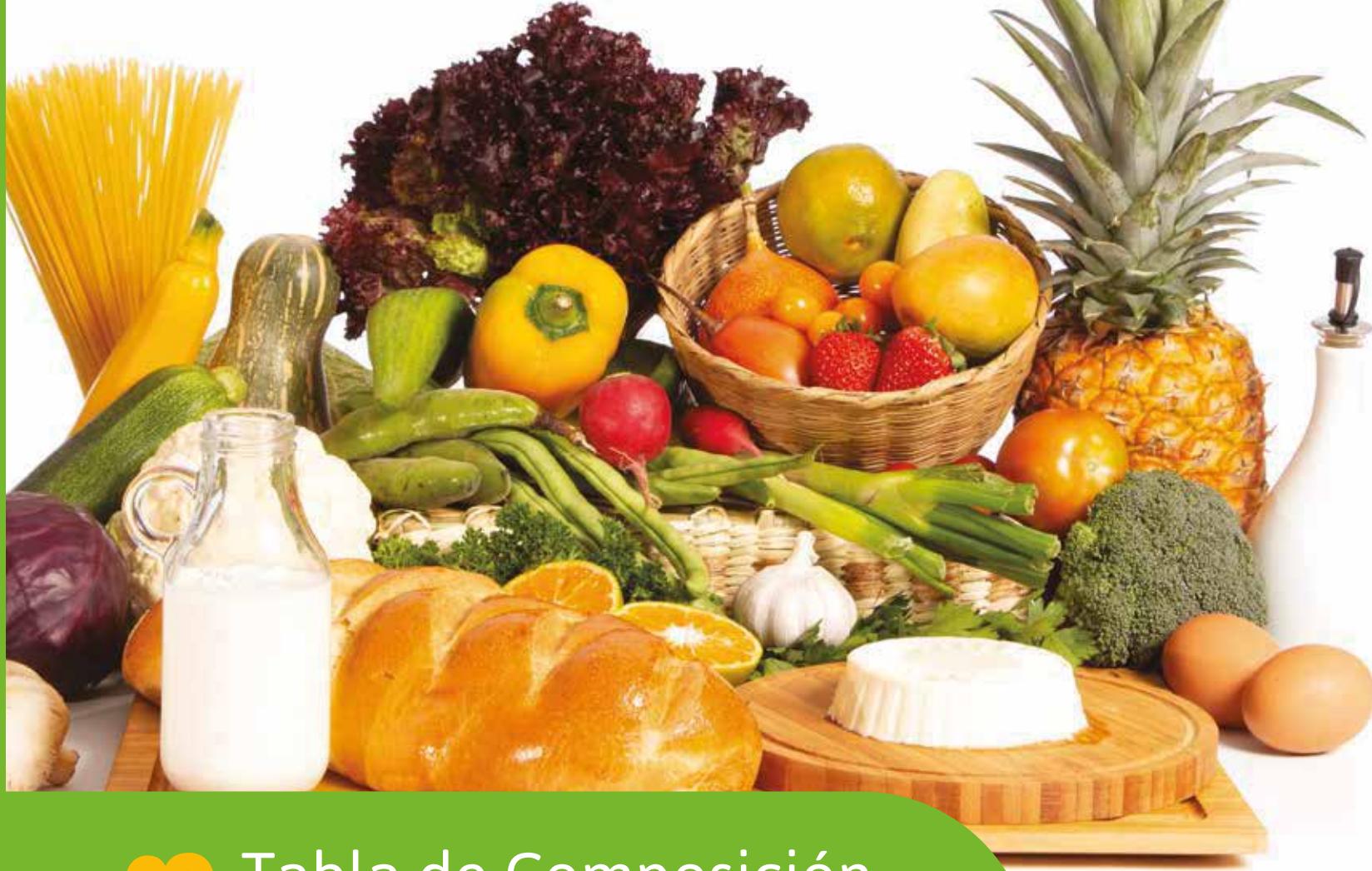




El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia



2018 Tabla de Composición
de Alimentos
Colombianos



**Tabla de Composición
de Alimentos Colombianos
(TCAC) 2018**

**Tabla de Composición
de Alimentos Colombianos
(TCAC) 2018**



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 Díoselina Fonseca Mendoza

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

Tabla Composición de Alimentos Colombianos
1^a 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 Reetrepo 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 N° 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

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

Antecedentes	11	D. Grasas y aceites	62
1. Introducción	13	E. Pescados y mariscos	64
2. Estructura de la tabla	14	F. Carnes y derivados	68
2.1 Grupos de alimentos	14	G. Leche y derivados	78
2.2 Identificación del Alimento	17	H. Bebidas (alcohólicas y no alcohólicas)	80
2.3 Información Nutricional	17	J. Huevos y derivados	82
2.3.1. Definición y expresión de nutrientes	17	K. Productos azucarados	84
2.3.2. Porcentaje de Parte comestible	20	L. Misceláneos	88
2.4 Tablas anexas	20	N. Alimentos para regímenes especiales	90
2.5 Índice alfabético	20	P. Alimentos nativos	92
2.6 Bibliografía	20	R. Alimentos manufacturados	100
3. Metodología	21	S. Alimentos preparados	102
3.1 Metodología para elaboración de la TCAC Versión 2006-2015	21	T. Leguminosas y derivados	106
3.1.1. Método indirecto	21	Tabla de contenido de aminoácidos	109
3.1.2. Método directo	21	Tabla específica de contenido de carbohidratos	121
3.2 Metodología elaboración TCAC Versión 2018	23	Contenido de azúcares disponibles, no reductores y reductores	122
3.2.1 Homologación de información	23	Monosacáridos determinados por análisis directo	124
3.2.2 Imputación de datos	24	Disacáridos determinados por análisis directo	124
3.2.3 Procedimiento Técnico	25	Anexo A. Alimentos analizados por método directo	125
4. Tabla de identificación de alimentos	27	6. Índice de alimentos	129
5. Tabla de información nutricional	41	Bibliografía	143
A. Cereales y derivados	42		
B. Verduras, hortalizas y derivados	48		
C. Frutas y derivados	56		

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 diecisésis 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 mantequilla 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-

2. Estructura de la tabla

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 alcohólimétricos 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, frijoles, 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 ajonjoli 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	

Grupos de Alimentos TCAC 2018	Tipo de alimentos	Número de alimentos
C. Frutas y derivados	Frutas: frescas, deshidratadas y secas	89
	Pulpas	
D. Grasas y aceites	Aceites	20
	Grasas sólidas	
E. Pescados y mariscos	Pescados	48
	Mariscos	
	Carnes	
F. Carnes y derivados	Visceras	132
	Derivados cárnicos	
	Leches: líquidas y en polvo	
G. Leche y derivados	Leches fermentadas	28
	Quesos: frescos y madurados	
	Alcohólicas	
	Carbonatadas	
	Jugos	18
	Infusiones	
	Néctares	
J. Huevo 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

Código	Grupo de Alimentos	Nombre Alimento
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. Mielceláneos	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	Frijol 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 fórmula 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 fórmulas:

Energía (Kcal) en Alimentos sin Fibra Dietaria	$(\text{Proteína en g} \times 4) + (\text{Lípidos en g} \times 9) + (\text{Carbohidratos Totales en g} \times 4) + (\text{Alcohol en g} \times 7)$
Energía (Kcal) en Alimentos con Fibra Dietaria	$(\text{Proteína en g} \times 4) + (\text{Lípidos en g} \times 9) + (\text{Carbohidratos Totales en g} \times 4) + (\text{Fibra Dietaria en g} \times 2) + (\text{Alcohol en g} \times 7)$
Energía (kJ) en Alimentos sin Fibra Dietaria	$(\text{Proteína en g} \times 17) + (\text{Lípidos en g} \times 37) + (\text{Carbohidratos Totales en g} \times 17) + (\text{Alcohol en g} \times 29)$
Energía (kJ) en Alimentos con Fibra Dietaria	$(\text{Proteína en g} \times 17) + (\text{Lípidos en g} \times 37) + (\text{Carbohidratos Totales en g} \times 17) + (\text{Fibra Dietaria en g} \times 8) + (\text{Alcohol en g} \times 29)$

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 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 B₁₂ 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 β-caroteno + 1/12 mcg otros carotenoides de provitamina A (o RE = mcg retinol + 1/6 mcg β-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-

2. Estructura de la tabla

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

1 ER = 10 UI derivadas del β-caroteno

1 µg de β-caroteno = 0,167 µg ER

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-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. Versión 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-Diacáridos	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 durezno, 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 recálculo 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).

Las 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 científico

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 repetitividad 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 países 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/INFOOD 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 sobrepasso 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-

3. Metodología

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 B₁₂ en verduras, frutas y cereales; fibra en pescados,

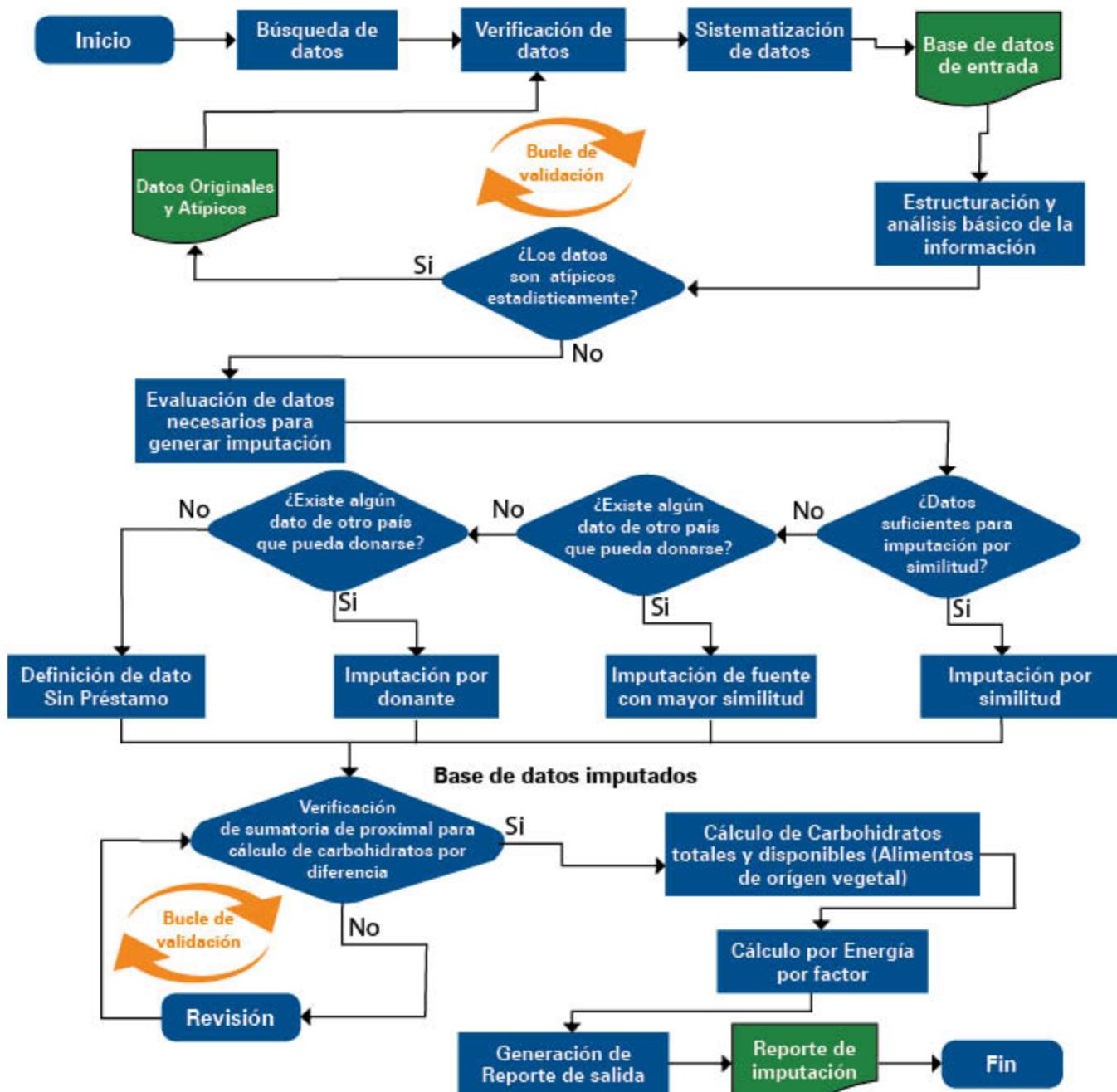
carnes, aves, huevos y lácteos.

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

4. Tabla de identificación de alimentos

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, virracá, zanahoria blanca
B016	B. Verduras, hortalizas y derivados	Arracacha blanca, sin cáscara, cruda	Arracacia	xanthorrhiza	Apio criollo, arracache, batata baroa, mandioquiña salsa, racacha, virracá, zanahoria blanca
B017	B. Verduras, hortalizas y derivados	Arracacha morada, sin cáscara, cruda	Arracacia	xanthorrhiza	Apio criollo, arracache, batata baroa, mandioquiña salsa, racacha, virracá, zanahoria blanca
B019	B. Verduras, hortalizas y derivados	Arveja verde, cruda	Pisum	sativum	Chícharo, guisante
B020	B. Verduras, hortalizas y derivados	Balú o chachafroot verde, crudo	Erythrina	edulis	Balsui, bucare mompás, cáñaro, frijol 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	<i>Spinacia</i>	<i>oleracea</i>	
B046	T. Leguminosas y derivados	Frijol verde, crudo	<i>Phaseolus</i>	<i>vulgaris</i>	
B047	B. Verduras, hortalizas y derivados	Guascas, crudas	<i>Galinsoga</i>	<i>parviflora</i>	Albahaca silvestre, pacoyuyu fino, pajarito, saetilla
B048	B. Verduras, hortalizas y derivados	Guatila, sin cáscara, cruda	<i>Sechium</i>	<i>edule</i>	Cidra, cidrayota, chayote, chayotera, chuchu, erizo, güisquil, papa de pobre, papa del aire
B049	B. Verduras, hortalizas y derivados	Guisantes dulces, crudos	<i>Lathyrus</i>	<i>odoratus</i>	Arvejillas, guisantes de olor
B050	T. Leguminosas y derivados	Haba verde, cruda	<i>Vicia</i>	<i>faba</i>	
B052	B. Verduras, hortalizas y derivados	Habichuela, cruda	<i>Phaseolus</i>	<i>vulgaris</i>	Alubia, judía
B059	B. Verduras, hortalizas y derivados	Lechuga común, cruda	<i>Lactuca</i>	<i>sativa</i>	
B060	B. Verduras, hortalizas y derivados	Lechuga romana, cruda	<i>Lactuca</i>	<i>sativa</i>	
B061	B. Verduras, hortalizas y derivados	Nabo, sin cáscara, crudo	<i>Brassica</i>	<i>rapa</i>	
B062	B. Verduras, hortalizas y derivados	Ocra, cruda	<i>Abelmoschus</i>	<i>esculentus</i>	Abelmosco, bamia, candia, gombo, molondrón, okra, quimbombó, quingombó
B063	B. Verduras, hortalizas y derivados	Palmito, crudo	<i>Chamaerops</i>	<i>humilis</i>	Chonta, palmera enana
B065	B. Verduras, hortalizas y derivados	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	<i>Solanum</i>	<i>tuberosum</i>	Papa tuquerreña, patata sabanera, patata tuquerreña
B068	B. Verduras, hortalizas y derivados	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	<i>Solanum</i>	<i>tuberosum</i>	Papa tuquerreña, patata sabanera, patata tuquerreña
B071	B. Verduras, hortalizas y derivados	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	<i>Solanum</i>	<i>phureja</i>	
B072	B. Verduras, hortalizas y derivados	Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	<i>Solanum</i>	<i>phureja</i>	
B074	B. Verduras, hortalizas y derivados	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	<i>Solanum</i>	<i>tuberosum</i>	Patata pastusa
B076	B. Verduras, hortalizas y derivados	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	<i>Solanum</i>	<i>tuberosum</i>	Patata pastusa
B077	B. Verduras, hortalizas y derivados	Pepino cohombro, crudo	<i>Cucumis</i>	<i>sativus</i>	Cohombro común, pepino común, pepino redondo
B078	B. Verduras, hortalizas y derivados	Pepino de rellenar, crudo	<i>Cyclanthera</i>	<i>pedata</i>	Achocha, achogcha, archucha, caigua, caihua, pepino, pepino de guiso
B079	B. Verduras, hortalizas y derivados	Perejil, crudo	<i>Petroselinum</i>	<i>crispum</i>	
B080	B. Verduras, hortalizas y derivados	Pimentón rojo, crudo	<i>Capsicum</i>	<i>annuum</i>	Chile morrón, pimiento morrón
B081	B. Verduras, hortalizas y derivados	Pimentón verde, crudo	<i>Capsicum</i>	<i>annuum</i>	Chile morrón, pimiento morrón
B082	B. Verduras, hortalizas y derivados	Plátano áfrica, maduro, crudo	<i>Musa</i>	<i>paradisiaca</i>	

4. Tabla de identificación de alimentos

Código	Grupo de Alimentos	Nombre Corregido	Género	Especie	Nombre Regional o Alternativo
B083	B. Verduras, hortalizas y derivados	Plátano áfrica, verde, crudo	<i>Musa</i>	<i>paradisiaca</i>	
B084	B. Verduras, hortalizas y derivados	Plátano colí o guineo, verde, crudo	<i>Musa</i>	<i>paradisiaca</i>	Plátano colicero
B085	B. Verduras, hortalizas y derivados	Plátano dominico, maduro, crudo	<i>Musa</i>	<i>paradisiaca</i>	
B086	B. Verduras, hortalizas y derivados	Plátano dominico, verde, crudo	<i>Musa</i>	<i>paradisiaca</i>	
B087	B. Verduras, hortalizas y derivados	Plátano espermo, maduro, crudo	<i>Musa</i>	<i>paradisiaca</i>	
B089	B. Verduras, hortalizas y derivados	Plátano hartón, maduro, crudo	<i>Musa</i>	<i>paradisiaca</i>	
B092	B. Verduras, hortalizas y derivados	Plátano hartón, verde, crudo	<i>Musa</i>	<i>paradisiaca</i>	
B094	B. Verduras, hortalizas y derivados	Plátano marítú, maduro, crudo	<i>Musa</i>	<i>paradisiaca</i>	
B095	B. Verduras, hortalizas y derivados	Plátano popicho, verde, crudo	<i>Musa</i>	<i>paradisiaca</i>	
B096	B. Verduras, hortalizas y derivados	Rábano, sin cáscara, crudo	<i>Raphanus</i>	<i>sativus</i>	Erradil, rabaneta, rábano común, rábano rojo
B098	B. Verduras, hortalizas y derivados	Remolacha, sin cáscara, cruda	<i>Beta</i>	<i>vulgaris</i>	Acelga blanca, betabel, betarava, betarraga, beteraba, beterrada, beterraga
B099	B. Verduras, hortalizas y derivados	Repollo blanco, crudo	<i>Brassica</i>	<i>oleracea</i>	Col cerrada, col repollo
B101	B. Verduras, hortalizas y derivados	Repollo morado, crudo	<i>Brassica</i>	<i>oleracea</i>	Berza morada, col lombarda, col morada, lombarda
B102	B. Verduras, hortalizas y derivados	Salsíff, sin cáscara, crudo	<i>Tragopogon</i>	<i>porrifolius</i>	Barba cabruna, barba de cabra, barbón, salsíff blanco
B103	B. Verduras, hortalizas y derivados	Tomate, crudo	<i>Solanum</i>	<i>lycopersicum</i>	Jitomate, tomatera
B107	B. Verduras, hortalizas y derivados	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	<i>Manihot</i>	<i>esculenta</i>	Casava, guamota, mandioca
B110	B. Verduras, hortalizas y derivados	Zanahoria, sin cáscara, cruda	<i>Daucus</i>	<i>carota</i>	Acenoria, azanoria, carrota
B111	B. Verduras, hortalizas y derivados	Zapallo, crudo	<i>Cucurbita</i>	<i>argyrosperma</i>	Zapallito
C001	C. Frutas y derivados	Aguacate Hass, crudo	<i>Persea</i>	<i>americana</i>	Aguacatero, palta, palto
C002	C. Frutas y derivados	Aguacate Lorena, crudo	<i>Persea</i>	<i>americana</i>	Aguacatero, palta, palto
C003	C. Frutas y derivados	Almendra, seca	<i>Prunus</i>	<i>dulcis</i>	
C004	C. Frutas y derivados	Anón, crudo	<i>Annona</i>	<i>squamosa</i>	Anona, ates, riñón, saramuyo
C005	C. Frutas y derivados	Babaco, maduro, crudo	<i>Vasconcellea</i>	<i>pentagona</i>	
C006	C. Frutas y derivados	Babaco, pintón, crudo	<i>Vasconcellea</i>	<i>pentagona</i>	
C007	C. Frutas y derivados	Babaco, verde, crudo	<i>Vasconcellea</i>	<i>pentagona</i>	
C008	C. Frutas y derivados	Badea, cruda	<i>Passiflora</i>	<i>quadrangularis</i>	Motorro, quijón, tumbo gigante
C009	C. Frutas y derivados	Banano bocadillo, crudo	<i>Musa</i>	<i>spp.</i>	Bananito
C010	C. Frutas y derivados	Banano común, crudo	<i>Musa</i>	<i>paradisiaca</i>	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	<i>Musa</i>	<i>acuminata</i>	Guineo manzano, plátano malayo, plátano rojo
C012	C. Frutas y derivados	Breva, madura, cruda	<i>Ficus</i>	<i>carica</i>	Cabrahigo, higuera común
C013	C. Frutas y derivados	Breva, verde, cruda	<i>Ficus</i>	<i>carica</i>	Cabrahigo, higuera común
C014	C. Frutas y derivados	Cereza, cruda	<i>Prunus</i>	<i>cerasus</i>	Cerezo ácido, cerezo de Morello, guindo
C015	C. Frutas y derivados	Chirimoya, cruda	<i>Annona</i>	<i>cherimola</i>	Chirimoyo
C016	C. Frutas y derivados	Chontaduro, crudo	<i>Bactris</i>	<i>gasipaes</i>	Cachipay, chicagai, chonta, choritadura, contaruro, jijirre, macanilla, pijiguay, pipire, pirajao, pupuña, tenga
C017	C. Frutas y derivados	Ciruela, común, cruda	<i>Prunus</i>	<i>domestica</i>	Cirolero, ciruelo, pruno
C018	C. Frutas y derivados	Citrón, crudo	<i>Citrus</i>	<i>medica</i>	Cidra, cidro, limón francés, limón poncil
C019	C. Frutas y derivados	Coco, crudo	<i>Cocos</i>	<i>nucifera</i>	Cocotero
C021	C. Frutas y derivados	Curuba, cruda	<i>Passiflora</i>	<i>tarminiana</i>	Tacso amarillo, tumbo
C022	C. Frutas y derivados	Dátil, seco	<i>Phoenix</i>	<i>dactylifera</i>	Datilero
C023	C. Frutas y derivados	Durazno, crudo	<i>Prunus</i>	<i>persica</i>	Duraznero, melocotón
C024	C. Frutas y derivados	Feijoa, crudo	<i>Acca</i>	<i>sellowiana</i>	Guayabo del Brasil
C025	C. Frutas y derivados	Fresa, madura, cruda	<i>Fragaria</i>	<i>spp.</i>	Frutilla
C026	C. Frutas y derivados	Fresa, pintona, cruda	<i>Fragaria</i>	<i>spp.</i>	Frutilla
C027	C. Frutas y derivados	Granada, cruda	<i>Punica</i>	<i>granatum</i>	Granado
C028	C. Frutas y derivados	Granadilla, cruda	<i>Passiflora</i>	<i>ligularis</i>	Granada, granadita
C029	C. Frutas y derivados	Guama, cruda	<i>Inga</i>	<i>edulis</i>	Aguatope, cajinicule, jinicule
C030	C. Frutas y derivados	Guanábana, cruda	<i>Annona</i>	<i>muricata</i>	Guanábano, graviola, massamba
C031	C. Frutas y derivados	Guayaba, madura, cruda	<i>Psidium</i>	<i>guajava</i>	
C032	C. Frutas y derivados	Guayaba, pintona, cruda	<i>Psidium</i>	<i>guajava</i>	
C033	C. Frutas y derivados	Gulupa, madura, cruda	<i>Passiflora</i>	<i>pinnatistipula</i>	Pasionaria, purupuru, tintín
C034	C. Frutas y derivados	Gulupa, pintona, cruda	<i>Passiflora</i>	<i>pinnatistipula</i>	Pasionaria, purupuru, tintín
C035	C. Frutas y derivados	Gulupa, verde, cruda	<i>Passiflora</i>	<i>pinnatistipula</i>	Pasionaria, purupuru, tintín
C036	C. Frutas y derivados	Higo, maduro, crudo	<i>Opuntia</i>	<i>ficus-indica</i>	Chumbera, higuera (de pala), nopal, palera, tuna
C039	C. Frutas y derivados	Higo, pintón, crudo	<i>Opuntia</i>	<i>ficus-indica</i>	Chumbera, higuera (de pala), nopal, palera, tuna
C040	C. Frutas y derivados	Higo, verde, crudo	<i>Opuntia</i>	<i>ficus-indica</i>	Chumbera, higuera (de pala), nopal, palera, tuna
C041	C. Frutas y derivados	Icaco, crudo	<i>Chrysobalanus</i>	<i>icaco</i>	
C042	C. Frutas y derivados	Kiwi, crudo	<i>Actinidia</i>	<i>deliciosa</i>	Actinidia, kivi
C043	C. Frutas y derivados	Lima, cruda	<i>Citrus</i>	<i>aurantifolia</i>	Azahar, limero
C044	C. Frutas y derivados	Limón, crudo	<i>Citrus</i>	<i>limon</i>	Limonero
C045	C. Frutas y derivados	Lulo, crudo	<i>Solanum</i>	<i>quitoense</i>	Naranjilla, quito quito
C046	C. Frutas y derivados	Macadamia, seca	<i>Macadamia</i>	<i>integriifolia</i>	Nuez bauple, nuez bopple, nuez de macadamia, nuez de Queensland, nuez poppel
C047	C. Frutas y derivados	Madroño, crudo	<i>Garcinia</i>	<i>madruno</i>	Canime, currucay, ocoró, palo de aceite
C048	C. Frutas y derivados	Mamey, crudo	<i>Mammea</i>	<i>americana</i>	Mamey amarillo, mamey de Cartagena de Indias, mamey de Guacayarima, mamey de Santo Domingo
C049	C. Frutas y derivados	Mamoncillo, crudo	<i>Melicoccus</i>	<i>bijugatus</i>	Anoncillo, guaya, huaya, limoncillo, maco, mamón

4. Tabla de identificación de alimentos

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

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

4. Tabla de identificación de alimentos

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

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

4. Tabla de identificación de alimentos

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

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

4. Tabla de identificación de alimentos

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

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



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	Almojabana, bogotana, horneada		41,3	285	1196	13,0	12,3	30,6			2,8
A003	Almojabana, vallecaucana, horneada		29,1	341	1430	17,5	14,7	34,6			4,1
A004	Arepá de maíz precocido, con sal		60,3	163	690	3,3	0,9	35,0	34,1	0,9	0,6
A005	Arepá de maíz precocido, sin sal		61,3	156	664	3,4	0,5	34,5			0,3
A006	Arepá de maíz, asada		59,5	162	688	4,1	0,0	36,3			0,1
A007	Arepá de maíz, con queso, asada		57,3	211	884	4,8	8,4	29,0			0,5
A008	Arepá 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 Poliinsaturada (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 Dietética (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

5. Tabla de información nutricional - A. Cereales y derivados

MINERALES									VITAMINAS					ÁCIDOS GRASOS Y COLESTEROL				Parte Comestible (%)	Código	
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 Monosaturada (g)	Grasa Polinsaturada (g)	Colesterol (mg)		
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	0	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 Dietética (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	605	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	375	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				Parte Comestible (%)	Código	
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 Monosaturada (g)	Grasa Polinsaturada (g)	Colesterol (mg)		
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	345	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 Dietética (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	Mérida	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				Parte Comestible (%)	Código
Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Fósforo (mg)	Yodo (mg)	Zinc (mg)	Magnesio (mg)	Potasio (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Folatos (mg)	Vitamina B ₁₂ (mcg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (ER)			
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	Frijol verde, cocido, con sal	Semilla	63,0	147	624	9,3	0,4	25,5	23,3	2,2	1,8
B046	Frijol 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

5. Tabla de información nutricional - B. Verduras, hortalizas y derivados

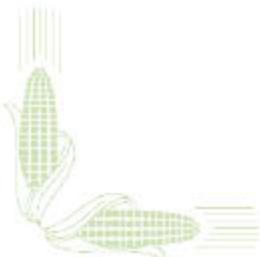
MINERALES								VITAMINAS							Parte Comestible (%)	Código
Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Fósforo (mg)	Yodo (mg)	Zinc (mg)	Magnesio (mg)	Potasio (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Folatos (mcg)	Vitamina B ₁₂ (mcg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (ER)		
58	0,8	20	51		0,1	28	180	0,07	0,05	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)	Fibre Dietética (g)	Cianizos (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 esperma, 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

5. Tabla de información nutricional - B. Verduras, hortalizas y derivados

MINERALES										VITAMINAS					Parte Comestible (%)	Código
Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Fósforo (mg)	Yodo (mg)	Zinc (mg)	Magnesio (mg)	Potasio (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Folatos (mg)	Vitamina B ₁₂ (mcg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (ER)		
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	55	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 marítú, maduro, crudo	Pulpa	67,5	132	560	1,3	0,3	29,9	27,6	2,3	1,0
B095	Plátano popochó, 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



5. Tabla de información nutricional - B. Verduras, hortalizas y derivados

MINERALES										VITAMINAS					Parte Comestible (%)	Código
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)		
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

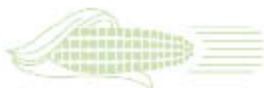
MINERALES										VITAMINAS							Parte Comestible (%)	Código
Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Fósforo (mg)	Yodo (mg)	Zinc (mg)	Magnesio (mg)	Potasio (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Folatos (mcg)	Vitamina B ₁₂ (mcg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (ER)				
8	0,5	0	12	2,0	0,7	9	143	0,08	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)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos Totales (g)	Carbohidratos Disponibles (g)	Fibra Dietaria (g)	Conígas (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
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

5. Tabla de información nutricional - C. Frutas y derivados

MINERALES										VITAMINAS						Parte Comestible (%)	Código
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)			
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)	Cianizos (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	



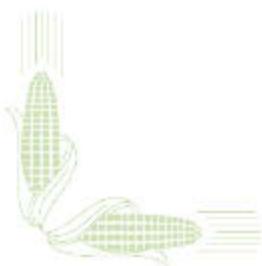
5. Tabla de información nutricional - C. Frutas y derivados

MINERALES										VITAMINAS						Parte Comestible (%)	Código
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)			
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 ajonjoli 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				Código
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 (ng)	Vitamina A (ER)	Grasa Saturada (g)	Grasa Moninsaturada (g)	Grasa Poliinsaturada (g)	Colesterol (mg)	
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
															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

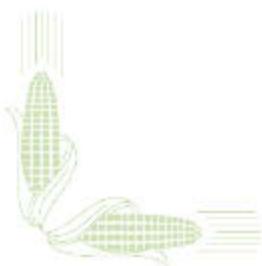


E. PESCADOS Y MARISCOS

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					Parte Comestible (%)	Código
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)							
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	3,7	2,1	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



5. Tabla de información nutricional - E. Pescados y mariscos

MINERALES								VITAMINAS						ÁCIDOS GRASOS Y COLESTEROL				Parte Comestible (%)	Código	
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)		
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 tocina, cocida, sin sal	Panceta	20,4	465	1934	39,0	34,1	0,5	0,0	6,0
F022	Cerdo, panceta o tocina, salada, cruda	Panceta	44,2	413	1705	13,1	39,7	0,8	0,0	2,2
F023	Cerdo, panceta o tocina, 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				Parte Comestible (%)	Código
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)			
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 Dietética (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

5. Tabla de información nutricional - F. Carnes y derivados

MINERALES										VITAMINAS					ÁCIDOS GRASOS Y COLESTEROL				Parte Comestible (%)	Código	
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)			
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	
																				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 Dietética (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, pescuez o cuello sin piel, crudo	Pescuez 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

5. Tabla de información nutricional - F. Carnes y derivados

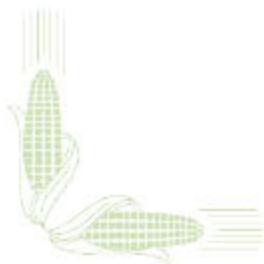
MINERALES										VITAMINAS					ÁCIDOS GRASOS Y COLESTEROL				Parte Comestible (%)	Código
Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Fósforo (mg)	Yodo (mg)	Zinc (mg)	Magnesio (mg)	Potasio (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Folatos (mcg)	Vitamina B ₁₂ (mcg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (ER)	Grasa Saturada (g)	Grasa Monoinsaturada (g)	Grasa Polinsaturada (g)	Colesterol (mg)		
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 Dietética (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	

5. Tabla de información nutricional - F. Carnes y derivados

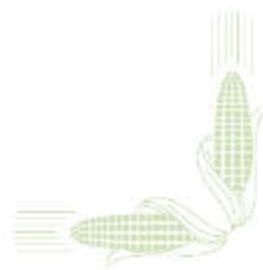
MINERALES										VITAMINAS					ÁCIDOS GRASOS Y COLESTEROL					Parte Comestible (%)	Código
Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Fósforo (mg)	Yodo (mg)	Zinc (mg)	Magnesio (mg)	Potasio (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Folate (mcg)	Vitamina B ₁₂ (mcg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (ER)	Grasa Saturada (g)	Grasa Monoinsaturada (g)	Grasa Polinsaturada (g)	Colesterol (mg)			
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	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, sobrebarbilla, cocida, sin sal	Sobrebarbilla	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 ternera, 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



5. Tabla de información nutricional - F. Carnes y derivados

MINERALES										VITAMINAS					ÁCIDOS GRASOS Y COLESTEROL				Parte Comestible (%)	Código
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 Monosaturada (g)	Grasa Polinsaturada (g)	Colesterol (mg)		
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

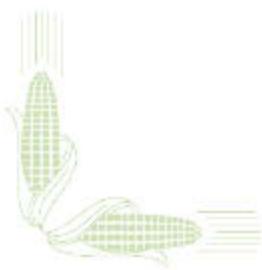
Código	Nombre del Alimento	Parte Analizada	ANÁLISIS PROXIMAL							
			Humedad (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos Totales (g)	Fibra Dietaria (g)	Cenizas (g)
G001	Crema de leche		60,7	330	1360	2,1	35,0	1,7	0,0	0,5
G002	Kumis, entero, con azúcar		80,5	88	370	2,9	2,5	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

5. Tabla de información nutricional - G. Leche y derivados

MINERALES												VITAMINAS							ÁCIDOS GRASOS Y COLESTEROL					Parte Comestible (%)		Código
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)								
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	100	G001					
113	0,1	46	78		0,3	9	130	0,04	0,17	0,4			1	63					100	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	100	G014					
																					G015					
490	1,5	64	270	9,0	0,5	16	218	0,02	0,46	0,8	5	0,30	0	192					100	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	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	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	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	100	G020					
405	0,5	475	350		2,9	19	84	0,10	0,25	0,2					96				100	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	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	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	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	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	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	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	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



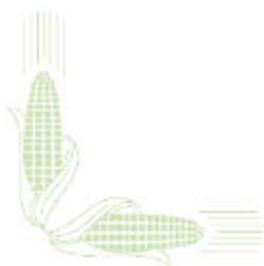
5. Tabla de información nutricional - H. Bebidas (alcohólicas y no alcohólicas)

MINERALES												VITAMINAS					Parte Comestible (%)	Código
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)				
1	0,0	3	1	0,0	0,0	0	5	0,00	0,01	0,0	1	0,00	0	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					Parte Comestible (%)	Código
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)					
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 Dietética (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

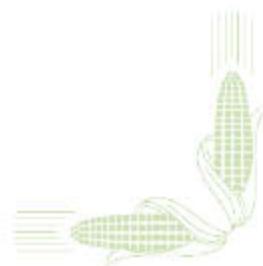
MINERALES										VITAMINAS							Parte Comestible (%)	Código
Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Fósforo (mg)	Yodo (mg)	Zinc (mg)	Magnesio (mg)	Potasio (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Folatos (mcg)	Vitamina B ₁₂ (mcg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (ER)				
253	0,1	135	179		0,7	22	277	0,02	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



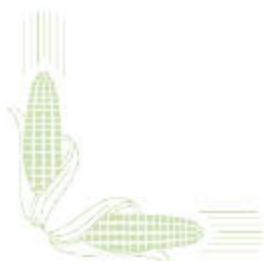
5. Tabla de información nutricional - K. Productos azucarados

MINERALES										VITAMINAS							Parte Comestible (%)	Código
Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Fósforo (mg)	Iodo (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)				
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	

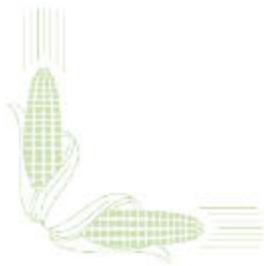


MINERALES								VITAMINAS								Parte Comestible (%)	Código
Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Fósforo (mg)	Yodo (mg)	Zinc (mg)	Magnesio (mg)	Potasio (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Folatos (mcg)	Vitamina B ₁₂ (mcg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (ER)			
11	1,4		96					0,11	0,20	2,0		0	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	

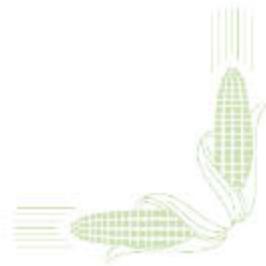


N. ALIMENTOS PARA REGÍMENES ESPECIALES

Código	Nombre del Alimento	Parte Analizada	ANÁLISIS PROXIMAL								
			Humedad (g)	Energía (Kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos Totales (g)	Carbohidratos Disponibles (g)	Fibra Dietaria (g)	Canizas (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				Parte Comestible (%)	Código	
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	Monosaturada (g)	Grasa Polinsaturada (g)	Colesterol (mg)		
12	0,1	390	8	26,0	0,0	0	7	0,01	0,02	0,4	1	0,06	0	702	11,3	3,5	8,7	19,8	24	100	N001
10	0,3	750	0	35,0	0,1	10	10	0,02	0,03	0,0	10	0,27	0	16						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	0,0	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	2609	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						Parte Comestible (%)	Código
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)			
18	1,3	2	78		0,6	58	554	0,12	0,05	0,0		0,00		0	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

5. Tabla de información nutricional - P. Alimentos nativos

MINERALES										VITAMINAS						Parte Comestible (%)	Código
Cálcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Fósforo (mg)	Yodo (mg)	Zinc (mg)	Magnesio (mg)	Potasio (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Folatos (mg)	Vitamina B ₁₂ (mcg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (ER)			
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)	Proteínas (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

5. Tabla de información nutricional - P. Alimentos nativos

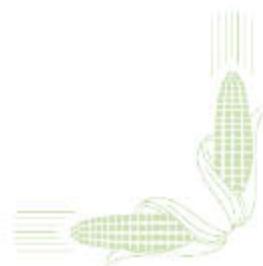
MINERALES								VITAMINAS							Parte Comestible (%)	Código
Cálcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Fósforo (mg)	Yodo (mg)	Zinc (mg)	Magnesio (mg)	Potasio (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Folatos (mg)	Vitamina B ₁₂ (mcg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (ER)		
29	0,5	1	25	1,5	0,6	20	270	0,06	0,02	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



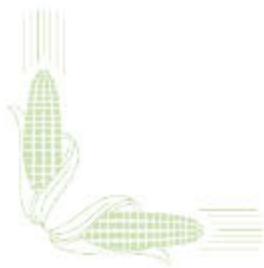
5. Tabla de información nutricional - P Alimentos nativos

MINERALES								VITAMINAS					Parte Comestible (%)	Código	
Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Fósforo (mg)	Iodo (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)	
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

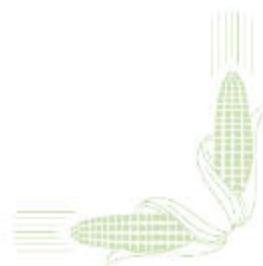


R. ALIMENTOS MANUFACTURADOS

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)	Conízas (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)	Fibre Dietaria (g)	Cenizas (g)
S001	Ajiaco santafereno		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					Parte Comestible (%)	Código
Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Fósforo (mg)	Yodo (mg)	Zinc (mg)	Magnesio (mg)	Potasio (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Folatos (mg)	Vitamina B ₁₂ (mcg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (ER)	Grasa Saturada (g)	Grasa Monosaturada (g)	Grasa Polinsaturada (g)	Colesterol (mg)					
15	0,7	248			0,6		238	0,03	0	0,5			3	407	0,2	0,3	1,1	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)	Cantitazos (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



5. Tabla de información nutricional - S. Alimentos preparados

MINERALES								VITAMINAS								ÁCIDOS GRASOS Y COLESTEROL					Parte Comestible (%)	Código
Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Fósforo (mg)	Yodo (mg)	Zinc (mg)	Magnesio (mg)	Potasio (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Fólatos (mcg)	Vitamina B ₁₂ (mcg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (ER)	Grasa Saturada (g)	Grasa Monoinsaturada (g)	Grasa Polinsaturada (g)	Colesterol (mg)				
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	Ajonjoli 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	Frijol blanco, crudo	Semilla	12,0	373	1575	21,3	1,1	61,8	46,7	15,1	3,8
T006	Frijol bola roja, crudo	Semilla	14,8	371	1564	21,4	1,2	58,7	38,7	20,0	4,0
T007	Frijol cabecita negra, crudo	Semilla	12,8	391	1647	21,6	1,4	60,5	35,6	24,9	3,7
T008	Frijol canavalia, crudo	Semilla	15,2	365	1542	20,6	1,4	59,4	42,9	16,5	3,4
T009	Frijol caraota o negro, crudo	Semilla	12,5	386	1627	22,8	1,7	59,0	37,4	21,6	4,0
T010	Frijol cargamanto rojo, cocido, sin sal	Semilla	63,3	161	678	8,1	0,6	26,9	19,3	7,6	1,1
T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	Semilla	11,9	386	1628	22,8	1,5	60,4	40,6	19,8	3,4
T012	Frijol cargamanto rosado, crudo	Semilla	11,9	370	1564	21,0	1,2	62,4	49,7	12,7	3,5
T013	Frijol guandul, crudo	Semilla	14,0	366	1547	19,5	1,4	61,4	46,4	15,0	3,7
T014	Frijol mungo, crudo	Semilla	11,5	375	1585	23,9	1,1	59,2	43,0	16,3	4,2
T015	Frijol nima, crudo	Semilla	14,6	370	1560	19,4	1,2	61,1	42,7	18,4	3,5
T016	Frijol radical, crudo	Semilla	12,4	392	1650	22,9	1,3	59,7	34,9	24,8	3,7
T017	Frijol 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 frijol 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					Parte Comestible (%)	Código
Cálcio (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)				
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	5	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	1,6	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	0,573	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	0,596	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	

Tabla de contenido de aminoácidos

Código	Nombre del Alimento	AMINOÁCIDOS																		
		Ácido Aspártico (g)	Treonina (g)	Sérina (g)	Ácido Glutámico (g)	Proline (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)	Lecina (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	0,068	0,121	0,542	0,110	0,069	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 repollitos 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	0,067	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	0,026	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	0,426	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)	Lecina (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	1,967	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

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)	Lecina (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	0,680	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	1,069	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)	Lecina (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, pescuezzo 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	0,965	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

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)
F087	Pollo, pechuga sin piel, cocida, sin sal	2,563	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	0,036	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

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)	
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	0,965	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, fariná 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	Name, 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	Name, 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	Ajonjoli 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	Frijol 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	Frijol 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	Frijol 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	Frijol 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	Frijol 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	Frijol 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	Frijol 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	Frijol 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	Frijol 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	Frijol 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	

Tabla específica de contenido de carbohidratos

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 abeja, 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. Mielceláneos	Polen, húmedo	36,3		
L014	L. Mielceláneos	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	Chiczapote, 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	Name, 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	Frijol verde, cocido, con sal

Código	Grupo	Alimento
B045	B. Verduras, hortalizas y derivados	Frijol 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 Castrilla, 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 sándwich, 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, sobrebarbilla, 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 campeano
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	Ajíaco 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	Mote santandereano
S023	S. Alimentos preparados	Pisillo 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 cargamento rojo, cocido, sin sal
T018	T. Leguminosas y derivados	Garbanzo, cocido, sin sal
T025	T. Leguminosas y derivados	Lenteja común, cocida, sin sal

6. Índice de alimentos

6. Índice 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 Hass, 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 Período 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	Almojabana, bogotana, horneada	40
A003	Almojabana, 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	Arepas de maíz precocido, con sal	40
A005	Arepas de maíz precocido, sin sal	40
A006	Arepas de maíz, asada	40
A007	Arepas de maíz, con queso, asada	40
A008	Arepas 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	Asai, cocido, sin sal	90
P012	Asai, crudo	90
P013	Asai, deshidratado	90
P014	Asai, 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 chachafroot 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, valeño	82
S005	Bollo limpio, precocido	100
E012	Bonito, sin cabeza, crudo	62
P017	Borojó, crudo	90
C012	Breve, madura, cruda	54
C013	Breve, 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 tocina, cocida, sin sal	66
F022	Cerdo, panceta o tocina, salada, cruda	66
F023	Cerdo, panceta o tocina, 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 mure, 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	Frijol blanco, crudo	104
T006	Frijol bola roja, crudo	104
T007	Frijol cabecita negra, crudo	104
T008	Frijol canavalia, crudo	104
T009	Frijol caraota o negro, crudo	104
T010	Frijol cargamanto rojo, cocido, sin sal	104
T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	104
T012	Frijol cargamanto rosaado, crudo	104
T013	Frijol guandul, crudo	104
T014	Frijol mungo, crudo	104
T015	Frijol nima, crudo	104
T016	Frijol radical, crudo	104
T017	Frijol sangretoro, crudo	104
B045	Frijol verde, cocido, con sal	48
B046	Frijol verde, crudo	48
A020	Galletas dulces, con relleno	40
A021	Galletas dulces, cucaas	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 maíz, 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	Guascaes, 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 frijol 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 mula, 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	Mamónccilo, 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	Marmelos	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	Milpeas, cocida, sin sal	94
P068	Milpeas, 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	Nispero 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 francesa, 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 esperma, 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 marítú, maduro, crudo	52
B095	Plátano popochó, 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, seco, 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 rra, 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 ternera, 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

6. Índice de alimentos

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/eites/rid/Lista/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/eites/rid/Lista/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/in5virtual/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^a 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, 4^a 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^a edición. Recuperado de: <http://www.argenfoods.unlu.edu.ar/Tablas/Tabla.htm>.

Artículos científicos

Bello, A.L. (1993). Choosing among imputation techniques for incomplete multivariate data: a simulation study. *Communication 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

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/>



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



Línea gratuita nacional ICBF:
01 8000 91 80 80
www.icbf.gov.co

ICBFColombia @ICBFColombia @icbfcolombiaoficial