva Isabella, cruda | 58 |
| C087 | Uva, deshidratada | 58 |
| L018 | Vinagre | 86 |

| Código | Nombre | Página |
|---|---|---|
| S033 | Viudo de bocachico | 102 |
| P092 | Weya, crudo | 96 |
| P093 | Wuapo, crudo | 96 |
| N005 | Yogurt, bebible, descremado, sin azúcar | 88 |
| G028 | Yogurt, bebible, entero, con azúcar | 76 |
| N006 | Yogurt, bebible, semidescremado, con azúcar | 88 |
| B106 | Yuca blanca, sin cáscara, cocida, sin sal | 52 |
| B107 | Yuca blanca, sin cáscara, cruda | 52 |
| B108 | Yuca blanca, sin cáscara, dorada, con sal | 52 |
| P094 | Yuca brava, sin cáscara, cruda | 96 |
| P095 | Yuca colorada, sin cáscara, cruda | 96 |
| B109 | Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal | 52 |
| B110 | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 52 |
| B111 | Zapallo, crudo | 52 |
| C088 | Zapote blanco, crudo | 58 |
| C089 | Zapote común, crudo | 58 |

# Bibliografía

# Bibliografía


## Documentos técnicos internacionales - FAO/INFOODS

FAO/INFOODS (2012). FAO/INFOODS Guidelines for Checking Food Composition Data prior to the Publication of a User Table/Database-Version 1.0. FAO, Rome. Recuperado de: http://www.fao.org/docrep/017/ap810e/ap810e.pdf

FAO/INFOODS Guidelines for Converting Units, Denominators and Expressions, version 1.0. FAO, Rome, 2012a,b. Recuperado de: http://www.fao.org/3/a-ap809e.pdf

FAO/INFOODS Guidelines for Food Matching. Version 1.2 (2012). FAO, Rome. Recuperado de: http://www.fao.org/docrep/017/ap805e/ap805e.pdf

Greenfield H. y Southgate, DAT. (2003). Datos de composición de alimentos: Obtención, gestión y utilización. 2.a ed. Roma: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Traducción española FAO 2006. Recuperado de: http://www.fao.org/docrep/009/y4705e/y4705e00.htm

## Documentos gubernamentales - Nacional

Colombia. Ministerio de la Protección Social. Decreto 1500 de 2007. (2007). Recuperado de: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/Decreto-1500-de-2007.pdf

Colombia. Ministerio de Salud y Protección Social. Decreto 1686 de 2012. (2012). Recuperado de: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/Decreto-1686-de-2012.PDF

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar – ICBF (2005). Bogotá, Colombia. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2005 (ENSIN).

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar –ICBF (2005). Tabla composición de alimentos colombianos (TCAC) "Versión preliminar". Bogotá, Colombia.

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar –ICBF (2015). Tabla composición de alimentos colombianos (TCAC). Bogotá, Colombia.

## Tablas de composición de alimentos - Internacionales

Centro Nacional De Alimentación Y Nutrición, Instituto Nacional De Salud. (2009). Tablas Peruanas De Composición De Alimentos. Recuperado: http://www.ins.gob.pe/insvirtual/images/otrpubs/pdf/Tabla%20de%20Alimentos.pdf.

Consorcio BEDCA, Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2007). Base de Datos Española de Composición de Alimentos – BEDCA. Recuperado de: http://www.bedca.net/bdpub/index.php.

Health Canada. (2015). Canadian Nutrient File – Compilation of Canadian Food Composition Data. Recuperado de: www.healthcanada.gc.ca/cnf.

Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP), Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2012). Tabla de Composición de Alimentos de Centroamérica, 2° edición. Recuperado de: http://www.incap.int/index.php/es/publicaciones/doc_view/80-tabla-de-composicion-de-alimentos-de-centroamerica.

Instituto Nacional de Nutrición (1975). Tabla de Composición de los Alimentos Ecuatorianos. Guayaquil-Ecuador. Ministerio de Previsión Social y Sanidad.

Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, Instituto Nacional de Alimentación. (2002). Tabla de composición de alimentos de Uruguay. Recuperado de: http://www4.mercadomodelo.net/documentos/tabla.pdf

Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA, Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP. (2011). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TACO, 4ª edição revisada e ampliada. Recuperado de: http://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf.

Public Health England. (2015). McCance & Widdowson's Composition of Foods Integrated Dataset (CoF IDS). Recuperado de: https://www.gov.uk/government/publications/composition-of-foods-integrated-dataset-cofid.

United States Department of Agriculture, Agricultural Research Service (2015). USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 28. Recuperado de: https://ndb.nal.usda.gov/ndb/.

Universidad Nacional de Luján. (2010). Tabla de Composición de Alimentos, 1° edición. Recuperado de: http://www.argenfoods.unlu.edu.ar/Tablas/Tabla.htm.

## Páginas en el World wide web

Alexander Walker (2018). Openxlsx: Read, Write and Edit XLSX Files. R package version 4.1.0. Recuperado de: https://CRAN.R-project.org/package=openxlsx

FAO/INFOODS. (2017). International network of food data systems (INFOODS) – Sobre INFOODS. Consultada marzo 24 de 2018, de http://www.fao.org/infoods/infoods/es

R Core Team (2018). R: A language and environment for statistical computing. R Foundation for Statistical Computing, Vienna, Austria. Recuperado de https://www.R-project.org/

## Artículos científicos

Bello, A.L. (1993). Choosing among imputation techniques for incomplete multivariate data: a simulation study. Comunication in Statistics, 22 823-877.

Hadley Wickham (2017). Tidyverse: Easily Install and Load the 'Tidyverse'. R package version 1.2.1. Recuperado de: https://CRAN.R-project.org/package=tidyverse

Kalton, G. y Kasprzyk, D. (1986). The treatment of missing survey data. Survey Methodology 12 1-16.

Marcello D'Orazio (2018). univOutl: Detection of Univariate Outliers. R package version 0.1-4. Recuperado de: https://CRAN.R-project.org/package=univOutl

P.C. Mahalanobis. (1936). On the generalised distance in statistics. Proceedings of the National Institute of Science of India 12 49-55

Prohibida su venta

# 2018 Tabla de Composición de Alimentos Colombianos

**INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR**
Avenida Cra 68 No 64C-75 Sede de la Dirección General
PBX: (+57 1) 437 76 30 Bogotá

Contrato con
**Universidad Nacional de Colombia**

141 LÍNEA DE PROTECCIÓN A NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES.
Línea gratuita nacional ICBF:
**01 8000 91 80 80**
**www.icbf.gov.co**
ICBFColombia @ICBFColombia @icbfcolombiaoficial