

	Energía (calorías)	Proteínas (gramos)	Grasas (gramos)	Carbohidratos (gramos)
Aceite	351.3	0.51	0.2	86.9
Aceituna verde	113.5	1.19	10.67	3.17
Aguacate	198.2	1.28	19.76	3.81
Apio	13.9	0.81	0.13	2.33
Arroz	350.5	7.59	0.31	79.31
Atún	294.1	23.87	22.07	0
Avena	395.8	14.19	7.39	68.11
Azúcar granulada	397.5	0	0	99.37
Betabel	34.1	1.19	0.07	7.17
Bizcocho corriente	303.4	7.8	5.39	55.92
Cacahuates	552.2	24.78	40.69	21.73
Calabacita	18.3	0.57	0.09	3.78
Camarones	160.2	23.76	10.12	0
Camote	107.4	1.54	0.59	23.94
Carnitas de cerdo	398.2	10.47	39.6	0
Catsup	109.3	2	0.4	24.46
Cebada perla	356.4	8.18	0.99	78.72
Cebolla	45.8	1.32	0.2	9.68
Chabacano	53	0.95	0.09	12.12
Chicharo	353.3	24.46	0.99	61.62
Chocolate amargo	569.6	5.5	52.84	17.97
Chuleta de carnero	243.1	12.23	21.58	0
Chuleta de cerdo	235.4	13.28	20.24	0
Ciruela	53.2	0.66	0.2	12.23
Coctel de frutas	77.7	0.4	0.2	18.57
Coco rallado	578.4	3.59	39.05	53.13
Cocoa	328.9	9	18.79	30.95
Col	20.9	1.01	0.15	3.85
Coliflor	13.9	1.08	0.09	2.2
Consomé en cubitos	258.5	17.69	0	46.95
Corazón de res	125.4	16.48	6.3	0.7
Hojuelas de maíz	358.8	7.9	0.7	80.21
Costilla de ternera	145.4	15.09	9.46	0
Costillas de res	195.8	15.27	14.96	0
Crema fresca	207.5	2.9	20	4
Durazno	44.9	0.44	0.09	10.56
Ejote	37.8	2.16	0.18	6.93
Elote	40.9	1.41	0.46	7.81

	Energía (calorías)	Proteínas (gramos)	Grasas (gramos)	Carbohidratos (gramos)
Espárrago	19.8	1.65	0.15	2.93
Espinaca	20.2	1.89	0.24	2.62
Filete de pescado	82.5	15.93	2.09	0
Fresa	39.4	0.77	0.57	7.77
Frijol	349.4	21.98	4.69	60.83
Galletas saladas	421.1	9.48	10.3	72.62
Garbanzo	368.5	20.77	4.69	60.83
Gelatina en polvo	392	9.39	0	88.59
Haba verde	52.6	2.99	3.3	9.42
Harina de maíz	364.8	9.09	3.7	73.81
Harina de trigo	354.4	10.78	0.9	75.81
Helado de crema	209.7	4	12.28	20.77
Hígado de res	131.3	19.78	4.2	3.59
Huevo	139.9	11.37	10.23	0.62
Jalea	260.5	0.2	0	64.92
Jamón	291.7	13.05	26.62	0
Jamón serrano	333.1	14.7	30.36	0.26
Jitomate o tomate	20	0.88	0.26	3.52
Jocoque	35.4	3.5	0.11	5.1
Jugo de naranja	55	0.51	0.11	12.89
Jugo de piña	54.1	0.31	0.11	12.98
Jugo de toronja	41.4	0.51	0.2	9.39
Leche condensada	326.7	8.1	8.38	54.74
Leche entera fresca	68.6	3.5	3.9	4.88
Leche evaporada	138.9	7	7.9	9.88
Lechuga	12.5	0.84	0.13	2
Leche descremada	35.4	3.5	0.11	5.1
Lengua de res	192.5	15.55	14.3	0.37
Limón	40.5	0.62	0.07	9.33
Maíz	356.4	8.49	0.79	78.8
Manzana amarilla	56.8	0.26	0.35	13.11
Manzana roja	389.6	1.48	0.99	93.79
Melón	10.6	0.29	0.09	2.16
Mermelada	287.5	0.51	0.31	70.71

(continúa)

(continuación)

	Energía (calorías)	Proteínas (gramos)	Grasas (gramos)	Carbohidratos (gramos)
Miel de abeja	318.8	0.31	0	79.4
Molida de res	315.3	15.97	27.94	0
Naranja	36.1	0.64	0.15	8.05
Nueces	572.7	7.22	56	9.98
Ostiones	49.5	5.98	1.19	3.7
Pan blanco	260.9	8.49	2	52.23
Pan de centeno	262.7	6.4	3.39	51.63
Papa	71.5	1.67	0.09	16.02
Pasta para sopa	359.9	12.98	1.41	73.81
Pastel	326.9	6.4	8.18	56.94
Pastel de manzana	265.8	2.9	9.59	41.95
Paté de hígado	257.8	16.68	20.57	1.5
Pavo	175.3	13.49	13.49	0
Pepinillos encurtidos	11.4	0.51	0.2	1.89
Pepino	10.1	0.48	0.07	1.89
Peras	75.2	0.2	0.11	18.37
Pescado entero	47.1	9.11	1.19	0
Pierna de carnero	190.5	14.94	14.52	0
Pierna de cerdo	291.7	13.05	26.62	0
Piloncillo	239.8	0	0	59.93
Pimiento	24.6	1.01	0.18	4.77
Piña entera	30.8	0.22	0.11	7.26

	Energía (calorías)	Proteínas (gramos)	Grasas (gramos)	Carbohidratos (gramos)
Piña rebanada	86.9	0.1	0.11	21.08
Plátano	65.8	0.79	0.13	15.38
Pollo	118.4	12.32	7.68	0
Pulpa de res	235	18.17	18.04	0
Pulpa de ternera	159.1	19.47	9.02	0
Queso amarillo	392.5	23.87	32.25	1.69
Queso crema	366.7	7.08	36.85	1.69
Rábano	11	0.59	0.04	2.05
Requesón	101	19.18	0.79	4.29
Salchicha de puerco	445.9	10.78	44.75	0
Salchicha de ternera	209.4	15.97	16.17	0
Salchicha para hot dog	200.7	15.18	14.08	3.3
Salchichón	216.5	14.78	15.88	3.59
Salmón enlatado	168.5	20.57	9.59	0
Sandía	14.3	0.22	0.09	3.17
Sardina en aceite	330.9	21.03	26.97	0.99
Carne seca de res	193.6	34.25	6.3	0
Tocino	624.8	9.08	64.9	1.1
Toronja	29.3	0.33	0.13	6.67
Uva	71.3	0.77	0.4	16.17
Uva pasa	298.1	2.29	0.51	71.1
Zanahoria	39.4	1.06	0.26	8.18

2.3 Gráficas (con Excel)

En esta sección se revisan los principales tipos de gráficas: de barras e histogramas, de círculo o de pastel y de línea, y dada la facilidad y versatilidad que ofrecen los paquetes de computación para elaborarlas se describirán los procedimientos para elaborarlas en Excel.

2.3.1 Histogramas

Una forma común de presentación gráfica son los **histogramas**, que son gráficas de barras en las que se usa un plano cartesiano (un plano con un eje vertical, que corresponde al eje de las y y un eje horizontal, el del eje de las x). En este plano se utiliza el eje horizontal para medir la variable y el eje vertical para medir la frecuencia, sea absoluta o relativa. Un conjunto de datos que pueden representarse mediante un histograma son las distribuciones de frecuencias de los salarios mínimos por área geográfica que se elaboraron antes y que se presentaron en las tablas 2.4, 2.5 y 2.6. Se reproducen en seguida esas tablas:

Histogramas. Gráficas de barras en las que se usa un plano cartesiano (un plano con un eje vertical, el eje de las y y un eje horizontal, el eje de las x).