



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto Nacional  
de Salud



# TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y  
NUTRICIÓN INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

LIMA, 2009



**MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ**

**MINISTRO**

Dr. Oscar Ugarte Ubillúz

**VICEMINISTRO**

Dr. Elias Melitón Arce Rodríguez

---

**INSTITUTO NACIONAL DE SALUD**

**JEFE**

Dr. Aníbal Velásquez Valdivia

**SUBJEFE**

Dr. César Cabezas Sánchez

---

**CENTRO NACIONAL DE SALUD PÚBLICA**

Director General  
Pedro Valencia Vásquez

**CENTRO NACIONAL DE CONTROL DE CALIDAD**

Director General  
Q. F. Rubén Tabuchi Matsumoto

**CENTRO NACIONAL DE PRODUCTOS BIOLÓGICOS**

Director General  
Dr. Ricardo López Igunza

**CENTRO NACIONAL DE SALUD INTERCULTURAL**

Director General  
Dr. Oswaldo Salaverry García

**CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN**

Director General  
Dr. Wilfredo Salinas Castro

**CENTRO NACIONAL DE SALUD OCUPACIONAL Y PROTECCIÓN DEL AMBIENTE PARA LA SALUD**

Directora General  
Dra. María del Carmen Gastañaga Ruiz

---

**COMITÉ EDITOR**

**INSTITUTO NACIONAL DE SALUD**

**PRESIDENTE**

Dr. César Cabezas Sánchez

**MIEMBROS**

Dr. Pedro Álvarez Falconí  
Blga. Elizabeth Anaya Ramírez  
Q.F. Rosario Belleza Zamora  
Dr. Zuño Burstein Alva  
Dr. Walter Curioso Vílchez  
Dr. Jorge González Mendoza  
Dr. Alfredo Guillén Oneeglio  
Dr. César Gutiérrez Villafuerte

Dr. Claudio Lanata de Las Casas  
Dr. Percy Mayta Tristán  
Dra. Silvia Mendocilla García  
Mg. Graciela Rengifo García  
Dra. Lely Solari Zerpa  
Dr. Alonso Soto Tarazona  
Dr. Javier Vargas Herrera  
Lic. José Villegas Ortega

**ASISTENTE EDITORIAL**

Mg. Carolina Tarqui Mamani

**CORRECTOR DE ESTILO**

Lic. Daniel Cárdenas Rojas



PERÚ

Ministerio de  
Salud

Instituto Nacional  
de Salud

# TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



Equipo Responsable de la elaboración:

Lic. María Reyes García

Lic. Iván Gómez-Sánchez Prieto

Bach. Cecilia Espinoza Barrientos

Lic. Fernando Bravo Rebatta

Lic. Lizette Ganoza Morón

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

Lima, 2009

Catalogación hecha por el Centro de Información y Documentación Científica del INS

Instituto Nacional de Salud (Perú)  
Tablas peruanas de composición de alimentos / Elaborado por María Reyes García; Iván Gómez-Sánchez Prieto; Cecilia Espinoza Barrientos; Fernando Bravo Rebatta y Lizette Ganoza Morón. – 8.ª ed. -- Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2009.  
64 p.: 29,7 x 21,0 cm.

1. TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS 2. ANÁLISIS DE ALIMENTOS 3. DIETAS/normas 4. PERÚ

- I. Reyes García, María
- II. Gómez-Sánchez Prieto, Iván
- III. Espinoza Barrientos, Cecilia
- IV. Bravo Rebatta, Fernando
- V. Ganoza Morón, Lizette
- VI. Instituto Nacional de Salud (Perú)
- VII. Perú. Ministerio de Salud

ISBN 978-9972-857-73-7

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2009-02091

8.ª edición, 2009

©Ministerio de Salud, 2009

Av. Salaverry cuadra 8 s/n, Jesús María, Lima, Perú

Teléfono: (511) 431-0410

Telefax: 01 – 3156600 anexo 2669

Página Web: [www.minsa.gob.pe](http://www.minsa.gob.pe)

©Instituto Nacional de Salud, 2009

Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú

Teléfono.: 471-9920 Fax 471-0179

Correo electrónico: [postmaster@ins.gob.pe](mailto:postmaster@ins.gob.pe)

Página Web: [www.ins.gob.pe](http://www.ins.gob.pe)

Publicación aprobada con R.J. N.º 121-2008-OPD/INS

Se autoriza su reproducción total o parcial siempre y cuando se cite la fuente.

# Agradecimientos

El Centro Nacional de Alimentación y Nutrición del Instituto Nacional de Salud agradece a todos los profesionales de la institución que contribuyeron en la realización y culminación del presente trabajo, especialmente a la Mg. María Inés Sánchez-Griñán Caballero y a todos los organismos que han hecho posible preparar esta nueva versión de las Tablas Peruanas de Composición de Alimentos, especialmente a:

Instituto Tecnológico Pesquero - Ministerio de la Producción

Dirección General de Salud Ambiental – Ministerio de Salud

Servicio Nacional de Sanidad Agraria – SENASA – Ministerio de Agricultura

Instituto Nacional de Defensa de la Competencia y de la Protección de la Propiedad Intelectual - INDECOPI

Instituto Nacional de Investigaciones de la Amazonía

Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad Nacional Agraria La Molina

Universidad Particular de San Martín de Porres

Universidad Peruana Cayetano Heredia – Laboratorio de Investigación y Desarrollo

Centro Internacional de la Papa

Instituto de Investigación Nutricional

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO)

Laboratorio La Molina Calidad Total

International Analytical Services SAC.

Z-Vicor S.R.Ltda.

Alex Stewart Assayers del Perú

Certificaciones del Perú S.A.

Inspectorate Service Perú SAC.

Intertek Testing Services Perú S.A.

ALICORP S.A.A.

Nestlé Perú S.A.

DSM Nutritional Products Perú S.A.



# Contenido

|   |           |
|---|-----------|
| INTRODUCCIÓN .....  | Pág.<br>7 |
| CÓDIGOS Y GRUPOS DE ALIMENTOS .....   | 9         |
| COMPONENTES: DEFINICIÓN Y EXPRESIÓN DE NUTRIENTES .....                       | 10        |
| PRESENTACIÓN DE LOS DATOS .....   | 12        |
| FUENTE DE INFORMACIÓN .....   | 13        |
| TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS .....                             | 14        |
| A Cereales y derivados .....  | 14        |
| B Verduras, hortalizas y derivados .....                                      | 18        |
| C Frutas y derivados .....  | 24        |
| D Grasas, aceites y oleaginosas .....   | 30        |
| E Pescados y mariscos .....   | 32        |
| F Carnes y derivados .....  | 38        |
| G Leches y derivados .....  | 42        |
| H Bebidas (alcohólicas y analcohólicas) .....                                 | 44        |
| J Huevos y derivados .....  | 44        |
| K Productos azucarados .....  | 46        |
| L Misceláneos .....   | 46        |
| P Otros alimentos nativos .....   | 48        |
| Q Alimentos infantiles .....  | 50        |
| T Leguminosas y derivados .....   | 52        |
| U Tubérculos, raíces y derivados .....  | 56        |
| V Tubérculos andinos .....  | 58        |
| ANEXOS  |           |
| Anexo 1. Componentes de las Tablas Peruanas de Composición de Alimentos. .... | 61        |
| Anexo 2. Factores específicos <i>atwater</i> para alimentos. ....             | 62        |
| Anexo 3. Factores de conversión de nitrógeno en proteínas. ....               | 63        |
| Anexo 4. Tubérculos andinos. ....   | 64        |





# Introducción

La presente versión de las Tablas Peruanas de Composición de Alimentos, es una actualización de la base de datos Tablas Peruanas de Composición de Alimentos<sup>1</sup>. La versión actualizada 2009 contiene, adicionalmente, datos de nutrientes como el zinc y fibra dietaria e incorpora la composición de nuevos alimentos, algunos de los cuales se emplean en las raciones del Programa del Vaso de Leche a nivel nacional.

Esta actualización de los datos de composición de alimentos se ha basado en valiosa información proporcionada por grupos de investigación de diversas universidades como son: la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Universidad Nacional Agraria La Molina y la Universidad Particular de San Martín de Porres; organismos oficiales como el Instituto Tecnológico Pesquero (Ministerio de la Producción), el Instituto Nacional de Investigaciones de la Amazonía, Instituto Nacional de Defensa de la Competencia y de la Protección de la Propiedad Intelectual, la Dirección General de Salud Ambiental, así como entidades especializadas como el Instituto de Investigación Nutricional, el Centro Internacional de la Papa, la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación; laboratorios acreditados como el Laboratorio La Molina Calidad Total y de empresas de la industria de alimentos como ALICORP, Nestlé Perú S.A, DSM y, finalmente, incorpora datos de la literatura científica y de tablas de composición de alimentos de otros países.

La metodología desarrollada en la actualización se fundamentó en un diagnóstico previo de la información de macro y micronutrientes de cada alimento, revisando la consistencia y el origen de los datos que se encontraban en las Tablas Peruanas de Composición de Alimentos, desde la edición de 1974<sup>2</sup> hasta la edición de 1996 (Op Cit).

La presente actualización considera información sobre energía y 20 nutrientes de 674 alimentos consumidos en el Perú. Todos los datos referidos proceden de análisis químico o son estimados por cálculo de acuerdo con las normas de compilación para garantizar su confiabilidad.

<sup>1</sup> Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Tablas peruanas de composición de alimentos. 7.º ed. Lima: Ministerio de Salud/INS; 1996.

<sup>2</sup> Instituto Nacional de Nutrición. La composición de los alimentos peruanos. 4.º ed. Lima: Ministerio de Salud/INN; 1974.



## Códigos y grupos de alimentos

Los códigos de los alimentos, así como su agrupación, han sido modificados respecto de las versiones anteriores, considerando parcialmente la propuesta de la FAO/LATINFOODS, con la finalidad de armonizar la información existente en otros países. Sin embargo, dada la importancia de los tubérculos para el país se ha agregado una categoría denominada Tubérculos andinos.

Considerando que muchos tubérculos, raíces y derivados tienen su origen en nuestro país y su importancia en la dieta del poblador, se ha considerado incluirlos como un grupo adicional, dentro de la propuesta antes mencionada, asignándole el Código **V** para estos alimentos.

Los códigos y grupos empleados son los siguientes:

| Código | Grupo o Categoría                     |
|--------|---------------------------------------|
| A      | Cereales y derivados                  |
| B      | Verduras, hortalizas y derivados      |
| C      | Frutas y derivados                    |
| D      | Grasas, aceites y oleaginosas         |
| E      | Pescados y mariscos                   |
| F      | Carnes y derivados                    |
| G      | Leches y derivados                    |
| H      | Bebidas (alcohólicas y analcohólicas) |
| J      | Huevos y derivados                    |
| K      | Productos azucarados                  |
| L      | Misceláneos                           |
| P      | Otros alimentos nativos               |
| Q      | Alimentos infantiles                  |
| T      | Leguminosas y derivados               |
| U      | Tubérculos, raíces y derivados        |
| V      | Tubérculos andinos                    |

En la Tabla de Composición, cada alimento tiene un código alfanumérico, determinado por un carácter alfabético que representa el grupo de alimentos al que pertenece y un carácter numérico que representa la posición de dicho ítem alimentario dentro del grupo de alimentos.

<sup>3</sup> Food and Agriculture Organization, *Latinfoods*. Tabla de composición de alimentos de América Latina [Página en internet]. Washington DC: FAO; 2002. [Acceso: diciembre de 2007]. Disponible en: <http://www.rlc.fao.org/es/bases/alimento>.

# Componentes: definición y expresión de nutrientes

La tabla contiene 22 columnas con datos numéricos para cada alimento, además del código que los identifica y el nombre de cada uno. Los componentes que corresponden a los identificadores (*tagnames*) de INFOODS descritos en el Anexo 1, se detallan a continuación:

**Energía:** se presenta en dos columnas, expresada en kilocalorías (kcal) y en kilojoules (kJ), correspondiendo la equivalencia de 4184 kJ por 1 kcal. Los valores energéticos han sido calculados empleando los factores de conversión recomendados por la FAO<sup>4</sup>, los cuales se listan en el Anexo 2. El valor de energía ha sido calculado de dos formas:

- Cuando se cuenta con el dato de fibra dietaria, se consideran los carbohidratos disponibles.
- Cuando no se tiene el dato de fibra dietaria, se consideran los carbohidratos totales.

**Agua:** representa el contenido de agua de cada alimento, obtenido por método gravimétrico, luego de ser sometido a la acción de 105 °C.

**Proteína:** valores calculados a partir del valor de nitrógeno total determinado por Kjeldhal, multiplicado por factores específicos según el alimento. (Anexo 3)

**Lípidos:** corresponde a los lípidos totales (triglicéridos, fosfolípidos, esteroides y compuestos relacionados), extraídos con solvente orgánico, en una muestra previamente desecada.

**Carbohidratos totales:** valores calculados por diferencia que incluye el valor de fibra dietaria. Se obtiene restando de 100, el peso en gramos de los macrocomponentes, según la siguiente fórmula:

$$\text{Carbohidratos totales (g)} = 100 - (\text{proteína} + \text{grasa} + \text{agua} + \text{ceniza} + \text{alcohol})$$

**Carbohidratos disponibles:** representan la fracción de carbohidratos que pueden ser digeridos por las enzimas humanas, absorbidos y que entran al metabolismo intermediario. No incluyen fibra dietaria, la cual puede ser fuente de energía solamente después de la fermentación. Para calcular los carbohidratos disponibles se resta de 100 el peso de los macrocomponentes expresado en gramos, aplicando la fórmula siguiente:

$$\text{Carbohidratos disponible (g)} = 100 - (\text{proteína} + \text{grasa} + \text{agua} + \text{ceniza} + \text{alcohol} + \text{fibra dietaria})$$

<sup>4</sup> **Food and Agriculture Organization.** Food energy - methods of analysis and conversion factors. Rome: FAO; 2002. Report of Technical Workshop, Food and Nutrition Paper N.º 77.

**Fibra cruda:** obtenida por hidrólisis con ácido y soda, en una muestra previamente desgrasada y luego el residuo es secado, pesado, calcinado y pesado. Actualmente no se recomienda obtener fibra cruda, sin embargo, se mantiene en la tabla como referencia, hasta actualizar los datos de fibra dietaria.

**Fibra dietaria total:** valores obtenidos por el método enzimático del AOAC de Proski *et al.*

**Cenizas:** valores obtenidos por incineración del alimento en mufla.

**Elementos minerales (calcio, fósforo, zinc y hierro):** valores obtenidos por métodos químicos y por espectrometría de absorción atómica excepto el fósforo, determinado por método colorimétrico.

**Vitaminas ( $\beta$  caroteno, retinol, vitamina A, tiamina, riboflavina, niacina, vitamina C, ácido ascórbico total):** corresponden a valores obtenidos por diferentes métodos químicos.

## Presentación de los datos

Un número importante de datos provienen de las Tablas Peruanas de Composición de Alimentos del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición del Instituto Nacional de Salud del Ministerio de Salud.

La versión actual de las Tablas Peruanas de Composición de Alimentos contiene celdas con el siguiente tipo de información:

- Números, que indican un valor para cada campo de energía o nutriente;
- Cero (0,0), cuando el nutriente no se encuentra presente en el alimento o está en cantidades trazas, y
- Cuando no se ha reportado o se desconoce el dato, se coloca la viñeta “•”.

Los resultados analíticos especificados corresponden a 100 g de alimento.

P.C. corresponde a parte comestible.

## Fuentes de información

A continuación se menciona las tablas de donde se ha obtenido los datos utilizados en la preparación de esta nueva versión de la Tablas Peruanas de Composición de Alimentos.

- **United States Department of Agriculture, Agricultural Research Service.** USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 18. Nutrient Data Laboratory 2005. [Base de datos en Internet]. Washington DC: USDA/ARS; 2005. [Acceso: febrero de 2007]. Disponible en: <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>.
- **Food and Agriculture Organization, Latinfoods.** Tabla de composición de alimentos de América Latina [Página en Internet]. Washington DC: FAO; 2002. [Acceso: diciembre de 2007]. Disponible en: <http://www.rlc.fao.org/es/bases/alimento>.
- **Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP).** Tabla de composición de alimentos de Centroamérica [Página en Internet]. Guatemala: INCAP; 2006. [Acceso: diciembre de 2007]. Disponible en: <http://www.tabladealimentos.net/tca/TablaAlimentos/inicio.html>
- **Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, Instituto Nacional de Alimentación.** Tabla de composición de alimentos de Uruguay. Montevideo: MTSS/INA; 2002.
- **Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.** Tabla de composición de alimentos mexicanos. Edición de Aniversario. México DF: Secretaría de Salud/ INCMNSZ; 1996.
- **Ministerio de Previsión Social y Salud Pública, División Nacional de Nutrición.** Tabla de composición de alimentos bolivianos. La Paz: MPSSP/DNN; 1984.
- **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Tablas peruanas de composición de alimentos. 7.º ed. Lima: INS/CENAN; 1996.

# Tablas Peruanas de Composición de Alimentos

## A - CEREALES Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimentos

| CÓDIGO | Nombre del alimento                              | Energía<br><ENERC><br>kcal | Energía<br><ENERC><br>kJ | Agua<br><WATER><br>g | Proteínas<br><PROCNT><br>g | Grasa total<br><FAT><br>g | Carbohidratos<br>totales<br><CHOCDF><br>g | Carbohidratos<br>disponibles<br><CHOAVL><br>g | Fibra cruda<br>g | Fibra dietaria<br><FIBTG><br>g | Cenizas<br><ASH><br>g |
|--------|--|----------------------------|--------------------------|----------------------|----------------------------|---------------------------|---|---|------------------|--------------------------------|-----------------------|
| A 1    | Achita, kiwicha o achis                          | 343                        | 1434                     | 9,2                  | 12,80                      | 6,6                       | 69,1                                      | 59,8  | 2,5              | 9,3                            | 2,3                   |
| A 2    | Arroz pilado o pulido cocido                     | 115                        | 480                      | 72,2                 | 2,40                       | 0,1                       | 25,2                                      | 25,2  | 0,1              | •                              | 0,1                   |
| A 3    | Arroz blanco corriente                           | 358                        | 1500                     | 13,4                 | 7,80                       | 0,7                       | 77,6                                      | 77,6  | 0,4              | •                              | 0,5                   |
| A 4    | Arroz con cáscara                                | 325                        | 1362                     | 11,9                 | 5,90                       | 2,0                       | 75,7                                      | 71,6  | 9,9              | 4,1                            | 4,5                   |
| A 5    | Avena envasada                                   | 380                        | 1592                     | 6,1                  | 13,70                      | 4,7                       | 71,3                                      | 71,3  | 0,5              | •                              | 4,2                   |
| A 6    | Avena, hojuela cocida                            | 54                         | 224                      | 87,1                 | 1,30                       | 0,5                       | 10,9                                      | 10,9  | 0,2              | •                              | 0,2                   |
| A 7    | Avena, hojuela cruda                             | 326                        | 1364                     | 8,8                  | 13,30                      | 4,0                       | 72,2                                      | 61,6  | 1,7              | 10,6                           | 1,7                   |
| A 8    | Cañihua amarilla                                 | 344                        | 1439                     | 12,0                 | 14,30                      | 5,0                       | 62,8                                      | 62,8  | 9,4              | •                              | 5,9                   |
| A 9    | Cañihua gris                                     | 343                        | 1437                     | 12,4                 | 14,00                      | 4,5                       | 64,0                                      | 64,0  | 9,8              | •                              | 5,1                   |
| A 10   | Cañihua, hojuelas de                             | 376                        | 1572                     | 8,1                  | 17,60                      | 8,3                       | 60,7                                      | 60,7  | 10,2             | •                              | 5,3                   |
| A 11   | Cañihua parda                                    | 343                        | 1435                     | 12,2                 | 13,80                      | 3,5                       | 66,2                                      | 66,2  | 11,0             | •                              | 4,3                   |
| A 12   | Cebada con cáscara                               | 289                        | 1210                     | 9,7                  | 8,40                       | 2,0                       | 77,5                                      | 60,2  | 7,3              | 17,3                           | 2,4                   |
| A 13   | Cebada, llunka de (morón americano)              | 252                        | 1054                     | 18,5                 | 1,90                       | 0,7                       | 77,1                                      | 59,8  | 1,3              | 17,3                           | 1,8                   |
| A 14   | Cebada, mashka o machica                         | 306                        | 1279                     | 10,0                 | 8,60                       | 0,7                       | 77,4                                      | 67,3  | 6,6              | 10,1                           | 3,3                   |
| A 15   | Cebada para mote, pelada                         | 328                        | 1372                     | 15,4                 | 8,20                       | 1,1                       | 73,3                                      | 73,3  | 1,3              | •                              | 2,0                   |
| A 16   | Cebada tostada, harina integral                  | 282                        | 1180                     | 5,6                  | 8,68                       | 3,2                       | 80,2                                      | 54,6  | •                | 25,4                           | 2,5                   |
| A 17   | Cebada perlada o resbalada cocida                | 60                         | 251                      | 81,0                 | 1,00                       | 0,1                       | 17,7                                      | 13,9  | 0,1              | 3,8                            | 0,2                   |
| A 18   | Cebada perlada o resbalada cruda                 | 281                        | 1174                     | 13,3                 | 5,30                       | 0,6                       | 79,8                                      | 64,2  | 0,5              | 15,6                           | 1,0                   |
| A 19   | Cebada tostada y molida (chaquepa)               | 349                        | 1460                     | 9,9                  | 7,70                       | 0,8                       | 79,7                                      | 79,7  | 5,3              | •                              | 1,9                   |
| A 20   | Chancay (bizcocho)                               | 355                        | 1485                     | 19,4                 | 8,80                       | 6,9                       | 64,4                                      | 64,4  | 1,1              | •                              | 0,5                   |
| A 21   | Fideo crudo fortificado con hierro               | 337                        | 1412                     | 12,1                 | 9,40                       | 0,2                       | 77,7                                      | 74,5  | 0,5              | 3,2                            | 0,6                   |
| A 22   | Fideo tallarín crudo fortificado con hierro      | 305                        | 1274                     | 20,4                 | 9,50                       | 0,1                       | 69,6                                      | 66,4  | 1,1              | 3,2                            | 0,4                   |
| A 23   | Fideo tallarín sancochado fortificado con hierro | 90                         | 378                      | 75,5                 | 3,10                       | 0,0                       | 21,3                                      | 19,5  | 0,4              | 1,8                            | 0,1                   |
| A 24   | Galleta de soda (salada)                         | 433                        | 1810                     | 4,8                  | 10,10                      | 14,7                      | 68,0                                      | 65,0  | 0,7              | 3,0                            | 2,4                   |
| A 25   | Galleta de vainilla (dulce)                      | 434                        | 1814                     | 4,8                  | 6,00                       | 12,7                      | 74,9                                      | 73,8  | 0,9              | 1,1                            | 1,6                   |
| A 26   | Maíz alazán                                      | 346                        | 1449                     | 13,7                 | 8,20                       | 3,7                       | 72,7                                      | 72,7  | 2,2              | •                              | 1,7                   |
| A 27   | Maíz alazán (jora fresca)                        | 289                        | 1210                     | 28,1                 | 5,40                       | 2,8                       | 62,3                                      | 62,3  | 0,5              | •                              | 1,4                   |
| A 28   | Maíz alazán (jora seca)                          | 347                        | 1450                     | 13,8                 | 7,00                       | 3,6                       | 73,8                                      | 73,8  | 1,7              | •                              | 1,8                   |
| A 29   | Maíz amarillo                                    | 355                        | 1486                     | 13,5                 | 6,70                       | 4,8                       | 73,6                                      | 73,6  | 3,8              | •                              | 1,4                   |
| A 30   | Maíz, blanco crudo                               | 341                        | 1428                     | 12,7                 | 5,90                       | 4,0                       | 76,1                                      | 72,9  | 1,9              | 3,2                            | 1,3                   |
| A 31   | Maíz, blanco tostado                             | 389                        | 1628                     | 4,6                  | 7,20                       | 4,6                       | 82,1                                      | 82,1  | 4,4              | •                              | 1,5                   |
| A 32   | Maíz, cancha tostada                             | 339                        | 1420                     | 9,5                  | 6,70                       | 2,7                       | 79,8                                      | 74,6  | 4,3              | 5,2                            | 1,3                   |
| A 33   | Maíz (chochoca)                                  | 349                        | 1462                     | 13,0                 | 5,20                       | 2,5                       | 78,0                                      | 78,0  | 3,4              | •                              | 1,3                   |
| A 34   | Maíz, grano fresco (choclo)                      | 115                        | 482                      | 67,3                 | 3,30                       | 0,8                       | 27,8                                      | 25,1  | 1,5              | 2,7                            | 0,8                   |



| Calcio<br><CA><br>mg | Fósforo<br><P><br>mg | Zinc<br><ZN><br>mg | Hierro<br><FE><br>mg | β caroteno<br>equivalentes<br>totales<br><CARTBQ><br>μg | Retinol<br>μg | Vitamina A<br>equivalentes<br>totales<br><VITA><br>μg | Tiamina<br><THIA><br>mg | Riboflavina<br><RIBF><br>mg | Niacina<br><NIA><br>mg | Vitamina C<br><VITC><br>mg | AscT<br>mg | CÓDIGO |
|----------------------|----------------------|--------------------|----------------------|---|---------------|---|-------------------------|-----------------------------|------------------------|----------------------------|------------|--------|
| 236                  | 453                  | 2,68               | 7,32                 | 57,0  | •             | 0,0   | 0,09                    | 0,18                        | 1,58                   | 1,30                       | •          | A 1    |
| 11                   | 30                   | 0,42               | 0,30                 | •   | •             | 0,0   | 0,00                    | 0,00                        | 0,24                   | 0,00                       | •          | A 2    |
| 6                    | 134                  | 1,51               | 1,04                 | 0,0   | •             | •   | 0,11                    | 0,04                        | 2,19                   | 0,90                       | •          | A 3    |
| 40                   | 185                  | 0,20               | •                    | •   | 0,00          | 0,0   | 0,16                    | 0,07                        | 3,85                   | 0,00                       | •          | A 4    |
| 51                   | 713                  | 3,97               | 3,50                 | •   | 0,00          | 0,0   | 0,55                    | 0,12                        | 1,50                   | 0,00                       | •          | A 5    |
| 21                   | 42                   | •                  | 0,50                 | •   | •             | •   | 0,00                    | 0,01                        | 0,22                   | 0,00                       | •          | A 6    |
| 49                   | 407                  | 3,97               | 4,10                 | •   | •             | 0,0   | 0,15                    | 0,09                        | 1,00                   | 0,00                       | •          | A 7    |
| 87                   | 335                  | •                  | 10,80                | •   | •             | •   | 0,62                    | 0,51                        | 1,20                   | 2,20                       | •          | A 8    |
| 110                  | 375                  | •                  | 13,00                | •   | •             | •   | 0,47                    | 0,65                        | 1,13                   | 1,10                       | •          | A 9    |
| 141                  | 387                  | •                  | 12,00                | •   | •             | •   | 0,67                    | 0,30                        | 1,45                   | 0,00                       | •          | A 10   |
| 171                  | 496                  | •                  | 15,00                | •   | •             | •   | 0,57                    | 0,75                        | 1,56                   | 0,00                       | •          | A 11   |
| 61                   | 320                  | 2,78               | 4,58                 | 313,0   | 2,00          | 1,0   | 0,24                    | 0,08                        | 7,86                   | 0,00                       | •          | A 12   |
| 42                   | 283                  | 2,77               | 9,70                 | •   | 0,00          | 1,0   | 0,25                    | 0,18                        | 2,25                   | 2,10                       | •          | A 13   |
| 74                   | 320                  | 2,00               | 12,30                | •   | 0,00          | 0,0   | 0,12                    | 0,25                        | 8,70                   | 1,90                       | •          | A 14   |
| 47                   | 202                  | •                  | 3,60                 | •   | 0,00          | •   | 0,07                    | 0,11                        | 8,75                   | 0,00                       | •          | A 15   |
| •                    | •                    | •                  | 9,60                 | •   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | •                          | •          | A 16   |
| 9                    | 35                   | 0,82               | 0,90                 | •   | •             | 0,0   | 0,00                    | 0,01                        | 0,58                   | 0,00                       | •          | A 17   |
| 18                   | 162                  | 2,13               | 4,00                 | •   | •             | 1,0   | 0,03                    | 0,04                        | 3,50                   | 2,00                       | •          | A 18   |
| 55                   | 253                  | •                  | 7,10                 | •   | 0,00          | •   | 0,12                    | 0,18                        | 9,60                   | 0,00                       | •          | A 19   |
| 47                   | 108                  | •                  | 1,00                 | •   | 0,00          | •   | 0,11                    | 0,23                        | 1,06                   | 0,00                       | •          | A 20   |
| 24                   | 150                  | 1,26               | 5,50                 | •   | 0,00          | 0,0   | 0,13                    | 0,13                        | 1,50                   | 0,00                       | •          | A 21   |
| 40                   | 137                  | 1,26               | 5,50                 | •   | 20,00         | 0,0   | 0,12                    | 0,08                        | 1,00                   | 0,00                       | •          | A 22   |
| 25                   | 25                   | 0,50               | 1,35                 | •   | 0,00          | 0,0   | 0,02                    | 0,04                        | 0,17                   | 0,00                       | •          | A 23   |
| 38                   | 134                  | 0,83               | 1,50                 | •   | 1,00          | 0,0   | 0,17                    | 0,10                        | 1,17                   | 0,00                       | •          | A 24   |
| 22                   | 665                  | 0,64               | 0,60                 | •   | 0,00          | 0,0   | 0,04                    | 0,04                        | 0,50                   | 0,00                       | •          | A 25   |
| 14                   | 377                  | •                  | 0,70                 | •   | 16,00         | •   | 0,32                    | 0,22                        | 2,15                   | 2,50                       | •          | A 26   |
| 23                   | 275                  | •                  | •                    | •   | 4,00          | •   | 0,28                    | 0,40                        | 3,40                   | •                          | •          | A 27   |
| 38                   | 346                  | •                  | 0,50                 | •   | 6,00          | •   | 0,38                    | 0,29                        | 3,60                   | •                          | •          | A 28   |
| 6                    | 267                  | 1,51               | 1,92                 | 352,0   | 2,00          | 0,0   | 0,29                    | 0,06                        | 2,17                   | 0,70                       | •          | A 29   |
| 5                    | 249                  | 1,91               | 1,48                 | 0,0   | •             | 0,5   | 0,25                    | 0,05                        | 2,26                   | 2,60                       | •          | A 30   |
| 6                    | 270                  | •                  | 2,60                 | •   | •             | •   | 0,01                    | 0,01                        | 0,54                   | 0,00                       | •          | A 31   |
| 11                   | 221                  | 0,58               | 2,70                 | •   | 2,00          | 2,0   | 0,15                    | 0,34                        | 2,73                   | 9,80                       | •          | A 32   |
| 12                   | 190                  | •                  | 1,50                 | •   | 0,00          | •   | 0,33                    | 0,11                        | 2,85                   | 0,70                       | •          | A 33   |
| 8                    | 113                  | 0,45               | 0,80                 | •   | 0,00          | 0,0   | 0,14                    | 0,07                        | 1,44                   | 4,80                       | •          | A 34   |

Composición en 100 g de alimentos

| CÓDIGO | Nombre del alimento                     | Energía <ENERC> kcal | Energía <ENERC> kJ | Agua <WATER> g | Proteínas <PROCNT> g | Grasa total <FAT> g | Carbohidratos totales <CHOCDF> g | Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g | Fibra cruda g | Fibra dietaria <FIBTG> g | Cenizas <ASH> g |
|--------|---|----------------------|--------------------|----------------|----------------------|---------------------|----------------------------------|--------------------------------------|---------------|--------------------------|-----------------|
| A 35   | Maíz, germinado seco                    | 314                  | 1313               | 22,0           | 6,20                 | 3,2                 | 67,0                             | 67,0                                 | 0,4           | •                        | 1,6             |
| A 36   | Maíz, harina de                         | 325                  | 1358               | 11,9           | 8,70                 | 6,5                 | 71,2                             | 61,6                                 | 3,9           | 9,6                      | 1,7             |
| A 37   | Maíz, maicena                           | 363                  | 1517               | 8,3            | 0,26                 | 0,1                 | 91,3                             | 90,4                                 | 0,0           | 0,9                      | 0,1             |
| A 38   | Maíz, morado sin coronta                | 355                  | 1487               | 11,4           | 7,30                 | 3,4                 | 76,2                             | 76,2                                 | 1,8           | •                        | 1,7             |
| A 39   | Maíz, mote de (sancochado)              | 103                  | 431                | 74,5           | 2,60                 | 1,3                 | 21,1                             | 21,1                                 | 1,4           | •                        | 0,5             |
| A 40   | Maíz, pachuco de                        | 349                  | 1459               | 13,4           | 7,30                 | 3,9                 | 73,5                             | 73,5                                 | 1,7           | •                        | 1,9             |
| A 41   | Maíz, para mote pelado                  | 349                  | 1461               | 12,6           | 5,90                 | 2,1                 | 78,3                             | 78,3                                 | 2,3           | •                        | 1,1             |
| A 42   | Maíz, para mote sin pelar               | 345                  | 1445               | 12,8           | 5,70                 | 1,5                 | 78,7                             | 78,7                                 | 3,0           | •                        | 1,3             |
| A 43   | Maíz, polenta cruda de                  | 322                  | 1349               | 13,3           | 8,30                 | 1,2                 | 74,0                             | 72,4                                 | 1,2           | 1,6                      | 3,2             |
| A 44   | Maíz, tocosh crudo                      | 192                  | 803                | 52,7           | 2,60                 | 2,2                 | 41,3                             | 41,3                                 | 1,4           | •                        | 1,2             |
| A 45   | Pan de cebada (serrano)                 | 295                  | 1236               | 24,4           | 7,20                 | 0,2                 | 66,2                             | 66,2                                 | 2,6           | •                        | 2,0             |
| A 46   | Pan de labranza                         | 328                  | 1374               | 17,3           | 9,60                 | 0,3                 | 71,8                             | 71,8                                 | 1,2           | •                        | 1,0             |
| A 47   | Pan de molde                            | 317                  | 1326               | 20,8           | 6,80                 | 2,5                 | 69,2                             | 66,8                                 | •             | 2,4                      | 0,7             |
| A 48   | Pan francés                             | 277                  | 1161               | 27,0           | 8,40                 | 0,2                 | 62,9                             | 60,5                                 | 0,6           | 2,4                      | 1,5             |
| A 49   | Pan francés fortificado con hierro      | 277                  | 1161               | 27,0           | 8,40                 | 0,2                 | 62,9                             | 60,5                                 | 0,6           | 2,4                      | 1,5             |
| A 50   | Quinua, afrocho de                      | 338                  | 1416               | 14,1           | 10,70                | 4,5                 | 65,9                             | 65,9                                 | 8,4           | •                        | 4,8             |
| A 51   | Quinua blanca (Junín)                   | 343                  | 1436               | 11,8           | 12,20                | 6,2                 | 67,2                             | 61,3                                 | 5,7           | 5,9                      | 2,6             |
| A 52   | Quinua blanca (Puno)                    | 346                  | 1448               | 11,1           | 13,30                | 6,1                 | 67,1                             | 61,2                                 | 5,1           | 5,9                      | 2,4             |
| A 53   | Quinua cocida                           | 86                   | 359                | 79,0           | 2,80                 | 1,3                 | 16,3                             | 16,3                                 | 0,7           | •                        | 0,6             |
| A 54   | Quinua                                  | 343                  | 1434               | 11,5           | 13,60                | 5,8                 | 66,6                             | 60,7                                 | 1,9           | 5,9                      | 2,5             |
| A 55   | Quinua dulce, blanca (Junín)            | 352                  | 1474               | 11,1           | 11,10                | 7,7                 | 67,4                             | 61,5                                 | 6,0           | 5,9                      | 2,7             |
| A 56   | Quinua dulce, blanca (Puno)             | 340                  | 1423               | 11,2           | 11,60                | 5,3                 | 68,9                             | 63,0                                 | 6,8           | 5,9                      | 3,0             |
| A 57   | Quinua dulce, rosada (Junín)            | 352                  | 1471               | 11,0           | 12,30                | 7,2                 | 67,1                             | 61,2                                 | 7,0           | 5,9                      | 2,4             |
| A 58   | Quinua, harina de                       | 341                  | 1427               | 13,7           | 9,10                 | 2,6                 | 72,1                             | 72,1                                 | 3,1           | •                        | 2,5             |
| A 59   | Quinua, hojuelas de                     | 374                  | 1563               | 7,0            | 8,50                 | 3,7                 | 78,6                             | 78,6                                 | 3,8           | •                        | 2,2             |
| A 60   | Quinua rosada (Puno)                    | 348                  | 1454               | 10,2           | 12,50                | 6,4                 | 67,6                             | 61,7                                 | 3,1           | 5,9                      | 3,3             |
| A 61   | Quinua, sémola de                       | 355                  | 1485               | 12,6           | 19,50                | 10,7                | 53,8                             | 47,9                                 | 8,3           | 5,9                      | 3,4             |
| A 62   | Sorgo                                   | 307                  | 1283               | 12,2           | 8,00                 | 4,0                 | 72,8                             | 66,5                                 | 7,5           | 6,3                      | 3,0             |
| A 63   | Trigo, harina fortificada con hierro de | 354                  | 1480               | 10,8           | 10,50                | 2,0                 | 76,3                             | 73,6                                 | 1,5           | 2,7                      | 0,4             |
| A 64   | Trigo, llunka de                        | 312                  | 1307               | 16,1           | 9,10                 | 1,0                 | 71,8                             | 71,8                                 | 2,9           | •                        | 2,0             |
| A 65   | Trigo, harina tostada de (machica)      | 347                  | 1453               | 9,0            | 7,90                 | 1,2                 | 79,9                             | 77,2                                 | 4,1           | 2,7                      | 2,0             |
| A 66   | Trigo, mote de (sancochado)             | 154                  | 644                | 59,0           | 2,50                 | 0,6                 | 37,0                             | 37,0                                 | 1,1           | •                        | 0,9             |
| A 67   | Trigo para mote pelado cocido           | 69                   | 289                | 82,9           | 1,90                 | 0,1                 | 14,7                             | 14,7                                 | 0,2           | •                        | 0,4             |
| A 68   | Trigo para mote pelado crudo            | 355                  | 1484               | 12,5           | 9,80                 | 0,9                 | 74,6                             | 74,6                                 | 0,7           | •                        | 2,2             |
| A 69   | Trigo, pelado                           | 359                  | 1503               | 12,6           | 8,40                 | 1,4                 | 76,1                             | 76,1                                 | 2,0           | •                        | 1,5             |
| A 70   | Trigo resbalado cocido                  | 90                   | 379                | 77,9           | 2,80                 | 0,3                 | 18,6                             | 18,6                                 | 0,3           | •                        | 0,4             |
| A 71   | Trigo resbalado crudo                   | 357                  | 1494               | 13,5           | 11,40                | 1,8                 | 71,8                             | 71,8                                 | 1,3           | •                        | 1,5             |
| A 72   | Trigo, sémola de                        | 335                  | 1403               | 12,1           | 7,80                 | 1,1                 | 78,4                             | 74,5                                 | 0,9           | 3,9                      | 0,6             |
| A 73   | Trigo                                   | 303                  | 1267               | 11,6           | 10,30                | 1,9                 | 74,7                             | 62,5                                 | 3,0           | 12,2                     | 1,5             |

| Calcio<br><CA><br>mg | Fósforo<br><P><br>mg | Zinc<br><ZN><br>mg | Hierro<br><FE><br>mg | β caroteno<br>equivalentes<br>totales <CARTBQ><br>μg | Retinol μg | Vitamina A<br>equivalentes<br>totales<br><VITA><br>μg | Tiamina<br><THIA><br>mg | Riboflavina<br><RIBF><br>mg | Niacina<br><NIA><br>mg | Vitamina C<br><VITC><br>mg | AscT<br>mg | CÓDIGO |
|----------------------|----------------------|--------------------|----------------------|--|------------|---|-------------------------|-----------------------------|------------------------|----------------------------|------------|--------|
| 22                   | 285                  | •                  | 0,40                 | •  | 4,00       | •   | 0,28                    | 0,36                        | 3,02                   | •                          | •          | A 35   |
| 64                   | 454                  | 1,73               | 2,00                 | •  | •          | 0,0   | 0,45                    | 0,13                        | 2,25                   | 1,20                       | •          | A 36   |
| 2                    | 13                   | 0,06               | •                    | •  | •          | 0,5   | 0,00                    | 0,00                        | 0,00                   | 0,00                       | •          | A 37   |
| 12                   | 328                  | •                  | 0,20                 | •  | 8,00       | •   | 0,38                    | 0,22                        | 2,84                   | 2,10                       | •          | A 38   |
| 14                   | 78                   | •                  | 1,20                 | •  | 0,00       | •   | 0,03                    | 0,09                        | 0,54                   | 0,00                       | •          | A 39   |
| 89                   | 348                  | •                  | 3,70                 | •  | 5,00       | •   | 0,41                    | 0,31                        | 2,87                   | 3,90                       | •          | A 40   |
| 47                   | 187                  | •                  | 3,80                 | •  | 0,00       | •   | 0,16                    | 0,08                        | 2,64                   | 1,90                       | •          | A 41   |
| 9                    | 166                  | •                  | 4,40                 | •  | 0,00       | •   | 0,26                    | 0,14                        | 2,63                   | 2,10                       | •          | A 42   |
| 70                   | 58                   | 0,41               | 2,00                 | •  | •          | 0,0   | 0,09                    | 0,06                        | 4,45                   | 0,90                       | •          | A 43   |
| 11                   | 44                   | •                  | •                    | •  | 0,00       | •   | 0,02                    | 0,20                        | 1,25                   | 0,80                       | •          | A 44   |
| 60                   | 224                  | •                  | 6,50                 | •  | 0,00       | •   | 0,30                    | 0,23                        | 6,35                   | •                          | •          | A 45   |
| 40                   | 107                  | •                  | 1,60                 | •  | 0,00       | •   | 0,13                    | 0,14                        | 1,22                   | 1,00                       | •          | A 46   |
| 13                   | 60                   | 0,74               | 0,40                 | •  | •          | 0,0   | 0,08                    | 0,16                        | 1,22                   | 0,00                       | •          | A 47   |
| 35                   | 101                  | 0,74               | 1,00                 | •  | 0,00       | 0,0   | 0,11                    | 0,16                        | 1,14                   | 1,00                       | •          | A 48   |
| 35                   | 101                  | 0,74               | 3,14                 | •  | 0,00       | 0,0   | 0,33                    | 0,26                        | 3,14                   | 1,00                       | •          | A 49   |
| 573                  | 342                  | •                  | 4,00                 | •  | 0,00       | •   | 0,21                    | 0,22                        | 1,00                   | •                          | •          | A 50   |
| 85                   | 155                  | 3,30               | 4,20                 | •  | 0,00       | 0,0   | 0,20                    | 0,15                        | 0,95                   | 0,00                       | •          | A 51   |
| 120                  | 165                  | 2,50               | 4,31                 | 330,0  | 0,00       | 0,0   | 0,40                    | 0,24                        | 1,80                   | 0,00                       | •          | A 52   |
| 27                   | 61                   | •                  | 1,60                 | •  | •          | •   | 0,01                    | 0,00                        | 0,26                   | 0,00                       | •          | A 53   |
| 56                   | 242                  | 3,30               | 7,50                 | •  | •          | 0,0   | 0,48                    | 0,03                        | 1,40                   | 0,50                       | •          | A 54   |
| 93                   | 355                  | 3,30               | 4,30                 | •  | 0,00       | 0,0   | 0,59                    | 0,30                        | 1,23                   | 2,20                       | •          | A 55   |
| 115                  | 226                  | 3,30               | 5,30                 | •  | 0,00       | 0,0   | 0,73                    | 0,21                        | 1,09                   | 1,10                       | •          | A 56   |
| 80                   | 344                  | 3,30               | 4,30                 | •  | 0,00       | 0,0   | 1,00                    | 0,30                        | 1,23                   | 1,10                       | •          | A 57   |
| 181                  | 61                   | •                  | 3,70                 | •  | 0,00       | •   | 0,19                    | 0,24                        | 0,68                   | •                          | •          | A 58   |
| 114                  | 60                   | •                  | 4,70                 | •  | 0,00       | •   | 0,13                    | 0,38                        | 1,10                   | •                          | •          | A 59   |
| 124                  | 205                  | 3,30               | 5,20                 | •  | 0,00       | 0,0   | 0,24                    | 0,25                        | 1,60                   | 0,00                       | •          | A 60   |
| 76                   | •                    | 3,30               | 3,60                 | •  | 0,00       | 0,0   | 0,21                    | 0,25                        | 1,84                   | 0,00                       | •          | A 61   |
| 50                   | 370                  | •                  | 4,30                 | •  | 0,00       | 0,0   | 0,25                    | 0,23                        | 3,85                   | 0,90                       | •          | A 62   |
| 36                   | 108                  | 0,70               | 5,50                 | •  | 0,00       | 0,0   | 0,50                    | 0,40                        | 4,80                   | 1,80                       | •          | A 63   |
| 60                   | 250                  | •                  | 1,60                 | •  | 0,00       | •   | 0,33                    | 0,26                        | 1,95                   | 2,00                       | •          | A 64   |
| 67                   | 300                  | 0,70               | 0,90                 | •  | 0,00       | 0,0   | 0,10                    | 0,48                        | 2,11                   | 2,70                       | •          | A 65   |
| 38                   | 118                  | •                  | 2,50                 | •  | 0,00       | •   | 0,01                    | 0,07                        | 1,57                   | 0,40                       | •          | A 66   |
| 29                   | 45                   | •                  | 0,40                 | •  | •          | •   | 0,00                    | 0,00                        | 0,73                   | 0,00                       | •          | A 67   |
| 80                   | 274                  | •                  | 2,50                 | •  | •          | •   | 0,18                    | 0,23                        | 4,00                   | 0,90                       | •          | A 68   |
| 51                   | 293                  | •                  | 4,60                 | •  | 0,00       | •   | 0,22                    | 0,15                        | 3,85                   | •                          | •          | A 69   |
| 5                    | 66                   | •                  | 0,50                 | •  | •          | •   | 0,06                    | 0,02                        | 0,90                   | 0,70                       | •          | A 70   |
| 17                   | 299                  | •                  | 4,80                 | •  | •          | •   | 0,30                    | 0,17                        | 5,00                   | 4,50                       | •          | A 71   |
| 40                   | 125                  | 1,05               | 0,80                 | •  | 0,00       | 0,0   | 0,14                    | 0,08                        | 1,21                   | 0,00                       | •          | A 72   |
| 36                   | 314                  | 2,98               | 3,87                 | 169,0  | 0,00       | 0,0   | 0,42                    | 0,17                        | 3,89                   | 4,80                       | •          | A 73   |

**B - VERDURAS, HORTALIZAS Y DERIVADOS**

Composición en 100 g de alimentos

| CÓDIGO | Nombre del alimento                      | Energía<br><ENERC><br>kcal | Energía<br><ENERC><br>kJ | Agua<br><WATER><br>g | Proteínas<br><PROCNT><br>g | Grasa total<br><FAT><br>g | Carbohidratos<br>totales<br><CHOCDF><br>g | Carbohidratos<br>disponibles<br><CHOAVL><br>g | Fibra cruda<br>g | Fibra dietaria<br><FIBTG><br>g | Cenizas<br><ASH><br>g |
|--------|--|----------------------------|--------------------------|----------------------|----------------------------|---------------------------|---|---|------------------|--------------------------------|-----------------------|
| B 1    | Acelga, hojas de (sin tallo)             | 27                         | 113                      | 90,7                 | 2,2                        | 0,3                       | 5,3                                       | 3,7   | 0,8              | 1,6                            | 1,5                   |
| B 2    | Acelga, tallos de                        | 14                         | 59                       | 94,8                 | 0,7                        | 0,3                       | 2,8                                       | 1,2   | 1,4              | 1,6                            | 1,4                   |
| B 3    | AjÍ amarillo fresco P.C.                 | 39                         | 163                      | 88,9                 | 0,9                        | 0,7                       | 8,8                                       | 8,8   | 2,4              | •                              | 0,7                   |
| B 4    | AjÍ amarillo molido fresco sin sal       | 52                         | 218                      | 60,2                 | 1,9                        | 1,7                       | 9,2                                       | 9,2   | 4,0              | •                              | 27,0                  |
| B 5    | AjÍ amarillo seco                        | 302                        | 1264                     | 16,6                 | 7,3                        | 6,3                       | 64,8                                      | 36,1  | 23,2             | 28,7                           | 5,0                   |
| B 6    | AjÍ panca P.C.                           | 292                        | 1222                     | 20,2                 | 7,0                        | 7,8                       | 58,5                                      | 29,8  | 22,4             | 28,7                           | 6,5                   |
| B 7    | AjÍ colorado no picante (molido con sal) | 48                         | 201                      | 69,8                 | 1,9                        | 1,3                       | 9,2                                       | 7,7   | 3,3              | 1,5                            | 17,8                  |
| B 8    | AjÍ colorado molido                      | 42                         | 176                      | 72,6                 | 2,1                        | 1,0                       | 8,0                                       | 6,5   | 3,0              | 1,5                            | 16,3                  |
| B 9    | AjÍ de mesa P.C.                         | 40                         | 167                      | 89,1                 | 1,8                        | 1,2                       | 7,2                                       | 7,2   | •                | •                              | 0,7                   |
| B 10   | AjÍ de vaina P.C.                        | 58                         | 243                      | 83,2                 | 2,6                        | 1,1                       | 11,9                                      | 11,9  | •                | •                              | 1,2                   |
| B 11   | AjÍ dulce P.C.                           | 26                         | 109                      | 92,4                 | 0,7                        | 0,4                       | 6,0                                       | 4,3   | 1,4              | 1,7                            | 0,5                   |
| B 12   | AjÍ verde P.C.                           | 57                         | 238                      | 82,9                 | 2,5                        | 0,8                       | 12,4                                      | 12,4  | 2,9              | •                              | 1,4                   |
| B 13   | Ajo sin cáscara                          | 129                        | 540                      | 61,4                 | 5,6                        | 0,8                       | 30,4                                      | 28,3  | 0,9              | 2,1                            | 1,8                   |
| B 14   | Albahaca sin tallo                       | 43                         | 180                      | 86,7                 | 2,9                        | 1,2                       | 7,3                                       | 3,4   | 1,5              | 3,9                            | 1,9                   |
| B 15   | Alcachofa P.C.                           | 19                         | 79                       | 92,9                 | 2,8                        | 0,2                       | 2,9                                       | •   | 1,4              | 5,4                            | 1,2                   |
| B 16   | Alfalfa brotes tiernos                   | 29                         | 121                      | 91,1                 | 4,0                        | 0,7                       | 3,8                                       | 1,3   | 3,1              | 2,5                            | 0,4                   |
| B 17   | Apio sin hojas                           | 21                         | 88                       | 93,4                 | 0,7                        | 0,2                       | 4,8                                       | 3,2   | 1,0              | 1,6                            | 0,9                   |
| B 18   | Berenjena P.C.                           | 37                         | 155                      | 89,7                 | 1,0                        | 0,8                       | 7,9                                       | 4,5   | 1,7              | 3,4                            | 0,6                   |
| B 19   | Berenjena costeña o tomate de árbol      | 41                         | 172                      | 87,5                 | 1,3                        | 0,3                       | 9,8                                       | 9,8   | •                | •                              | 1,1                   |
| B 20   | Berro P.C.                               | 33                         | 138                      | 89,3                 | 3,4                        | 0,8                       | 5,0                                       | 4,5   | 1,5              | 0,5                            | 1,5                   |
| B 21   | Brócoli P.C.                             | 40                         | 167                      | 87,3                 | 4,9                        | 0,9                       | 5,7                                       | 3,1   | 1,6              | 2,6                            | 1,2                   |
| B 22   | Caigua P.C.                              | 15                         | 63                       | 95,0                 | 0,5                        | 0,2                       | 3,3                                       | 3,3   | 1,6              | •                              | 1,0                   |
| B 23   | Caigua serrana P.C.                      | 20                         | 84                       | 93,5                 | 1,5                        | 0,1                       | 4,1                                       | 4,1   | •                | •                              | 0,8                   |
| B 24   | Calabaza china P.C.                      | 23                         | 96                       | 93,1                 | 0,7                        | 0,1                       | 5,8                                       | 2,9   | 0,4              | 2,9                            | 0,3                   |
| B 25   | Calabaza italiana P.C.                   | 21                         | 88                       | 93,9                 | 0,5                        | 0,3                       | 4,9                                       | 3,2   | 0,8              | 1,7                            | 0,4                   |
| B 26   | Cebolla blanca P.C.                      | 32                         | 134                      | 91,2                 | 0,9                        | 0,1                       | 7,4                                       | 6,0   | 0,4              | 1,4                            | 0,4                   |
| B 27   | Cebolla chilena P.C.                     | 26                         | 109                      | 92,9                 | 0,8                        | 0,1                       | 5,9                                       | 4,5   | 1,8              | 1,4                            | 0,3                   |
| B 28   | Cebollita china P.C.                     | 39                         | 163                      | 88,7                 | 2,3                        | 0,4                       | 7,5                                       | 7,5   | 1,3              | •                              | 1,1                   |
| B 29   | Cebolla de cabeza P.C.                   | 49                         | 205                      | 86,3                 | 1,4                        | 0,2                       | 11,3                                      | 9,9   | 0,8              | 1,4                            | 0,8                   |
| B 30   | Cebolla de cola P.C.                     | 33                         | 138                      | 90,6                 | 0,9                        | 0,1                       | 7,8                                       | 6,4   | 1,9              | 1,4                            | 0,6                   |
| B 31   | Col blanca P.C.                          | 23                         | 96                       | 93,1                 | 1,3                        | 0,3                       | 4,8                                       | 2,5   | 0,8              | 2,3                            | 0,5                   |
| B 32   | Col crespita o repollo, sin cogollo      | 24                         | 100                      | 92,4                 | 1,5                        | 0,3                       | 4,9                                       | 2,6   | 1,2              | 2,3                            | 0,9                   |
| B 33   | Col china sin tallo                      | 26                         | 109                      | 91,0                 | 1,8                        | 0,3                       | 5,3                                       | 4,3   | 0,6              | 1,0                            | 1,6                   |
| B 34   | Col de "Bruselas" P.C.                   | 58                         | 243                      | 81,3                 | 4,6                        | 0,4                       | 12,3                                      | 8,5   | 1,9              | 3,8                            | 1,4                   |
| B 35   | Col, hojas de P.C.                       | 39                         | 163                      | 88,1                 | 2,7                        | 0,6                       | 7,6                                       | 5,6   | 1,7              | 2,0                            | 1,0                   |
| B 36   | Col negra P.C.                           | 27                         | 113                      | 91,7                 | 1,7                        | 0,4                       | 5,5                                       | 1,9   | 1,2              | 3,6                            | 0,7                   |

| Calcio<br><CA><br>mg | Fósforo<br><P><br>mg | Zinc<br><ZN><br>mg | Hierro<br><FE><br>mg | β caroteno<br>equivalentes<br>totales<br><CARTBQ><br>µg | Retinol<br>µg | Vitamina A<br>equivalentes<br>totales<br><VITA><br>µg | Tiamina<br><THIA><br>mg | Riboflavina<br><RIBF><br>mg | Niacina<br><NIA><br>mg | Vitamina C<br><VITC><br>mg | AscT<br>mg | CÓDIGO |
|----------------------|----------------------|--------------------|----------------------|---|---------------|---|-------------------------|-----------------------------|------------------------|----------------------------|------------|--------|
| 90                   | 46                   | 0,36               | 2,40                 | •   | 176,00        | 306,0   | 0,04                    | 0,26                        | 0,56                   | 14,10                      | •          | B 1    |
| 23                   | 10                   | 0,36               | 0,50                 | •   | 9,00          | 306,0   | 0,00                    | 0,03                        | 0,00                   | 4,00                       | •          | B 2    |
| 31                   | 21                   | •                  | 0,90                 | •   | 445,00        | •   | 0,06                    | 0,58                        | 1,25                   | 60,00                      | •          | B 3    |
| 97                   | 47                   | •                  | 3,50                 | •   | 560,00        | •   | 0,18                    | 0,21                        | 1,30                   | 16,20                      | •          | B 4    |
| 124                  | 166                  | 1,02               | 8,20                 | •   | 980,00        | 1 324,0   | 0,12                    | 1,48                        | 4,15                   | 6,00                       | •          | B 5    |
| 142                  | 209                  | 1,02               | 4,90                 | •   | 4412,00       | 1 324,0   | 0,13                    | 1,79                        | 3,55                   | 23,00                      | •          | B 6    |
| 175                  | 35                   | 0,26               | 5,60                 | •   | 278,00        | 48,0  | 0,12                    | 0,49                        | 0,70                   | 12,00                      | •          | B 7    |
| 130                  | 54                   | 0,26               | 5,00                 | •   | 213,00        | 48,0  | 0,09                    | 0,44                        | 0,80                   | 19,20                      | •          | B 8    |
| 77                   | 23                   | •                  | 1,30                 | •   | 228,00        | •   | 0,17                    | 0,60                        | 0,95                   | 104,40                     | •          | B 9    |
| 94                   | 56                   | •                  | 1,70                 | •   | 771,00        | •   | 0,22                    | 0,47                        | 2,65                   | 12,00                      | •          | B 10   |
| 10                   | 43                   | 0,13               | 3,00                 | •   | 17,00         | 18,0  | 0,04                    | 0,09                        | 1,03                   | 95,00                      | •          | B 11   |
| 21                   | 58                   | •                  | 1,30                 | •   | 382,00        | •   | •                       | 0,11                        | 1,47                   | 48,50                      | •          | B 12   |
| 94                   | 180                  | 1,16               | 1,70                 | •   | 0,00          | 0,0   | 0,14                    | 0,07                        | 0,42                   | 9,10                       | •          | B 13   |
| 325                  | 38                   | 0,85               | 5,30                 | •   | 244,00        | 264,0   | 0,04                    | 0,13                        | 0,95                   | 20,00                      | •          | B 14   |
| 42                   | 51                   | 0,49               | 1,10                 | •   | 50,00         | 9,0   | 0,07                    | 0,04                        | 0,85                   | 0,00                       | •          | B 15   |
| 32                   | 70                   | 0,92               | 5,40                 | •   | 1 125,00      | 8,0   | 0,08                    | 0,13                        | 0,48                   | 8,20                       | •          | B 16   |
| 70                   | 28                   | 0,13               | 1,50                 | •   | 0,00          | 22,0  | 0,03                    | 0,08                        | 0,23                   | 8,30                       | •          | B 17   |
| 20                   | 30                   | 0,16               | 0,30                 | •   | 5,00          | 1,0   | 0,02                    | 0,30                        | 1,31                   | 6,30                       | •          | B 18   |
| 18                   | 28                   | •                  | 0,20                 | •   | 139,00        | •   | 0,10                    | 0,04                        | •                      | 2,30                       | •          | B 19   |
| 234                  | 66                   | 0,11               | 6,50                 | •   | 722,00        | 235,0   | 0,08                    | 0,36                        | 1,06                   | 105,60                     | •          | B 20   |
| 93                   | 86                   | 0,41               | 1,20                 | •   | 63,00         | 31,0  | 0,11                    | 0,10                        | 0,83                   | 114,00                     | •          | B 21   |
| 34                   | 43                   | •                  | 0,90                 | •   | 9,00          | •   | 0,02                    | 0,02                        | 0,17                   | 11,40                      | •          | B 22   |
| 32                   | 32                   | •                  | 0,50                 | •   | 33,00         | •   | 0,05                    | 0,07                        | •                      | 6,90                       | •          | B 23   |
| 29                   | 15                   | 0,61               | 0,10                 | •   | 0,00          | 0,0   | 0,02                    | 0,02                        | 0,29                   | 13,00                      | •          | B 24   |
| 11                   | 19                   | 0,74               | 0,60                 | •   | 3,00          | 3,0   | 0,03                    | 0,04                        | 0,28                   | 10,00                      | •          | B 25   |
| 100                  | 33                   | 0,16               | 0,20                 | •   | 3,00          | 0,0   | 0,03                    | 0,05                        | 0,14                   | 7,50                       | •          | B 26   |
| 20                   | 17                   | 0,16               | 1,00                 | •   | 0,00          | 0,0   | 0,02                    | 0,04                        | 0,12                   | 3,70                       | •          | B 27   |
| 141                  | 61                   | 0,52               | 1,10                 | •   | 0,00          | 58,0  | 0,02                    | 0,01                        | 0,40                   | 10,50                      | •          | B 28   |
| 20                   | 35                   | 0,16               | 1,20                 | •   | 0,00          | 0,0   | 0,03                    | 0,06                        | 0,22                   | 4,90                       | •          | B 29   |
| 44                   | 32                   | 0,16               | 4,90                 | •   | 29,00         | 0,0   | 0,04                    | 0,09                        | 0,20                   | 7,20                       | •          | B 30   |
| 46                   | 46                   | 0,18               | 0,40                 | •   | 1,00          | 9,0   | 0,01                    | 0,03                        | 0,18                   | 31,40                      | •          | B 31   |
| 70                   | 69                   | 0,18               | 0,40                 | •   | 15,00         | 9,0   | 0,03                    | 0,03                        | 0,33                   | 48,50                      | •          | B 32   |
| 70                   | 16                   | 0,19               | 1,50                 | •   | 0,00          | 0,0   | 0,01                    | 0,16                        | 0,66                   | 21,60                      | •          | B 33   |
| 109                  | 11                   | 0,42               | 1,80                 | •   | 41,00         | 0,0   | 0,18                    | 0,17                        | 1,10                   | 82,50                      | •          | B 34   |
| 170                  | 42                   | 0,44               | 0,10                 | •   | 51,00         | 769,0   | 0,09                    | 0,06                        | 1,43                   | 96,30                      | •          | B 35   |
| 24                   | 10                   | 0,13               | 0,20                 | •   | 12,00         | 333,0   | 0,04                    | 0,06                        | 0,31                   | 49,30                      | •          | B 36   |

Composición en 100 g de alimentos

| CÓDIGO | Nombre del alimento            | Energía <ENERC> kcal | Energía <ENERC> kJ | Agua <WATER> g | Proteínas <PROCNT> g | Grasa total <FAT> g | Carbohidratos totales <CHOCDF> g | Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g | Fibra cruda g | Fibra dietaria <FIBTG> g | Cenizas <ASH> g |
|--------|--------------------------------|----------------------|--------------------|----------------|----------------------|---------------------|----------------------------------|--------------------------------------|---------------|--------------------------|-----------------|
| B 37   | Col silvestre P.C.             | 54                   | 226                | 82,9           | 2,5                  | 0,6                 | 12,1                             | 12,1                                 | •             | •                        | 1,9             |
| B 38   | Coliflor sin tallo y sin hojas | 28                   | 117                | 91,6           | 2,2                  | 0,6                 | 4,4                              | 1,9                                  | 1,8           | 2,5                      | 1,2             |
| B 39   | Culantro sin tallo             | 44                   | 184                | 85,6           | 3,3                  | 1,3                 | 7,0                              | 4,2                                  | 1,6           | 2,8                      | 2,8             |
| B 40   | Chiclayo, calabaza P.C.        | 22                   | 92                 | 93,2           | 0,6                  | 0,1                 | 5,6                              | 3,9                                  | 0,5           | 1,7                      | 0,5             |
| B 41   | Chonta P.C.                    | 49                   | 205                | 84,9           | 3,4                  | 0,7                 | 9,7                              | 9,7                                  | 0,8           | •                        | 1,3             |
| B 42   | Escarola P.C.                  | 18                   | 75                 | 93,6           | 1,2                  | 0,2                 | 3,8                              | 0,7                                  | 1,1           | 3,1                      | 1,2             |
| B 43   | Espárragos P.C.                | 23                   | 96                 | 92,3           | 2,2                  | 0,2                 | 4,6                              | 2,5                                  | 1,6           | 2,1                      | 0,7             |
| B 44   | Espinaca blanca P.C.           | 32                   | 134                | 89,5           | 1,9                  | 0,6                 | 6,3                              | 4,1                                  | 0,8           | 2,2                      | 1,7             |
| B 45   | Espinaca negra sin tronco      | 32                   | 134                | 90,0           | 2,8                  | 0,9                 | 4,9                              | 2,7                                  | 1,5           | 2,2                      | 1,4             |
| B 46   | Frijolito chino germinado      | 41                   | 172                | 87,4           | 4,5                  | 0,7                 | 6,7                              | 6,7                                  | 1,2           | •                        | 0,7             |
| B 47   | Hierbabuena P.C.               | 33                   | 138                | 86,7           | 3,1                  | 1,0                 | 7,0                              | •                                    | 2,5           | 8,0                      | 2,2             |
| B 48   | Huacatay sin tallo             | 47                   | 197                | 83,4           | 5,0                  | 0,8                 | 8,8                              | 8,8                                  | 2,3           | •                        | 2,0             |
| B 49   | Janchoy, hojas de              | 27                   | 113                | 90,8           | 1,6                  | 0,2                 | 6,0                              | 6,0                                  | 1,0           | •                        | 1,4             |
| B 50   | Jetka, hojas de                | 66                   | 276                | 78,1           | 7,3                  | 1,7                 | 9,5                              | 9,5                                  | 2,8           | •                        | 3,4             |
| B 51   | Kailán, hojas de               | 48                   | 201                | 84,9           | 3,2                  | 0,9                 | 9,1                              | 9,1                                  | 1,3           | •                        | 1,9             |
| B 52   | Kailán, tallos de              | 24                   | 100                | 92,0           | 1,2                  | 0,3                 | 5,2                              | 5,2                                  | 1,4           | •                        | 1,3             |
| B 53   | Lechuga americana P.C.         | 11                   | 46                 | 96,6           | 0,6                  | 0,1                 | 2,4                              | 1,2                                  | 0,7           | 1,2                      | 0,3             |
| B 54   | Lechuga larga P.C.             | 19                   | 79                 | 93,4           | 1,5                  | 0,2                 | 3,9                              | 1,8                                  | 1,0           | 2,1                      | 1,0             |
| B 55   | Lechuga redonda P.C.           | 12                   | 50                 | 95,7           | 1,3                  | 0,2                 | 2,1                              | 0,8                                  | 0,8           | 1,3                      | 0,7             |
| B 56   | Manchay P.C.                   | 53                   | 222                | 84,8           | 0,4                  | 0,1                 | 14,4                             | 14,4                                 | 0,8           | •                        | 0,3             |
| B 57   | Mastuerzo, hojas de            | 48                   | 201                | 86,3           | 1,8                  | 1,3                 | 9,2                              | 8,1                                  | 0,5           | 1,1                      | 1,4             |
| B 58   | Mostaza, hojas de P.C.         | 32                   | 134                | 89,0           | 3,5                  | 0,6                 | 5,2                              | 2,1                                  | 1,3           | 3,1                      | 1,7             |
| B 59   | Muña, seca                     | 268                  | 1 121              | 16,0           | 3,2                  | 2,8                 | 66,3                             | 66,3                                 | 9,4           | •                        | 11,7            |
| B 60   | Nabo P.C.                      | 16                   | 67                 | 94,7           | 0,6                  | 0,2                 | 3,6                              | 1,8                                  | 0,6           | 1,8                      | 0,9             |
| B 61   | Nabo, hojas de                 | 35                   | 146                | 88,1           | 2,9                  | 0,4                 | 7,0                              | 3,8                                  | 2,5           | 3,2                      | 1,6             |
| B 62   | Orégano fresco                 | 48                   | 201                | 85,1           | 1,6                  | 0,5                 | 11,3                             | 11,3                                 | 1,8           | •                        | 1,5             |
| B 63   | Pacchoy, hojas de              | 28                   | 117                | 90,5           | 1,3                  | 0,3                 | 6,3                              | 5,3                                  | 0,9           | 1,0                      | 1,6             |
| B 64   | Pacchoy, tallos de             | 22                   | 92                 | 92,0           | 0,4                  | 0,2                 | 5,4                              | 4,4                                  | 0,5           | 1,0                      | 2,0             |
| B 65   | Paico                          | 54                   | 226                | 81,7           | 5,0                  | 1,1                 | 9,2                              | 5,4                                  | 2,1           | 3,8                      | 3,0             |
| B 66   | Pajuro P.C.                    | 120                  | 502                | 64,4           | 2,1                  | 0,3                 | 31,5                             | 31,5                                 | 1,5           | •                        | 1,7             |
| B 67   | Pepinillo sin cáscara          | 11                   | 46                 | 96,4           | 0,5                  | 0,1                 | 2,6                              | 1,9                                  | 0,4           | 0,7                      | 0,4             |
| B 68   | Perejil sin tallo              | 56                   | 234                | 82,0           | 4,8                  | 0,7                 | 9,9                              | 6,6                                  | 1,6           | 3,3                      | 2,6             |
| B 69   | Pimiento P.C.                  | 35                   | 146                | 89,6           | 1,5                  | 0,5                 | 7,7                              | 5,7                                  | 1,2           | 2,0                      | 0,7             |
| B 70   | Pirca P.C.                     | 42                   | 176                | 86,2           | 4,0                  | 0,6                 | 7,6                              | 7,6                                  | 1,7           | •                        | 1,6             |
| B 71   | Poró sin hojas                 | 40                   | 167                | 87,8           | 2,7                  | 0,8                 | 7,6                              | 5,8                                  | 1,3           | 1,8                      | 1,1             |
| B 72   | Quinua, hojas de               | 50                   | 209                | 81,4           | 4,7                  | 0,6                 | 9,5                              | 9,5                                  | 1,8           | •                        | 3,8             |
| B 73   | Rabanitos P.C.                 | 14                   | 59                 | 95,1           | 0,8                  | 0,1                 | 2,9                              | 1,3                                  | 0,7           | 1,6                      | 1,1             |
| B 74   | Rabicol P.C.                   | 22                   | 92                 | 92,8           | 2,0                  | 0,2                 | 4,2                              | 4,2                                  | 2,2           | •                        | 0,8             |

| Calcio<br><CA><br>mg | Fósforo<br><P><br>mg | Zinc<br><ZN><br>mg | Hierro<br><FE><br>mg | β caroteno<br>equivalentes<br>totales<br><CARTBQ><br>µg | Retinol<br>µg | Vitamina A<br>equivalentes<br>totales<br><VITA><br>µg | Tiamina<br><THIA><br>mg | Riboflavina<br><RIBF><br>mg | Niacina<br><NIA><br>mg | Vitamina C<br><VITC><br>mg | AscT<br>mg | CÓDIGO |
|----------------------|----------------------|--------------------|----------------------|---|---------------|---|-------------------------|-----------------------------|------------------------|----------------------------|------------|--------|
| 477                  | 47                   | •                  | 1,10                 | •   | 248,00        | •   | 0,05                    | 0,06                        | •                      | 136,00                     | •          | B 37   |
| 26                   | 66                   | 0,28               | 0,60                 | •   | 3,00          | 1,0   | 0,05                    | 0,07                        | 0,49                   | 75,30                      | •          | B 38   |
| 259                  | 63                   | 0,50               | 5,30                 | •   | 1 094,00      | 337,0   | 0,08                    | 0,27                        | 1,86                   | 37,20                      | •          | B 39   |
| 13                   | 25                   | 0,74               | 0,20                 | •   | 1,00          | 3,0   | 0,08                    | 0,05                        | 0,19                   | 3,70                       | •          | B 40   |
| 138                  | 109                  | •                  | 1,70                 | •   | •             | •   | 0,02                    | 0,12                        | 0,72                   | 3,20                       | •          | B 41   |
| 85                   | 76                   | 0,79               | 2,00                 | •   | 159,00        | 108,0   | 0,07                    | 0,07                        | 0,47                   | 8,60                       | •          | B 42   |
| 35                   | 35                   | 0,54               | 1,20                 | •   | 4,00          | 38,0  | 0,09                    | 0,05                        | 0,82                   | 8,00                       | •          | B 43   |
| 80                   | 40                   | 0,53               | 4,60                 | •   | 190,00        | 469,0   | 0,08                    | 0,25                        | 0,65                   | 16,40                      | •          | B 44   |
| 234                  | 45                   | 0,53               | 4,30                 | •   | 378,00        | 469,0   | 0,07                    | 0,20                        | 0,69                   | 15,20                      | •          | B 45   |
| 22                   | 261                  | •                  | 0,80                 | •   | 1,00          | •   | 0,05                    | 0,07                        | 0,97                   | 15,40                      | •          | B 46   |
| 206                  | 70                   | 1,11               | 9,10                 | •   | 1 094,00      | 212,0   | 0,06                    | 0,13                        | 1,00                   | 2,00                       | •          | B 47   |
| 412                  | 79                   | •                  | 8,70                 | •   | 426,00        | •   | 0,06                    | 0,27                        | 1,47                   | 17,10                      | •          | B 48   |
| 113                  | 55                   | •                  | 2,90                 | •   | 276,00        | •   | 0,05                    | 0,13                        | 0,47                   | 22,20                      | •          | B 49   |
| 548                  | 133                  | •                  | 8,40                 | •   | 350,00        | •   | 0,30                    | 0,16                        | 2,72                   | 0,70                       | •          | B 50   |
| 581                  | 46                   | •                  | 2,40                 | •   | 102,00        | •   | 0,03                    | 0,26                        | 0,54                   | 103,80                     | •          | B 51   |
| 301                  | 64                   | •                  | 3,10                 | •   | 26,00         | •   | 0,01                    | 0,09                        | 0,94                   | 57,60                      | •          | B 52   |
| 52                   | 20                   | 0,15               | 0,10                 | •   | 6,00          | 25,0  | 0,02                    | 0,06                        | 0,13                   | 1,50                       | •          | B 53   |
| 64                   | 63                   | 0,23               | 1,60                 | •   | 120,00        | 290,0   | 0,06                    | 0,08                        | 0,52                   | 14,50                      | •          | B 54   |
| 47                   | 49                   | 0,18               | 1,00                 | •   | 63,00         | 370,0   | 0,06                    | 0,05                        | 0,48                   | 7,40                       | •          | B 55   |
| 44                   | 16                   | •                  | 1,30                 | •   | 238,00        | •   | 0,36                    | 0,34                        | 0,61                   | 4,00                       | •          | B 56   |
| 211                  | 85                   | 0,23               | 1,30                 | •   | 1 331,00      | 346,0   | 0,09                    | 0,35                        | 1,04                   | 25,20                      | •          | B 57   |
| 478                  | 92                   | 0,27               | 1,70                 | •   | 1 023,00      | 50,0  | 0,29                    | 0,20                        | 0,80                   | 70,00                      | •          | B 58   |
| 2237                 | 269                  | •                  | 22,40                | •   | 306,00        | •   | 0,35                    | 1,81                        | 6,85                   | 0,00                       | •          | B 59   |
| 34                   | 34                   | 0,27               | 0,10                 | •   | 0,00          | 0,0   | 0,01                    | 0,04                        | 0,23                   | 21,10                      | •          | B 60   |
| 367                  | 95                   | 0,19               | 2,80                 | •   | 309,00        | 579,0   | 0,12                    | 0,38                        | 2,40                   | 49,20                      | •          | B 61   |
| 312                  | 46                   | •                  | 9,30                 | •   | 1 750,00      | •   | 0,08                    | 0,30                        | 0,65                   | 10,00                      | •          | B 62   |
| 235                  | 60                   | 0,19               | 3,00                 | •   | 178,00        | 223,0   | 0,05                    | 0,10                        | 0,73                   | 50,00                      | •          | B 63   |
| 302                  | 84                   | 0,19               | 1,20                 | •   | 0,00          | 223,0   | 0,01                    | 0,05                        | 0,53                   | 12,00                      | •          | B 64   |
| 459                  | 65                   | 1,10               | 6,30                 | •   | 674,00        | 3,0   | 0,11                    | 0,42                        | 1,12                   | 34,70                      | •          | B 65   |
| 25                   | 105                  | •                  | 1,20                 | •   | 0,00          | •   | 0,05                    | 0,22                        | 1,39                   | 42,00                      | •          | B 66   |
| 20                   | 22                   | 0,17               | 0,30                 | •   | 1,00          | 4,0   | 0,03                    | 0,04                        | 0,09                   | 12,60                      | •          | B 67   |
| 202                  | 76                   | 1,07               | 8,70                 | •   | 452,00        | 421,0   | 0,07                    | 0,32                        | 2,87                   | 95,80                      | •          | B 68   |
| 12                   | 24                   | 0,25               | 0,50                 | •   | 125,00        | 157,0   | 0,05                    | 0,11                        | 1,58                   | 108,30                     | •          | B 69   |
| 230                  | 58                   | •                  | 6,00                 | •   | 132,00        | •   | 0,13                    | 0,31                        | 0,82                   | 17,00                      | •          | B 70   |
| 78                   | 50                   | 0,12               | 0,70                 | •   | 8,00          | 83,0  | 0,09                    | 0,08                        | 0,46                   | 8,60                       | •          | B 71   |
| 377                  | 63                   | •                  | 1,50                 | •   | 251,00        | •   | 0,06                    | 0,95                        | 1,20                   | 11,10                      | •          | B 72   |
| 36                   | 29                   | 0,28               | 1,00                 | •   | 0,00          | 0,0   | 0,01                    | 0,02                        | 0,29                   | 18,60                      | •          | B 73   |
| 41                   | 41                   | •                  | 0,30                 | •   | 1,00          | •   | 0,01                    | 0,04                        | 0,43                   | 94,10                      | •          | B 74   |

## Composición en 100 g de alimentos

| CÓDIGO | Nombre del alimento            | Energía<br><ENERC><br>kcal | Energía<br><ENERC><br>kJ | Agua<br><WATER><br>g | Proteínas<br><PROCNT><br>g | Grasa total<br><FAT><br>g | Carbohidratos<br>totales<br><CHOCDF><br>g | Carbohidratos<br>disponibles<br><CHOAVL><br>g | Fibra cruda<br>g | Fibra dietaria<br><FIBTG><br>g | Cenizas<br><ASH><br>g |
|--------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------|----------------------|----------------------------|---------------------------|---|---|------------------|--------------------------------|-----------------------|
| B 75   | Radicheta o achicoria P.C.     | 31                         | 130                      | 90,0                 | 1,9                        | 0,5                       | 6,2                                       | 2,2   | 1,4              | 4,0                            | 1,4                   |
| B 76   | Rocoto fresco P.C.             | 36                         | 151                      | 89,5                 | 1,2                        | 0,5                       | 8,2                                       | 8,2   | 1,5              | •                              | 0,6                   |
| B 77   | Ruda                           | 82                         | 343                      | 75,4                 | 4,1                        | 1,7                       | 16,1                                      | 16,1  | 2,5              | •                              | 2,7                   |
| B 78   | Siuca culantro P.C.            | 38                         | 159                      | 87,6                 | 1,9                        | 0,5                       | 8,1                                       | 5,3   | 2,1              | 2,8                            | 1,9                   |
| B 79   | Tomate P.C.                    | 19                         | 79                       | 94,2                 | 0,8                        | 0,2                       | 4,3                                       | 3,1   | 0,8              | 1,2                            | 0,5                   |
| B 80   | Tomate italiano P.C.           | 16                         | 67                       | 94,8                 | 0,8                        | 0,2                       | 3,6                                       | 2,4   | 1,0              | 1,2                            | 0,6                   |
| B 81   | Tomate con carne, salsa de     | 93                         | 389                      | 77,7                 | 2,7                        | 5,7                       | 11,0                                      | 12,0  | 1,0              | •                              | 2,9                   |
| B 82   | Tomate, salsa de               | 23                         | 96                       | 75,0                 | 1,5                        | 0,7                       | 3,9                                       | 2,4   | 1,8              | 1,5                            | 18,9                  |
| B 83   | Tomate, salsa concentrada de   | 73                         | 305                      | 75,3                 | 2,7                        | 1,0                       | 16,8                                      | 17,8  | 1,3              | •                              | 4,2                   |
| B 84   | Vainitas P.C.                  | 37                         | 155                      | 88,2                 | 2,4                        | 0,3                       | 8,1                                       | 4,7   | 2,3              | 3,4                            | 1,0                   |
| B 85   | Zanahoria amarilla sin cáscara | 41                         | 172                      | 89,0                 | 0,6                        | 0,5                       | 9,2                                       | 6,4   | 1,2              | 2,8                            | 0,7                   |
| B 86   | Zanahoria, harina de           | 293                        | 1 226                    | 11,8                 | 7,3                        | 1,5                       | 67,7                                      | 67,7  | 6,9              | •                              | 11,7                  |
| B 87   | Zapallo italiano P.C.          | 14                         | 59                       | 95,4                 | 0,9                        | 0,2                       | 2,9                                       | 2,9   | 0,5              | •                              | 0,6                   |
| B 88   | Zapallo loche P.C.             | 80                         | 335                      | 75,7                 | 1,6                        | 0,1                       | 21,1                                      | 19,1  | 1,2              | 2,0                            | 1,5                   |
| B 89   | Zapallo macre P.C.             | 26                         | 109                      | 92,0                 | 0,7                        | 0,2                       | 6,4                                       | 6,4   | 1,0              | •                              | 0,7                   |



| Calcio<br><CA><br>mg | Fósforo<br><P><br>mg | Zinc<br><ZN><br>mg | Hierro<br><FE><br>mg | β caroteno<br>equivalentes<br>totales<br><CARTBQ><br>μg | Retinol<br>μg | Vitamina A<br>equivalentes<br>totales<br><VITA><br>μg | Tiamina<br><THIA><br>mg | Riboflavina<br><RIBF><br>mg | Niacina<br><NIA><br>mg | Vitamina C<br><VITC><br>mg | AscT<br>mg | CÓDIGO |
|----------------------|----------------------|--------------------|----------------------|---|---------------|---|-------------------------|-----------------------------|------------------------|----------------------------|------------|--------|
| 273                  | 34                   | 0,42               | •                    | •   | 158,00        | 286,0   | 0,07                    | 0,14                        | 0,51                   | 9,00                       | •          | B 75   |
| 6                    | 22                   | •                  | 0,50                 | •   | 35,00         | •   | 0,01                    | 0,14                        | 1,15                   | 14,90                      | •          | B 76   |
| 552                  | 72                   | •                  | 7,70                 | •   | 879,00        | •   | •                       | 0,76                        | 1,62                   | 112,00                     | •          | B 77   |
| 195                  | 68                   | 0,50               | 4,90                 | •   | 111,00        | 337,0   | 0,06                    | 0,22                        | 1,00                   | 0,70                       | •          | B 78   |
| 7                    | 20                   | 0,17               | 0,60                 | •   | 37,00         | 42,0  | 0,04                    | 0,06                        | 0,62                   | 18,40                      | •          | B 79   |
| 7                    | 25                   | 0,17               | 0,30                 | •   | 46,00         | 42,0  | 0,06                    | 0,06                        | 0,63                   | 32,50                      | •          | B 80   |
| 20                   | 67                   | •                  | 2,10                 | •   | •             | •   | 0,13                    | •                           | 1,10                   | 9,40                       | •          | B 81   |
| 117                  | 64                   | 0,20               | 3,00                 | •   | 123,00        | 17,0  | 0,10                    | 0,12                        | 0,60                   | 0,00                       | •          | B 82   |
| 19                   | 103                  | •                  | 2,90                 | •   | •             | •   | 0,12                    | •                           | 1,50                   | 26,80                      | •          | B 83   |
| 88                   | 49                   | 0,24               | 1,40                 | •   | 28,00         | 35,0  | 0,07                    | 0,20                        | 0,71                   | 9,60                       | •          | B 84   |
| 33                   | 16                   | 0,24               | 0,50                 | •   | 1 696,00      | 841,0   | 0,04                    | 0,04                        | 0,18                   | 17,40                      | •          | B 85   |
| 418                  | 384                  | •                  | •                    | •   | 6 089,00      | •   | 0,38                    | 0,33                        | 3,74                   | 10,00                      | •          | B 86   |
| 27                   | 34                   | •                  | 0,30                 | •   | 0,00          | •   | 0,01                    | 0,33                        | 0,42                   | 26,20                      | •          | B 87   |
| 20                   | 57                   | 0,15               | 1,20                 | •   | 108,00        | 532,0   | 0,05                    | 0,08                        | 1,23                   | 2,60                       | •          | B 88   |
| 26                   | 17                   | 0,13               | 0,60                 | •   | 154,00        | 68,0  | 0,03                    | 0,04                        | 0,40                   | 5,70                       | •          | B 89   |

**C - FRUTAS Y DERIVADOS**

Composición en 100 g de alimentos

| CÓDIGO | Nombre del alimento               | Energía <ENERC> kcal | Energía <ENERC> kJ | Agua <WATER> g | Proteínas <PROCNT> g | Grasa total <FAT> g | Carbohidratos totales <CHOCDF> g | Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g | Fibra cruda g | Fibra dietaria <FIBTG> g | Cenizas <ASH> g |
|--------|-----------------------------------|----------------------|--------------------|----------------|----------------------|---------------------|----------------------------------|--------------------------------------|---------------|--------------------------|-----------------|
| C 1    | Abridores P.C.                    | 63                   | 264                | 82,0           | 0,8                  | 0,1                 | 16,4                             | 14,9                                 | 0,8           | 1,5                      | 0,7             |
| C 2    | Aceituna de botija P.C.           | 298                  | 1247               | 57,5           | 0,8                  | 32,1                | 7,3                              | 7,3                                  | 1,4           | •                        | 2,3             |
| C 3    | Aceitunas negras preparadas P.C.  | 304                  | 1272               | 41,0           | 2,2                  | 22,4                | 30,3                             | 27,1                                 | 1,5           | 3,2                      | 4,1             |
| C 4    | Airampo P.C.                      | 49                   | 205                | 85,9           | 1,8                  | 0,5                 | 11,2                             | 11,2                                 | •             | •                        | 0,6             |
| C 5    | Aguaje P.C.                       | 283                  | 1184               | 53,6           | 2,3                  | 25,1                | 18,1                             | 18,1                                 | 10,4          | •                        | 0,9             |
| C 6    | Anona P.C.                        | 53                   | 222                | 85,0           | 1,1                  | 0,4                 | 12,9                             | 10,5                                 | 1,2           | 2,4                      | 0,6             |
| C 7    | Melocotón-durazno-blanquillo P.C. | 64                   | 268                | 81,7           | 0,6                  | 0,1                 | 17,1                             | 15,6                                 | 0,6           | 1,5                      | 0,5             |
| C 8    | Caimito                           | 60                   | 251                | 83,5           | 1,8                  | 0,5                 | 13,6                             | 10,8                                 | •             | 2,8                      | 0,6             |
| C 9    | Camu-camu P.C.                    | 24                   | 100                | 93,3           | 0,5                  | 0,1                 | 5,9                              | 5,9                                  | 0,4           | •                        | 0,2             |
| C 10   | Capulí P.C.                       | 63                   | 264                | 82,3           | 0,7                  | 0,4                 | 15,9                             | 15,9                                 | 0,6           | •                        | 0,7             |
| C 11   | Chambiro P.C.                     | 118                  | 494                | 75,9           | 1,5                  | 7,3                 | 14,5                             | 14,5                                 | 8,4           | •                        | 0,8             |
| C 12   | Chirimoya P.C.                    | 87                   | 364                | 75,1           | 1,2                  | 0,2                 | 22,6                             | 20,3                                 | 1,5           | 2,3                      | 0,9             |
| C 13   | Ciruela P.C.                      | 82                   | 343                | 76,3           | 1,0                  | 0,2                 | 21,5                             | 21,5                                 | 0,5           | •                        | 1,0             |
| C 14   | Coco P.C.                         | 286                  | 1197               | 56,4           | 3,4                  | 28,1                | 10,8                             | 10,8                                 | 2,3           | •                        | 1,3             |
| C 15   | Coco, agua de                     | 14                   | 59                 | 95,5           | 0,7                  | 0,1                 | 3,1                              | 2,0                                  | 0,0           | 1,1                      | 0,6             |
| C 16   | Cocona P.C.                       | 41                   | 172                | 88,5           | 0,9                  | 0,7                 | 9,2                              | 9,2                                  | 2,5           | •                        | 0,7             |
| C 17   | Dátiles P.C.                      | 224                  | 937                | 36,8           | 1,4                  | 0,5                 | 59,8                             | 51,8                                 | 2,8           | 8,0                      | 1,5             |
| C 18   | Fresa P.C.                        | 41                   | 172                | 89,1           | 0,7                  | 0,8                 | 8,9                              | 6,9                                  | 1,4           | 2,0                      | 0,5             |
| C 19   | Granada P.C.                      | 68                   | 285                | 80,0           | 0,5                  | 0,1                 | 18,3                             | 17,7                                 | 0,5           | 0,6                      | 1,1             |
| C 20   | Granadilla P.C.                   | 80                   | 335                | 78,9           | 2,2                  | 2,0                 | 15,6                             | 15,6                                 | 3,5           | •                        | 1,3             |
| C 21   | Granadilla, jugo enlatado de      | 68                   | 285                | 82,0           | 1,1                  | 0,0                 | 16,1                             | 16,1                                 | 0,2           | •                        | 0,8             |
| C 22   | Guanábana P.C.                    | 56                   | 234                | 84,0           | 0,9                  | 0,2                 | 14,3                             | 11,0                                 | 1,1           | 3,3                      | 0,6             |
| C 23   | Guayaba P.C.                      | 56                   | 234                | 83,9           | 0,5                  | 0,1                 | 14,9                             | 9,5                                  | 5,7           | 5,4                      | 0,6             |
| C 24   | Guayaba amarilla P.C.             | 71                   | 297                | 80,1           | 0,8                  | 0,2                 | 18,4                             | 13,0                                 | 6,1           | 5,4                      | 0,5             |
| C 25   | Guayaba rosada P.C.               | 56                   | 234                | 84,0           | 0,5                  | 0,2                 | 14,7                             | 9,3                                  | 5,6           | 5,4                      | 0,6             |
| C 26   | Guayaba verde P.C.                | 55                   | 230                | 84,3           | 0,5                  | 0,1                 | 14,7                             | 9,3                                  | 4,4           | 5,4                      | 0,4             |
| C 27   | Higo negro P.C.                   | 76                   | 318                | 78,0           | 0,9                  | 0,1                 | 19,9                             | 17,0                                 | 1,7           | 2,9                      | 1,1             |
| C 28   | Higo seco P.C.                    | 182                  | 761                | 47,7           | 3,6                  | 0,2                 | 46,6                             | 36,8                                 | 8,6           | 9,8                      | 1,9             |
| C 29   | Huito P.C.                        | 55                   | 230                | 83,9           | 1,2                  | 0,1                 | 14,0                             | 14,0                                 | 1,6           | •                        | 0,8             |
| C 30   | Humarí P.C.                       | 121                  | 506                | 70,3           | 1,6                  | 5,0                 | 22,4                             | 22,4                                 | •             | •                        | 0,7             |
| C 31   | Kaki P.C.                         | 75                   | 314                | 78,1           | 0,5                  | 0,1                 | 20,8                             | 17,2                                 | 0,5           | 3,6                      | 0,5             |
| C 32   | Kumui P.C.                        | 101                  | 423                | 71,9           | 0,7                  | 0,6                 | 25,9                             | 25,9                                 | 7,9           | •                        | 0,9             |
| C 33   | Lima P.C.                         | 27                   | 113                | 92,8           | 0,6                  | 0,4                 | 5,9                              | 3,1                                  | 0,7           | 2,8                      | 0,3             |
| C 34   | Limón, jugo de                    | 30                   | 126                | 89,3           | 0,5                  | 0,2                 | 9,7                              | 9,3                                  | 0,0           | 0,4                      | 0,3             |
| C 35   | Lúcuma P.C.                       | 99                   | 414                | 72,3           | 1,5                  | 0,5                 | 25,0                             | 25,0                                 | 1,3           | •                        | 0,7             |
| C 36   | Lúcuma, harina de                 | 329                  | 1377               | 9,3            | 4,0                  | 2,4                 | 82,0                             | 82,0                                 | 2,1           | •                        | 2,3             |

| Calcio<br><CA><br>mg | Fósforo<br><P><br>mg | Zinc<br><ZN><br>mg | Hierro<br><FE><br>mg | β caroteno<br>equivalentes<br>totales<br><CARTBQ><br>μg | Retinol<br>μg | Vitamina A<br>equivalentes<br>totales<br><VITA><br>μg | Tiamina<br><THIA><br>mg | Riboflavina<br><RIBF><br>mg | Niacina<br><NIA><br>mg | Vitamina C<br><VITC><br>mg | AscT<br>mg | CÓDIGO |
|----------------------|----------------------|--------------------|----------------------|---|---------------|---|-------------------------|-----------------------------|------------------------|----------------------------|------------|--------|
| 6                    | 35                   | 0,17               | 0,40                 | •   | 49,00         | 16,0  | 0,03                    | 0,05                        | 1,17                   | 27,50                      | •          | C 1    |
| 86                   | 55                   | •                  | 2,40                 | •   | 0,00          | •   | 0,03                    | 0,22                        | 0,80                   | 0,00                       | •          | C 2    |
| 67                   | 63                   | 0,22               | 7,40                 | •   | •             | 20,0  | 0,03                    | 0,24                        | 1,00                   | 0,00                       | •          | C 3    |
| 85                   | 0                    | •                  | •                    | •   | •             | •   | 0,01                    | 0,02                        | 24,00                  | •                          | •          | C 4    |
| 74                   | 27                   | •                  | 0,70                 | •   | 706,00        | •   | 0,12                    | 0,17                        | 0,30                   | 0,00                       | •          | C 5    |
| 16                   | 37                   | •                  | 0,20                 | •   | 0,00          | 2,0   | 0,07                    | 0,23                        | 0,79                   | 3,40                       | •          | C 6    |
| 4                    | 22                   | 0,17               | 0,30                 | •   | 0,00          | 16,0  | 0,03                    | 0,04                        | 0,90                   | 15,30                      | •          | C 7    |
| 88                   | 19                   | •                  | 0,20                 | •   | •             | •   | 0,01                    | 0,02                        | 24,00                  | 13,00                      | •          | C 8    |
| 28                   | 15                   | •                  | 0,50                 | •   | 0,00          | •   | 0,01                    | 0,04                        | 0,61                   | 2780,00                    | •          | C 9    |
| 26                   | 26                   | •                  | 0,90                 | •   | 19,00         | 36,0  | 0,07                    | 0,11                        | 1,45                   | 0,00                       | •          | C 10   |
| 47                   | 59                   | •                  | 0,60                 | •   | 0,00          | •   | 0,08                    | 0,23                        | 0,20                   | 4,20                       | •          | C 11   |
| 20                   | 63                   | 0,18               | 0,70                 | •   | 0,00          | 0,0   | 0,09                    | 0,16                        | 1,62                   | 3,30                       | •          | C 12   |
| 20                   | 53                   | •                  | 0,90                 | •   | 23,00         | •   | 0,05                    | 0,06                        | 1,44                   | 36,80                      | •          | C 13   |
| 8                    | 51                   | 0,25               | 1,80                 | •   | 0,00          | 1,0   | 0,02                    | 0,05                        | 0,58                   | 0,90                       | •          | C 14   |
| 21                   | 7                    | 0,10               | 0,00                 | •   | 0,00          | 0,0   | 0,03                    | 0,01                        | 0,08                   | 0,80                       | •          | C 15   |
| 16                   | 30                   | •                  | 1,50                 | •   | 23,00         | •   | 0,06                    | 0,10                        | 2,25                   | 4,50                       | •          | C 16   |
| 60                   | 29                   | 0,29               | 0,80                 | •   | 5,00          | 0,0   | 0,10                    | 0,09                        | 0,13                   | 2,90                       | •          | C 17   |
| 37                   | 28                   | 0,14               | 1,20                 | •   | 7,00          | 1,0   | 0,04                    | 0,05                        | 0,26                   | 42,00                      | •          | C 18   |
| 10                   | 38                   | 0,12               | 0,30                 | •   | 0,00          | 5,0   | 0,09                    | 0,04                        | 1,56                   | 5,20                       | •          | C 19   |
| 17                   | 128                  | •                  | 0,40                 | •   | 0,00          | 28,0  | 0,11                    | 0,13                        | 2,14                   | 15,80                      | •          | C 20   |
| 6                    | 50                   | •                  | 0,60                 | •   | •             | •   | 0,00                    | 0,03                        | •                      | 129,60                     | •          | C 21   |
| 38                   | 43                   | 0,10               | 0,70                 | •   | 0,00          | 0,0   | 0,05                    | 0,06                        | 1,69                   | 19,00                      | •          | C 22   |
| 18                   | 23                   | 0,23               | 0,30                 | •   | 0,00          | 31,0  | 0,04                    | 0,04                        | 1,44                   | 60,00                      | •          | C 23   |
| 32                   | 15                   | 0,23               | 0,10                 | •   | 3,00          | 31,0  | 0,05                    | 0,06                        | 0,44                   | 7,20                       | •          | C 24   |
| 17                   | 23                   | 0,23               | 0,30                 | •   | 0,00          | 31,0  | 0,04                    | 0,05                        | 1,40                   | 9,80                       | •          | C 25   |
| 30                   | 11                   | 0,23               | 0,00                 | •   | 3,00          | 31,0  | 0,04                    | 0,06                        | 0,66                   | 17,70                      | •          | C 26   |
| 58                   | 43                   | 0,15               | 0,80                 | •   | 5,00          | 7,0   | 0,04                    | 0,05                        | 0,52                   | 2,90                       | •          | C 27   |
| 109                  | 100                  | 0,55               | 2,40                 | •   | 0,00          | 10,0  | 0,00                    | 0,082                       | 0,90                   | 3,70                       | •          | C 28   |
| 69                   | 21                   | •                  | 0,50                 | •   | 0,00          | •   | 0,03                    | 0,33                        | 0,54                   | 1,10                       | •          | C 29   |
| 34                   | 21                   | •                  | 0,10                 | •   | 20,00         | •   | 0,01                    | 0,74                        | •                      | 10,90                      | •          | C 30   |
| 9                    | 26                   | 0,11               | 0,20                 | •   | 17,00         | 81,0  | 0,05                    | 0,03                        | 0,00                   | 6,90                       | •          | C 31   |
| 16                   | 31                   | •                  | 3,50                 | •   | 7,00          | •   | 0,02                    | 0,04                        | 0,22                   | 2,80                       | •          | C 32   |
| 31                   | 9                    | 0,11               | 0,20                 | •   | 6,00          | 2,0   | 0,03                    | 0,04                        | 0,30                   | 36,00                      | •          | C 33   |
| 18                   | 14                   | 0,05               | 0,50                 | •   | •             | 1,0   | 0,03                    | 0,03                        | 0,11                   | 44,20                      | •          | C 34   |
| 16                   | 26                   | •                  | 0,40                 | •   | 355,00        | •   | 0,01                    | 0,14                        | 1,96                   | 2,20                       | •          | C 35   |
| 92                   | 186                  | •                  | 4,60                 | •   | 0,00          | •   | 0,02                    | 0,03                        | •                      | 11,60                      | •          | C 36   |

Composición en 100 g de alimentos

| CÓDIGO | Nombre del alimento       | Energía<br><ENERC><br>kcal | Energía<br><ENERC><br>kJ | Agua<br><WATER><br>g | Proteínas<br><PROCNT><br>g | Grasa total<br><FAT><br>g | Carbohidratos<br>totales<br><CHOCDF><br>g | Carbohidratos<br>disponibles<br><CHOAVL><br>g | Fibra cruda<br>g | Fibra dietaria<br><FIBTG><br>g | Cenizas<br><ASH><br>g |
|--------|---------------------------|----------------------------|--------------------------|----------------------|----------------------------|---------------------------|---|---|------------------|--------------------------------|-----------------------|
| C 37   | Macambo, pulpa y semilla  | 177                        | 741                      | 61,1                 | 6,7                        | 9,2                       | 21,5                                      | 21,5  | 18,2             | •                              | 1,5                   |
| C 38   | Macambo, pulpa de         | 44                         | 184                      | 88,0                 | 2,1                        | 0,8                       | 8,3                                       | 8,3   | 0,7              | •                              | 0,8                   |
| C 39   | Mamey maduro P.C.         | 37                         | 155                      | 88,9                 | 0,5                        | 0,1                       | 9,7                                       | 6,7   | 1,7              | 3,0                            | 0,8                   |
| C 40   | Mandarina P.C.            | 35                         | 146                      | 90,1                 | 0,6                        | 0,3                       | 8,6                                       | 6,8   | 0,5              | 1,8                            | 0,4                   |
| C 41   | Mango P.C.                | 60                         | 251                      | 83,0                 | 0,4                        | 0,2                       | 15,9                                      | 14,1  | 1,0              | 1,8                            | 0,5                   |
| C 42   | Manzana nacional P.C.     | 54                         | 226                      | 84,7                 | 0,3                        | 0,1                       | 14,6                                      | 13,3  | 0,8              | 1,3                            | 0,3                   |
| C 43   | Maracuyá, jugo puro de    | 67                         | 280                      | 82,3                 | 0,9                        | 0,1                       | 16,1                                      | 15,9  | 0,2              | 0,2                            | 0,6                   |
| C 44   | Marañón P.C.              | 45                         | 188                      | 87,9                 | 0,8                        | 0,5                       | 10,5                                      | 7,8   | 1,3              | 2,7                            | 0,3                   |
| C 45   | Melón P.C.                | 23                         | 96                       | 92,9                 | 0,5                        | 0,1                       | 5,8                                       | 5,0   | 0,2              | 0,8                            | 0,7                   |
| C 46   | Melón enano P.C.          | 20                         | 84                       | 94,3                 | 0,6                        | 0,2                       | 4,4                                       | 4,4   | 0,3              | •                              | 0,5                   |
| C 47   | Membrillo P.C.            | 43                         | 180                      | 86,9                 | 0,3                        | 0,1                       | 11,5                                      | 9,6   | 1,3              | 1,9                            | 1,2                   |
| C 48   | Naranja P.C.              | 40                         | 167                      | 88,5                 | 0,6                        | 0,2                       | 10,1                                      | 7,7   | 0,4              | 2,4                            | 0,6                   |
| C 49   | Naranja agria, jugo de    | 33                         | 138                      | 90,7                 | 0,5                        | 0,2                       | 8,2                                       | 8,0   | 0,0              | 0,2                            | 0,4                   |
| C 50   | Naranja de Guayaquil P.C. | 40                         | 167                      | 88,6                 | 0,5                        | 0,2                       | 10,2                                      | 7,8   | 0,5              | 2,4                            | 0,5                   |
| C 51   | Naranja de Huando P.C.    | 45                         | 188                      | 87,3                 | 1,2                        | 0,2                       | 10,9                                      | 8,5   | 0,9              | 2,4                            | 0,4                   |
| C 52   | Nispero P.C.              | 47                         | 197                      | 86,5                 | 0,3                        | 0,0                       | 12,7                                      | 11,0  | 0,6              | 1,7                            | 0,5                   |
| C 53   | Nuzive P.C.               | 138                        | 577                      | 70,3                 | 2,7                        | 7,8                       | 17,7                                      | 17,7  | 4,1              | •                              | 1,5                   |
| C 54   | Pacae o guaba P.C.        | 56                         | 234                      | 84,1                 | 0,6                        | 0,1                       | 14,8                                      | 14,8  | 0,7              | •                              | 0,4                   |
| C 55   | Palta P.C.                | 131                        | 548                      | 79,2                 | 1,7                        | 12,5                      | 5,6                                       | 0,0   | 5,8              | 6,7                            | 1,0                   |
| C 56   | Pan de árbol con semilla  | 135                        | 565                      | 63,4                 | 4,5                        | 1,8                       | 29,0                                      | 24,1  | 3,1              | 4,9                            | 1,3                   |
| C 57   | Pan de árbol sin semilla  | 47                         | 197                      | 86,4                 | 1,6                        | 0,5                       | 10,5                                      | 5,6   | 2,8              | 4,9                            | 1,0                   |
| C 58   | Pan-Meo P.C.              | 78                         | 326                      | 78,0                 | 1,3                        | 0,2                       | 19,9                                      | 19,9  | 3,2              | •                              | 0,6                   |
| C 59   | Papaya P.C.               | 32                         | 134                      | 90,8                 | 0,4                        | 0,1                       | 8,2                                       | 6,4   | 0,5              | 1,8                            | 0,5                   |
| C 60   | Pasas sin pepas           | 241                        | 1008                     | 31,6                 | 2,4                        | 0,4                       | 63,8                                      | 60,1  | 0,9              | 3,7                            | 1,8                   |
| C 61   | Pepino dulce P.C.         | 26                         | 109                      | 92,3                 | 0,3                        | 0,0                       | 7,0                                       | 7,0   | 0,5              | •                              | 0,4                   |
| C 62   | Pera chilena P.C.         | 49                         | 205                      | 86,0                 | 0,3                        | 0,1                       | 13,2                                      | 10,1  | 1,0              | 3,1                            | 0,4                   |
| C 63   | Pera de agua P.C.         | 53                         | 222                      | 85,8                 | 0,4                        | 0,6                       | 13,0                                      | 9,9   | 1,6              | 3,1                            | 0,2                   |
| C 64   | Pera nacional P.C.        | 55                         | 230                      | 84,7                 | 0,4                        | 0,2                       | 14,5                                      | 14,5  | 1,9              | •                              | 0,2                   |
| C 65   | Pera perilla P.C.         | 58                         | 243                      | 84,2                 | 0,6                        | 0,5                       | 14,4                                      | 14,4  | 1,7              | •                              | 0,3                   |
| C 66   | Peros P.C.                | 55                         | 230                      | 85,4                 | 0,4                        | 0,7                       | 13,3                                      | 12,0  | 1,0              | 1,3                            | 0,2                   |
| C 67   | Pijuayo P.C.              | 184                        | 770                      | 52,3                 | 2,8                        | 3,2                       | 41,0                                      | 41,0  | 4,5              | •                              | 0,7                   |
| C 68   | Pijuayo sancochado        | 177                        | 741                      | 54,0                 | 2,6                        | 3,3                       | 39,2                                      | 39,2  | 4,5              | •                              | 0,9                   |
| C 69   | Piña P.C.                 | 38                         | 159                      | 89,3                 | 0,4                        | 0,2                       | 9,8                                       | 8,4   | 0,5              | 1,4                            | 0,3                   |
| C 70   | Plátano de isla P.C.      | 91                         | 381                      | 74,0                 | 0,9                        | 0,4                       | 23,6                                      | 21,0  | 0,5              | 2,6                            | 1,1                   |
| C 71   | Plátano de seda P.C.      | 83                         | 347                      | 76,2                 | 1,5                        | 0,3                       | 21,0                                      | 18,4  | 0,4              | 2,6                            | 1,0                   |
| C 72   | Plátano guineo P.C.       | 120                        | 502                      | 65,9                 | 1,4                        | 0,2                       | 31,7                                      | 29,1  | 0,4              | 2,6                            | 0,8                   |
| C 73   | Plátano manzano P.C.      | 90                         | 377                      | 74,3                 | 1,1                        | 0,2                       | 23,4                                      | 20,8  | 0,3              | 2,6                            | 1,0                   |
| C 74   | Plátano, harina de        | 300                        | 1255                     | 14,9                 | 3,1                        | 0,4                       | 79,6                                      | 69,7  | 1,1              | 9,9                            | 2,0                   |

| Calcio<br><CA><br>mg | Fósforo<br><P><br>mg | Zinc<br><ZN><br>mg | Hierro<br><FE><br>mg | β caroteno<br>equivalentes<br>totales<br><CARTBQ><br>μg | Retinol<br>μg | Vitamina A<br>equivalentes<br>totales<br><VITA><br>μg | Tiamina<br><THIA><br>mg | Riboflavina<br><RIBF><br>mg | Niacina<br><NIA><br>mg | Vitamina C<br><VITC><br>mg | AscT<br>mg | CÓDIGO |
|----------------------|----------------------|--------------------|----------------------|---|---------------|---|-------------------------|-----------------------------|------------------------|----------------------------|------------|--------|
| 19                   | 165                  | •                  | 1,70                 | •   | •             | •   | 0,95                    | 1,05                        | 1,20                   | 9,20                       | •          | C 37   |
| •                    | 44                   | •                  | 0,50                 | •   | 26,00         | •   | 0,08                    | 0,09                        | 3,10                   | 22,80                      | •          | C 38   |
| 51                   | 46                   | 0,10               | 0,40                 | •   | 57,00         | 12,0  | 0,02                    | 0,04                        | 0,61                   | 2,00                       | •          | C 39   |
| 19                   | 17                   | 0,07               | 0,30                 | •   | 5,00          | 34,0  | 0,06                    | 0,05                        | 0,30                   | 48,70                      | •          | C 40   |
| 17                   | 15                   | 0,04               | 0,40                 | •   | 159,00        | 38,0  | 0,03                    | 0,11                        | 0,39                   | 24,80                      | •          | C 41   |
| 5                    | 11                   | 0,05               | 1,40                 | •   | 0,00          | 2,0   | 0,03                    | 0,04                        | 0,13                   | 1,30                       | •          | C 42   |
| 13                   | 30                   | 0,06               | 3,00                 | •   | 410,00        | 121,0   | 0,03                    | 0,15                        | 2,24                   | 22,00                      | •          | C 43   |
| 8                    | 30                   | •                  | 3,00                 | •   | 26,00         | 15,0  | 0,05                    | 0,05                        | 0,96                   | 108,00                     | •          | C 44   |
| 13                   | 15                   | 0,09               | 0,50                 | •   | 79,00         | 3,0   | 0,04                    | 0,04                        | 0,64                   | 23,00                      | •          | C 45   |
| 23                   | 3                    | •                  | 0,40                 | •   | 6,00          | •   | 0,02                    | 0,06                        | 0,38                   | 15,30                      | •          | C 46   |
| 9                    | 29                   | 0,04               | 0,70                 | •   | 9,00          | 2,0   | 0,02                    | 0,07                        | 0,23                   | 12,50                      | •          | C 47   |
| 23                   | 51                   | 0,07               | 0,20                 | •   | 7,00          | 11,0  | 0,09                    | 0,04                        | 0,36                   | 92,30                      | •          | C 48   |
| 31                   | 9                    | 0,07               | 0,20                 | •   | 0,00          | 9,0   | 0,03                    | 0,05                        | 0,13                   | 42,00                      | •          | C 49   |
| 37                   | 17                   | 0,07               | 0,10                 | •   | 5,00          | 11,0  | 0,05                    | 0,01                        | 0,14                   | 42,20                      | •          | C 50   |
| 30                   | 17                   | 0,07               | 0,10                 | •   | 3,00          | 11,0  | 0,06                    | 0,02                        | 0,29                   | 43,90                      | •          | C 51   |
| 21                   | 16                   | 0,05               | 0,30                 | •   | 70,00         | 76,0  | 0,02                    | 0,11                        | 0,37                   | 1,20                       | •          | C 52   |
| 38                   | 113                  | •                  | 7,50                 | •   | 9,00          | •   | 0,23                    | 0,15                        | 1,08                   | 1,70                       | •          | C 53   |
| 14                   | 30                   | •                  | 0,40                 | •   | 0,00          | •   | 0,02                    | 0,07                        | 0,50                   | 1,40                       | •          | C 54   |
| 30                   | 67                   | 0,64               | 0,60                 | •   | 7,00          | 7,0   | 0,03                    | 0,10                        | 1,82                   | 6,80                       | •          | C 55   |
| 20                   | 255                  | 0,12               | 0,90                 | •   | •             | 0,0   | 0,22                    | 0,09                        | 2,60                   | 6,60                       | •          | C 56   |
| 71                   | 37                   | 0,12               | 2,80                 | •   | 3,00          | 0,0   | 0,07                    | 0,08                        | 0,78                   | 2,10                       | •          | C 57   |
| 21                   | 21                   | •                  | •                    | •   | •             | •   | 0,07                    | 0,09                        | 0,66                   | 1,40                       | •          | C 58   |
| 23                   | 14                   | 0,07               | 0,30                 | •   | 63,00         | 55,0  | 0,03                    | 0,07                        | 0,41                   | 47,70                      | •          | C 59   |
| 64                   | 91                   | 0,22               | 3,70                 | •   | 0,00          | 0,0   | 0,12                    | 0,13                        | 0,37                   | 2,30                       | •          | C 60   |
| 30                   | 10                   | •                  | 0,30                 | •   | 28,00         | 28,0  | 0,04                    | 0,05                        | 0,58                   | 29,70                      | •          | C 61   |
| 4                    | 16                   | 0,10               | 0,30                 | •   | 3,00          | 1,0   | 0,02                    | 0,04                        | 0,24                   | 1,90                       | •          | C 62   |
| 7                    | 5                    | 0,10               | 0,10                 | •   | 0,00          | 1,0   | 0,02                    | 0,06                        | 0,16                   | 6,50                       | •          | C 63   |
| 2                    | 6                    | •                  | 0,30                 | •   | 0,00          | •   | 0,02                    | 0,05                        | 0,16                   | 2,50                       | •          | C 64   |
| 10                   | 18                   | •                  | 0,50                 | •   | 0,00          | •   | 0,03                    | 0,05                        | 0,44                   | 3,60                       | •          | C 65   |
| 6                    | 9                    | 0,05               | 0,30                 | •   | 7,00          | 2,0   | 0,05                    | 0,07                        | 0,11                   | 2,80                       | •          | C 66   |
| 27                   | 47                   | •                  | 1,00                 | •   | 140,00        | •   | 0,05                    | 0,28                        | 1,38                   | 22,60                      | •          | C 67   |
| 26                   | 75                   | •                  | 0,60                 | •   | 108,00        | •   | 0,03                    | 0,20                        | 0,76                   | •                          | •          | C 68   |
| 10                   | 5                    | 0,10               | 0,40                 | •   | 7,00          | 3,0   | 0,04                    | 0,06                        | 0,27                   | 19,90                      | •          | C 69   |
| 8                    | 20                   | 0,15               | 0,60                 | •   | 131,00        | 3,0   | 0,07                    | 0,07                        | 0,47                   | 4,20                       | •          | C 70   |
| 5                    | 27                   | 0,15               | 0,60                 | •   | 21,00         | 3,0   | 0,03                    | 0,05                        | 0,79                   | 4,30                       | •          | C 71   |
| 10                   | 23                   | 0,15               | 0,60                 | •   | •             | 3,0   | 0,02                    | 0,08                        | 0,53                   | 1,10                       | •          | C 72   |
| 6                    | 47                   | 0,15               | 0,80                 | •   | 6,00          | 3,0   | 0,04                    | 0,16                        | 0,60                   | 7,30                       | •          | C 73   |
| 29                   | 104                  | 0,61               | 3,90                 | •   | 100,00        | 12,0  | 0,11                    | 0,12                        | 1,57                   | 1,30                       | •          | C 74   |

Composición en 100 g de alimentos

| CÓDIGO | Nombre del alimento           | Energía<br><ENERC><br>kcal | Energía<br><ENERC><br>kJ | Agua<br><WATER><br>g | Proteínas<br><PROCNT><br>g | Grasa total<br><FAT><br>g | Carbohidratos<br>totales<br><CHOCDF><br>g | Carbohidratos<br>disponibles<br><CHOAVL><br>g | Fibra cruda<br>g | Fibra dietaria<br><FIBTG><br>g | Cenizas<br><ASH><br>g |
|--------|-------------------------------|----------------------------|--------------------------|----------------------|----------------------------|---------------------------|---|---|------------------|--------------------------------|-----------------------|
| C 75   | Plátano maduro P.C.           | 112                        | 469                      | 68,1                 | 1,2                        | 0,2                       | 29,6                                      | 27,0  | 0,3              | 2,6                            | 0,9                   |
| C 76   | Plátano morado P.C.           | 106                        | 444                      | 69,8                 | 1,0                        | 0,2                       | 28,1                                      | 25,5  | 0,8              | 2,6                            | 0,9                   |
| C 77   | Plátano seco (orejón)         | 268                        | 1121                     | 24,5                 | 3,7                        | 1,2                       | 68,2                                      | 58,3  | •                | 9,9                            | 2,4                   |
| C 78   | Plátano verde P.C.            | 152                        | 636                      | 57,0                 | 1,0                        | 0,2                       | 40,9                                      | 38,6  | 0,8              | 2,3                            | 0,9                   |
| C 79   | Plátano verde asado           | 252                        | 1054                     | 29,1                 | 1,5                        | 0,2                       | 68,0                                      | 65,7  | 1,1              | 2,3                            | 1,2                   |
| C 80   | Plátano verde sancochado      | 137                        | 573                      | 61,6                 | 0,7                        | 0,3                       | 36,8                                      | 34,5  | 0,8              | 2,3                            | 0,6                   |
| C 81   | Pomarosa                      | 33                         | 138                      | 90,7                 | 0,5                        | 0,4                       | 7,9                                       | 7,9   | •                | •                              | 0,5                   |
| C 82   | Purunkari P.C.                | 151                        | 632                      | 58,1                 | 2,7                        | 1,4                       | 36,3                                      | 36,3  | 2,5              | •                              | 1,5                   |
| C 83   | Sandía P.C.                   | 24                         | 100                      | 93,0                 | 0,7                        | 0,1                       | 5,9                                       | 5,5   | 0,2              | 0,4                            | 0,3                   |
| C 84   | Shiwawaco (semilla)           | 149                        | 623                      | 39,0                 | 6,6                        | 7,5                       | 45,5                                      | 45,5  | 4,0              | •                              | 1,4                   |
| C 85   | Tamarindo                     | 239                        | 1000                     | 31,4                 | 2,8                        | 0,6                       | 62,5                                      | 57,4  | 3,0              | 5,1                            | 2,7                   |
| C 86   | Mango ciruelo (taperibá) P.C. | 56                         | 234                      | 84,5                 | 0,6                        | 0,3                       | 14,2                                      | 14,2  | 0,6              | •                              | 0,4                   |
| C 87   | Toronja P.C.                  | 36                         | 151                      | 89,8                 | 0,6                        | 0,4                       | 8,8                                       | 7,7   | 0,3              | 1,1                            | 0,4                   |
| C 88   | Tumbo costeño P.C.            | 22                         | 92                       | 93,3                 | 0,4                        | 0,0                       | 5,8                                       | 5,8   | 0,8              | •                              | 0,5                   |
| C 89   | Tumbo serrano P.C.            | 64                         | 268                      | 82,1                 | 1,2                        | 0,5                       | 15,4                                      | 15,4  | 3,6              | •                              | 0,8                   |
| C 90   | Tuna P.C.                     | 58                         | 243                      | 82,3                 | 0,8                        | 0,0                       | 15,4                                      | 12,1  | 3,8              | 3,3                            | 1,5                   |
| C 91   | Tuna colorada P.C.            | 58                         | 243                      | 83,5                 | 0,6                        | 0,0                       | 15,5                                      | 12,2  | 3,7              | 3,3                            | 0,4                   |
| C 92   | Unguray P.C.                  | 307                        | 1284                     | 41,7                 | 2,8                        | 21,1                      | 33,6                                      | 33,6  | •                | •                              | 0,8                   |
| C 93   | Uva blanca P.C.               | 43                         | 180                      | 87,8                 | 0,3                        | 0,2                       | 11,3                                      | 10,4  | 0,4              | 0,9                            | 0,4                   |
| C 94   | Uva borgoña P.C.              | 82                         | 343                      | 77,0                 | 0,9                        | 0,3                       | 21,3                                      | 20,4  | 0,6              | 0,9                            | 0,5                   |
| C 95   | Uva italia P.C.               | 66                         | 276                      | 81,1                 | 0,4                        | 0,1                       | 17,7                                      | 16,8  | 0,4              | 0,9                            | 0,7                   |
| C 96   | Uva negra P.C.                | 67                         | 280                      | 81,2                 | 0,2                        | 0,1                       | 18,1                                      | 17,2  | 0,3              | 0,9                            | 0,4                   |
| C 97   | Uva quebranta P.C.            | 66                         | 276                      | 81,4                 | 0,5                        | 0,1                       | 17,7                                      | 17,7  | 0,5              | •                              | 0,3                   |
| C 98   | Uvilla P.C.                   | 64                         | 268                      | 82,4                 | 0,3                        | 0,3                       | 16,7                                      | 16,7  | 0,9              | •                              | 0,3                   |
| C 99   | Zapote P.C.                   | 73                         | 305                      | 79,7                 | 0,9                        | 0,3                       | 18,8                                      | 18,8  | 0,9              | •                              | 0,3                   |

| Calcio<br><CA><br>mg | Fósforo<br><P><br>mg | Zinc<br><ZN><br>mg | Hierro<br><FE><br>mg | β caroteno<br>equivalentes<br>totales<br><CARTBQ><br>μg | Retinol<br>μg | Vitamina A<br>equivalentes<br>totales<br><VITA><br>μg | Tiamina<br><THIA><br>mg | Riboflavina<br><RIBF><br>mg | Niacina<br><NIA><br>mg | Vitamina C<br><VITC><br>mg | AscT<br>mg | CÓDIGO |
|----------------------|----------------------|--------------------|----------------------|---|---------------|---|-------------------------|-----------------------------|------------------------|----------------------------|------------|--------|
| 0                    | 37                   | 0,15               | 0,40                 | •   | 82,00         | 3,0   | 0,06                    | 0,06                        | 0,50                   | 5,60                       | •          | C 75   |
| 42                   | 17                   | 0,15               | 0,30                 | •   | 30,00         | 3,0   | •                       | 0,25                        | 0,68                   | 2,30                       | •          | C 76   |
| 26                   | 84                   | 0,61               | •                    | •   | •             | 12,0  | 0,05                    | 0,18                        | 1,40                   | 1,80                       | •          | C 77   |
| 8                    | 43                   | 0,14               | 0,50                 | •   | 130,00        | 56,0  | 0,09                    | 0,14                        | 0,62                   | 10,40                      | •          | C 78   |
| 10                   | 80                   | 0,13               | 0,80                 | •   | 130,00        | 45,0  | 0,11                    | 0,22                        | 0,90                   | 1,40                       | •          | C 79   |
| 10                   | 35                   | 0,13               | 0,70                 | •   | 100,00        | 45,0  | 0,06                    | 0,17                        | 0,53                   | 3,40                       | •          | C 80   |
| 10                   | 9                    | 0,06               | 0,20                 | •   | 31,00         | 17,0  | 2,00                    | 0,02                        | 0,05                   | 20,40                      | •          | C 81   |
| 96                   | 39                   | •                  | 2,80                 | •   | 10,00         | •   | 0,03                    | 0,06                        | 1,46                   | 5,60                       | •          | C 82   |
| 6                    | 5                    | 0,10               | 0,30                 | •   | 23,00         | 28,0  | 0,06                    | 0,04                        | 0,18                   | 3,00                       | •          | C 83   |
| 45                   | 179                  | •                  | 2,70                 | •   | •             | •   | 0,02                    | 0,08                        | 1,07                   | 10,60                      | •          | C 84   |
| 74                   | 113                  | 0,10               | 1,00                 | •   | 7,00          | 2,0   | 0,428                   | 0,152                       | 1,938                  | 3,50                       | •          | C 85   |
| 39                   | 27                   | •                  | 0,70                 | •   | 0,00          | •   | 0,05                    | 0,19                        | 0,67                   | 5,90                       | •          | C 86   |
| 34                   | 16                   | 0,07               | 2,00                 | •   | 0,00          | 46,0  | •                       | 0,01                        | 0,20                   | 50,60                      | •          | C 87   |
| 11                   | 15                   | •                  | 0,40                 | •   | 6,00          | •   | 0,01                    | 0,04                        | 0,47                   | 34,40                      | •          | C 88   |
| 8                    | 34                   | •                  | 0,60                 | •   | 159,00        | •   | 0,02                    | 0,11                        | 4,56                   | 66,70                      | •          | C 89   |
| 16                   | 26                   | 0,12               | 0,30                 | •   | 1,00          | 2,0   | 0,01                    | 0,04                        | 0,36                   | 19,50                      | •          | C 90   |
| 39                   | 39                   | 0,12               | 0,20                 | •   | 0,00          | 2,0   | 0,01                    | 0,04                        | 0,42                   | 25,50                      | •          | C 91   |
| 65                   | 16                   | •                  | 0,90                 | •   | 8,00          | •   | 0,06                    | 0,68                        | •                      | 0,00                       | •          | C 92   |
| 5                    | 20                   | 0,07               | 0,80                 | •   | 4,00          | 3,0   | 0,03                    | 0,03                        | 0,11                   | 1,40                       | •          | C 93   |
| 18                   | 32                   | 0,07               | 1,10                 | •   | 13,00         | 3,0   | 0,01                    | 0,13                        | 0,32                   | 4,70                       | •          | C 94   |
| 19                   | 28                   | 0,07               | 0,50                 | •   | 3,00          | 3,0   | 0,03                    | 0,10                        | 0,24                   | 2,80                       | •          | C 95   |
| 6                    | 20                   | 0,07               | 2,20                 | •   | 0,00          | 3,0   | 0,05                    | 0,04                        | 0,15                   | 2,20                       | •          | C 96   |
| 14                   | 11                   | •                  | 0,40                 | •   | 0,00          | •   | 0,05                    | 0,07                        | 0,11                   | 0,70                       | •          | C 97   |
| 34                   | 10                   | •                  | 0,60                 | •   | 0,00          | •   | 0,00                    | 0,22                        | 0,30                   | 0,60                       | •          | C 98   |
| 22                   | 17                   | •                  | 1,80                 | •   | 130,00        | •   | 0,02                    | 0,09                        | 0,62                   | 8,90                       | •          | C 99   |

**D - GRASAS, ACEITES Y OLEAGINOSAS**

Composición en 100 g de alimentos

| CÓDIGO | Nombre del alimento                        | Energía<br><ENERC><br>kcal | Energía<br><ENERC><br>kJ | Agua<br><WATER> g | Proteínas<br><PROCNT><br>g | Grasa total<br><FAT><br>g | Carbohidratos<br>totales<br><CHOCDF><br>g | Carbohidratos<br>disponibles<br><CHOAVL><br>g | Fibra cruda<br>g | Fibra dietaria<br><FIBTG><br>g | Cenizas<br><ASH><br>g |
|--------|--|----------------------------|--------------------------|-------------------|----------------------------|---------------------------|---|---|------------------|--------------------------------|-----------------------|
| D 1    | Aceite compuesto (vegetal 70% pescado 30%) | 889                        | 3720                     | 0,0               | 0,0                        | 100,0                     | 0,0                                       | 0,0   | 0,0              | •                              | 0,0                   |
| D 2    | Aceite de pescado, hidrogenado             | 902                        | 3774                     | 0,0               | 0,0                        | 100,0                     | 0,0                                       | 0,0   | 0,0              | •                              | 0,0                   |
| D 3    | Aceite vegetal de algodón                  | 884                        | 3699                     | 0,0               | 0,0                        | 100,0                     | 0,0                                       | 0,0   | 0,0              | 0,0                            | 0,0                   |
| D 4    | Aceite vegetal de girasol                  | 884                        | 3699                     | 0,0               | 0,0                        | 100,0                     | 0,0                                       | 0,0   | 0,0              | 0,0                            | 0,0                   |
| D 5    | Aceite vegetal de maíz                     | 884                        | 3699                     | 0,0               | 0,0                        | 100,0                     | 0,0                                       | 0,0   | 0,0              | 0,0                            | 0,0                   |
| D 6    | Aceite vegetal de maní                     | 884                        | 3699                     | 0,0               | 0,0                        | 100,0                     | 0,0                                       | 0,0   | 0,0              | 0,0                            | 0,0                   |
| D 7    | Aceite vegetal de olivo                    | 884                        | 3699                     | 0,0               | 0,0                        | 100,0                     | 0,0                                       | 0,0   | 0,0              | 0,0                            | 0,0                   |
| D 8    | Aceite vegetal de palma                    | 884                        | 3699                     | 0,0               | 0,0                        | 100,0                     | 0,0                                       | 0,0   | 0,0              | 0,0                            | 0,0                   |
| D 9    | Aceite vegetal de soya                     | 884                        | 3699                     | 0,0               | 0,0                        | 100,0                     | 0,0                                       | 0,0   | 0,0              | 0,0                            | 0,0                   |
| D 10   | Almendras                                  | 581                        | 2431                     | 4,5               | 21,9                       | 50,6                      | 20,0                                      | 9,6   | 3,8              | 10,4                           | 3,0                   |
| D 11   | Avellanas                                  | 629                        | 2632                     | 5,8               | 13,7                       | 61,2                      | 17,0                                      | 6,0   | 2,8              | 11,0                           | 2,4                   |
| D 12   | Cacao, semillas secas                      | 456                        | 1908                     | 3,6               | 12,0                       | 46,3                      | 34,7                                      | 34,7  | 8,6              | •                              | 3,4                   |
| D 13   | Castaña peruana (nuez de Brasil)           | 661                        | 2766                     | 1,2               | 14,3                       | 65,9                      | 14,6                                      | 7,1   | 2,6              | 7,5                            | 4,0                   |
| D 14   | Maní crudo, pelado con película            | 559                        | 2339                     | 7,3               | 24,1                       | 48,2                      | 17,7                                      | 9,2   | 5,2              | 8,5                            | 2,7                   |
| D 15   | Maní sancochado                            | 374                        | 1565                     | 32,3              | 15,9                       | 27,5                      | 21,9                                      | 13,1  | 1,6              | 8,8                            | 2,4                   |
| D 16   | Maní tostado, sin película                 | 590                        | 2469                     | 2,0               | 27,1                       | 51,0                      | 16,9                                      | 8,9   | 2,5              | 8,0                            | 3,0                   |
| D 17   | Manteca de cerdo                           | 908                        | 3799                     | 0,5               | 0,0                        | 99,9                      | 0,0                                       | 0,0   | 0,0              | 0,0                            | 0,1                   |
| D 18   | Manteca vegetal                            | 880                        | 3699                     | 0,1               | 0,0                        | 99,5                      | 0,0                                       | 0,0   | 0,0              | 0,0                            | 0,4                   |
| D 19   | Mantequilla                                | 729                        | 3050                     | 16,0              | 2,0                        | 82,0                      | 0,0                                       | 0,0   | 0,0              | •                              | 0,0                   |
| D 20   | Mantequilla con sal                        | 717                        | 3000                     | 15,9              | 0,9                        | 81,1                      | 0,1                                       | 0,1   | 0,0              | 0,0                            | 2,1                   |
| D 21   | Margarina vegetal con sal                  | 720                        | 3012                     | 16,0              | 0,6                        | 81,0                      | 0,3                                       | 0,3   | 0,0              | 0,0                            | 2,1                   |
| D 22   | Nueces                                     | 654                        | 2736                     | 4,1               | 15,2                       | 65,2                      | 13,7                                      | 7,0   | 5,9              | 6,7                            | 1,8                   |



| Calcio<br><CA><br>mg | Fósforo<br><P><br>mg | Zinc<br><ZN><br>mg | Hierro<br><FE><br>mg | β caroteno<br>equivalentes<br>totales<br><CARTBQ><br>μg | Retinol<br>μg | Vitamina A<br>equivalentes<br>totales<br><VITA><br>μg | Tiamina<br><THIA><br>mg | Riboflavina<br><RIBF><br>mg | Niacina<br><NIA><br>mg | Vitamina C<br><VITC><br>mg | AscT<br>mg | CÓDIGO |
|----------------------|----------------------|--------------------|----------------------|---|---------------|---|-------------------------|-----------------------------|------------------------|----------------------------|------------|--------|
| 0                    | 0                    | •                  | 0,00                 | •   | 0,00          | •   | 0,00                    | 0,00                        | 0,00                   | 0,00                       | •          | D 1    |
| 0                    | 0                    | •                  | 0,00                 | •   | 0,00          | •   | 0,00                    | 0,00                        | 0,00                   | 0,00                       | •          | D 2    |
| 0                    | 0                    | 0,00               | 0,00                 | •   | 0,00          | 0,0   | 0,00                    | 0,00                        | 0,00                   | 0,00                       | •          | D 3    |
| 0                    | 0                    | 0,00               | 0,00                 | •   | 0,00          | 0,0   | 0,00                    | 0,00                        | 0,00                   | 0,00                       | •          | D 4    |
| 0                    | 0                    | 0,00               | 0,00                 | •   | 0,00          | 0,0   | 0,00                    | 0,00                        | 0,00                   | 0,00                       | •          | D 5    |
| 0                    | 0                    | 0,01               | 0,00                 | •   | 0,00          | 0,0   | 0,00                    | 0,00                        | 0,00                   | 0,00                       | •          | D 6    |
| 0                    | 0                    | 0,00               | 0,00                 | •   | 0,00          | 0,0   | 0,00                    | 0,00                        | 0,00                   | 0,00                       | •          | D 7    |
| 0                    | 0                    | 0,00               | 0,00                 | •   | 0,00          | 0,0   | 0,00                    | 0,00                        | 0,00                   | 0,00                       | •          | D 8    |
| 0                    | 0                    | 0,00               | 0,00                 | •   | 0,00          | 0,0   | 0,00                    | 0,00                        | 0,00                   | 0,00                       | •          | D 9    |
| 216                  | 480                  | 3,12               | 3,72                 | •   | 0,00          | 0,0   | 0,20                    | 0,56                        | 3,66                   | 0,00                       | •          | D 10   |
| 149                  | 310                  | 2,20               | 3,30                 | •   | 22,00         | 2,0   | 0,48                    | 0,11                        | 1,55                   | 2,00                       | •          | D 11   |
| 106                  | 537                  | •                  | 3,60                 | •   | 2,00          | 0,0   | 0,17                    | 0,14                        | 1,70                   | 3,00                       | •          | D 12   |
| 170                  | 850                  | 4,06               | 2,10                 | •   | •             | 0,0   | 0,75                    | 0,17                        | 3,60                   | 2,70                       | •          | D 13   |
| 66                   | 231                  | 3,27               | 1,50                 | •   | 3,00          | 0,0   | 0,48                    | 0,53                        | 17,00                  | 1,30                       | 0,00       | D 14   |
| 47                   | 219                  | 1,83               | 3,60                 | •   | •             | 0,0   | 0,18                    | 0,10                        | 8,88                   | 0,00                       | •          | D 15   |
| 48                   | 298                  | 3,31               | 2,20                 | •   | •             | 0,0   | 0,08                    | 0,35                        | 21,60                  | 0,00                       | •          | D 16   |
| 0                    | 0                    | 0,11               | 0,00                 | •   | 0,00          | 0,0   | 0,00                    | 0,00                        | 0,00                   | 0,00                       | •          | D 17   |
| 0                    | 0                    | 0,00               | 0,00                 | •   | 0,00          | 0,0   | 0,00                    | 0,00                        | 0,00                   | 0,00                       | •          | D 18   |
| 0                    | 0                    | •                  | 0,00                 | •   | 671,00        | •   | 0,00                    | 0,00                        | 0,00                   | 0,00                       | •          | D 19   |
| 24                   | 24                   | 0,09               | 0,02                 | •   | 400,00        | 684,0   | 0,00                    | 0,03                        | 0,04                   | 0,00                       | •          | D 20   |
| 0                    | 0                    | 0,00               | 0,00                 | •   | 0,00          | 819,0   | 0,00                    | 0,00                        | 0,00                   | 0,00                       | •          | D 21   |
| 98                   | 346                  | 3,09               | •                    | •   | 8,00          | 1,0   | 0,34                    | 0,15                        | 1,125                  | 1,30                       | •          | D 22   |

**E - PESCADOS Y MARISCOS**

Composición en 100 g de alimentos

| CÓDIGO | Nombre del alimento                          | Energía<br><ENERC><br>kcal | Energía<br><ENERC><br>kJ | Agua<br><WATER><br>g | Proteínas<br><PROCNT><br>g | Grasa total<br><FAT><br>g | Carbohidratos<br>totales<br><CHOCDF><br>g | Carbohidratos<br>disponibles<br><CHOAVL><br>g | Fibra cruda<br>g | Fibra dietaria<br><FIBTG><br>g | Cenizas<br><ASH><br>g |
|--------|--|----------------------------|--------------------------|----------------------|----------------------------|---------------------------|---|---|------------------|--------------------------------|-----------------------|
| E 1    | Almeja blanca P.C.                           | 70                         | 293                      | 82,4                 | 14,4                       | 1,1                       | 2,6                                       | 2,6   | •                | •                              | 2,2                   |
| E 2    | Barquillos P.C.                              | 84                         | 351                      | 78,2                 | 18,5                       | 0,5                       | •   | •   | •                | •                              | 1,5                   |
| E 3    | Camaroncito seco (chino)                     | 240                        | 1004                     | 29,6                 | 52,3                       | 1,9                       | •   | •   | •                | •                              | 14,6                  |
| E 4    | Camarones frescos P.C.                       | 78                         | 326                      | 78,0                 | 17,8                       | 0,2                       | 0,9                                       | 0,9   | •                | •                              | 1,4                   |
| E 5    | Cangrejo                                     | 94                         | 395                      | 75,2                 | 19,8                       | 0,6                       | •   | •   | •                | •                              | 3,3                   |
| E 6    | Cangrejos frescos P.C.                       | 99                         | 414                      | 86,1                 | 18,9                       | 2,6                       | •   | •   | •                | •                              | 2,4                   |
| E 7    | Caracol P.C.                                 | 124                        | 519                      | 68,3                 | 20,6                       | 0,4                       | •   | •   | •                | •                              | 2,8                   |
| E 8    | Caracoles P.C.                               | 79                         | 331                      | 78,6                 | 16,9                       | 0,8                       | 7,8                                       | 7,8   | •                | •                              | 1,8                   |
| E 9    | Chanque, loco o tolina P.C.                  | 96                         | 402                      | 74,3                 | 21,9                       | 0,3                       | 6,0                                       | 6,0   | •                | •                              | 1,7                   |
| E 10   | Choros sin concha                            | 92                         | 384                      | 78,7                 | 13                         | 2,3                       | 3,7                                       | 3,7   | •                | •                              | 2,2                   |
| E 11   | Conchas de abanico                           | 92                         | 385                      | 78,2                 | 15,9                       | 1,8                       | •   | •   | •                | •                              | 2,2                   |
| E 12   | Erizo P.C.                                   | 141                        | 590                      | 72,1                 | 16,3                       | 7,9                       | •   | •   | •                | •                              | 2,3                   |
| E 13   | Langostino blanco                            | 68                         | 286                      | 83,8                 | 14,5                       | 0,8                       | •   | •   | •                | •                              | 1,1                   |
| E 14   | Lapas P.C.                                   | 83                         | 347                      | 78,1                 | 18,5                       | 0,4                       | •   | •   | •                | •                              | 2,1                   |
| E 15   | Machas                                       | 130                        | 544                      | 69,5                 | 23,2                       | 1,3                       | 2,6                                       | 2,6   | •                | •                              | 1,3                   |
| E 16   | Pescado acarabuzú, salado deshidratado P.C.  | 298                        | 1248                     | 25,0                 | 47,5                       | 9,9                       | •   | •   | •                | •                              | 16,0                  |
| E 17   | Pescado anchoveta P.C.                       | 156                        | 651                      | 70,8                 | 19,1                       | 8,2                       | 0,0                                       | 0,0   | •                | •                              | 1,2                   |
| E 18   | Pescado atún, en conserva                    | 187                        | 783                      | 65,3                 | 22,9                       | 9,9                       | •   | •   | •                | •                              | 1,9                   |
| E 19   | Pescado atún, enlatado con agua              | 116                        | 485                      | 74,5                 | 25,5                       | 0,8                       | •   | •   | •                | •                              | 1,5                   |
| E 20   | Pescado atún, enlatado en aceite             | 186                        | 778                      | 64,0                 | 26,5                       | 8,1                       | •   | •   | •                | 0,0                            | 2,2                   |
| E 21   | Pescado atún, fresco crudo                   | 141                        | 591                      | 70,4                 | 23,3                       | 4,6                       | •   | •   | •                | •                              | 1,6                   |
| E 22   | Pescado ayanque                              | 115                        | 481                      | 76,2                 | 18,6                       | 3,8                       | •   | •   | •                | •                              | 1,1                   |
| E 23   | Pescado ayanque o cachema P.C.               | 88                         | 368                      | 77,2                 | 19,6                       | 0,5                       | •   | •   | •                | •                              | 1,3                   |
| E 24   | Pescado bacalao fresco                       | 82                         | 343                      | 81,2                 | 17,8                       | 0,7                       | 0,0                                       | 0,0   | 0,0              | 0,0                            | 1,2                   |
| E 25   | Pescado bacalao seco salado                  | 290                        | 1212                     | 16,1                 | 62,8                       | 2,4                       | 0,0                                       | 0,0   | 0,0              | •                              | 18,7                  |
| E 26   | Pescado bagre P.C.                           | 80                         | 335                      | 80,9                 | 15,2                       | 1,7                       | 0,0                                       | 0,0   | •                | •                              | 2,0                   |
| E 27   | Pescado bonito P.C.                          | 138                        | 577                      | 70,6                 | 23,4                       | 4,2                       | 0,0                                       | 0,0   | •                | •                              | 1,5                   |
| E 28   | Pescado bonito, huevera de                   | 101                        | 423                      | 75,5                 | 17,2                       | 3,0                       | 1,5                                       | 1,5   | •                | •                              | 1,5                   |
| E 29   | Pescado bonito, músculo claro                | 113                        | 474                      | 73,4                 | 23,8                       | 1,3                       | •   | •   | •                | •                              | 1,4                   |
| E 30   | Pescado bonito, músculo oscuro               | 140                        | 585                      | 68,9                 | 21,1                       | 5,5                       | •   | •   | •                | •                              | 1,1                   |
| E 31   | Pescado bonito, pulpa asada                  | 136                        | 569                      | 69,9                 | 24,0                       | 3,7                       | 3,4                                       | 3,4   | •                | •                              | 1,7                   |
| E 32   | Pescado bonito, seco salado P.C.             | 184                        | 770                      | 44,0                 | 32,3                       | 5,1                       | •   | •   | •                | •                              | 16,2                  |
| E 33   | Pescado boquichico, salado deshidratado P.C. | 273                        | 1142                     | 24,3                 | 47,9                       | 9,1                       | •   | •   | •                | •                              | 16,5                  |
| E 34   | Pescado caballa, en conserva                 | 224                        | 937                      | 62,1                 | 24,8                       | 1,4                       | •   | •   | •                | •                              | 1,2                   |
| E 35   | Pescado caballa, fresco crudo                | 130                        | 543                      | 73,8                 | 19,5                       | 4,9                       | •   | •   | •                | •                              | 1,2                   |
| E 36   | Pescado caballa, salado                      | 152                        | 635                      | 65,2                 | 25,2                       | 4,9                       | •   | •   | •                | •                              | 4,7                   |

| Calcio<br><CA><br>mg | Fósforo<br><P><br>mg | Zinc<br><ZN><br>mg | Hierro<br><FE><br>mg | β caroteno<br>equivalentes<br>totales<br><CARTBQ><br>μg | Retinol<br>μg | Vitamina A<br>equivalentes<br>totales<br><VITA><br>μg | Tiamina<br><THIA><br>mg | Riboflavina<br><RIBF><br>mg | Niacina<br><NIA><br>mg | Vitamina C<br><VITC><br>mg | AscT<br>mg | CÓDIGO |
|----------------------|----------------------|--------------------|----------------------|---|---------------|---|-------------------------|-----------------------------|------------------------|----------------------------|------------|--------|
| 50                   | 221                  | 1,37               | 1,80                 | 0,0   | 28,00         | 90,0  | 0,01                    | 0,14                        | 2,25                   | 18,30                      | •          | E 1    |
| 108                  | 95                   | •                  | 0,20                 | 0,0   | •             | •   | 0,01                    | 0,21                        | 0,85                   | 8,60                       | •          | E 2    |
| 524                  | 650                  | •                  | 4,90                 | 0,0   | •             | 15,0  | 0,03                    | 0,11                        | 3,40                   | 0,00                       | •          | E 3    |
| 117                  | 263                  | 1,11               | 0,10                 | 0,0   | •             | 54,0  | 0,02                    | 0,13                        | 1,40                   | 5,20                       | •          | E 4    |
| 107,6                | •                    | •                  | 0,82                 | 0,0   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | •                          | •          | E 5    |
| 53                   | 192                  | •                  | 1,40                 | 0,0   | 606,00        | •   | 0,20                    | 0,52                        | 1,57                   | •                          | •          | E 6    |
| 158,1                | •                    | •                  | 2,92                 | 0,0   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | •                          | •          | E 7    |
| 158                  | 106                  | 1,63               | 2,00                 | 0,0   | •             | 26,0  | 0,02                    | 0,39                        | 1,25                   | 7,80                       | •          | E 8    |
| 85                   | 130                  | 0,82               | 1,50                 | 0,0   | •             | 2,0   | 0,03                    | 0,35                        | 1,68                   | 9,00                       | •          | E 9    |
| 119,4                | 206                  | 1,60               | 5,05                 | 0,0   | •             | 48,0  | 0,00                    | 0,82                        | 2,05                   | 5,40                       | •          | E 10   |
| 11,7                 | 219                  | •                  | 0,29                 | 0,0   | •             | •   | 0,05                    | 0,79                        | 1,80                   | 11,60                      | •          | E 11   |
| 59                   | 366                  | •                  | 0,70                 | 0,0   | •             | •   | 0,06                    | 0,42                        | 6,10                   | 5,70                       | •          | E 12   |
| 88,9                 | •                    | •                  | 2,03                 | 0,0   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | •                          | •          | E 13   |
| 102                  | 81                   | •                  | 1,20                 | 0,0   | •             | •   | 0,09                    | 0,60                        | 1,20                   | 9,30                       | •          | E 14   |
| 171,8                | 180                  | 1,37               | 4,8                  | 0,0   | •             | 90,0  | 0,08                    | 0,19                        | 1,77                   | 0,80                       | •          | E 15   |
| 559                  | 379                  | •                  | 2,50                 | 0,0   | •             | •   | 0,16                    | 0,89                        | •                      | 1,20                       | •          | E 16   |
| 77,1                 | 276                  | 1,72               | 3,04                 | 0,0   | •             | 15,0  | 0,01                    | 0,21                        | 0,00                   | 8,70                       | •          | E 17   |
| •                    | •                    | •                  | •                    | 0,0   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | •                          | •          | E 18   |
| 11                   | 163                  | 0,77               | 1,53                 | 0,0   | 17,00         | •   | 0,03                    | 0,07                        | 13,28                  | 0,00                       | •          | E 19   |
| 4                    | 267                  | 0,47               | 1,20                 | 0,0   | 19,00         | 5,0   | 0,02                    | 0,08                        | 11,70                  | 0,00                       | •          | E 20   |
| •                    | •                    | •                  | •                    | 0,0   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | •                          | •          | E 21   |
| 11,7                 | •                    | •                  | 0,43                 | 0,0   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | •                          | •          | E 22   |
| 126                  | 240                  | •                  | 0,30                 | 0,0   | •             | •   | 0,02                    | 0,10                        | 2,50                   | 4,70                       | •          | E 23   |
| 16                   | 203                  | 0,45               | 0,40                 | 0,0   | 0,00          | 12,0  | 0,08                    | 0,06                        | 2,06                   | 1,00                       | •          | E 24   |
| 160                  | 950                  | 1,59               | 3,60                 | 0,0   | 0,00          | 42,0  | 0,27                    | 0,24                        | 7,50                   | 4,00                       | •          | E 25   |
| 34                   | 113                  | 0,51               | 1,90                 | 0,0   | •             | 15,0  | 0,05                    | 0,09                        | 1,55                   | 0,70                       | •          | E 26   |
| 28                   | 258                  | •                  | 0,70                 | 0,0   | •             | •   | 0,01                    | 0,07                        | 12,80                  | 1,60                       | •          | E 27   |
| 24                   | 274                  | 1,00               | 1,80                 | 0,0   | •             | 90,0  | 0,07                    | 0,40                        | 2,77                   | 10,10                      | •          | E 28   |
| 24,1                 | •                    | •                  | 0,51                 | 0,0   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | •                          | •          | E 29   |
| 38,8                 | •                    | •                  | 8,66                 | 0,0   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | •                          | •          | E 30   |
| 15                   | 206                  | •                  | 1,00                 | 0,0   | •             | •   | 0,01                    | 0,04                        | •                      | •                          | •          | E 31   |
| 112                  | 164                  | •                  | 6,10                 | 0,0   | •             | •   | 0,07                    | 0,13                        | 6,25                   | 0,00                       | •          | E 32   |
| 458                  | 477                  | •                  | 4,80                 | 0,0   | •             | •   | 0,32                    | 0,17                        | •                      | 1,00                       | •          | E 33   |
| •                    | •                    | •                  | •                    | 0,0   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | •                          | •          | E 34   |
| •                    | •                    | •                  | •                    | 0,0   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | •                          | •          | E 35   |
| •                    | •                    | •                  | •                    | 0,0   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | •                          | •          | E 36   |

## Composición en 100 g de alimentos

| CÓDIGO | Nombre del alimento                          | Energía<br><ENERC><br>kcal | Energía<br><ENERC><br>kJ | Agua<br><WATER><br>g | Proteínas<br><PROCNT><br>g | Grasa total<br><FAT><br>g | Carbohidratos<br>totales<br><CHOCDF><br>g | Carbohidratos<br>disponibles<br><CHOAVL><br>g | Fibra cruda<br>g | Fibra dietaria<br><FIBTG><br>g | Cenizas<br><ASH><br>g |
|--------|--|----------------------------|--------------------------|----------------------|----------------------------|---------------------------|---|---|------------------|--------------------------------|-----------------------|
| E 37   | Pescado cabinza                              | 97                         | 405                      | 77,8                 | 19,1                       | 1,6                       | •   | •   | •                | •                              | 1,3                   |
| E 38   | Pescado cabrilla                             | 98                         | 408                      | 77,9                 | 18,6                       | 1,8                       | •   | •   | •                | •                              | 1,2                   |
| E 39   | Pescado carachama P.C.                       | 64                         | 268                      | 82,8                 | 14,2                       | 0,4                       | •   | •   | •                | •                              | 1,0                   |
| E 40   | Pescado cazón P.C.                           | 98                         | 410                      | 75,0                 | 21,8                       | 0,5                       | •   | •   | •                | •                              | 1,4                   |
| E 41   | Pescado chita P.C.                           | 88                         | 368                      | 78,0                 | 19,8                       | 0,4                       | •   | •   | •                | •                              | 1,5                   |
| E 42   | Pescado chita, huevera de                    | 62                         | 259                      | 83,8                 | 12,3                       | 1,0                       | •   | •   | •                | •                              | 2,4                   |
| E 43   | Pescado chita, pulpa asada                   | 99                         | 414                      | 75,1                 | 21,0                       | 1,0                       | •   | •   | •                | •                              | 1,7                   |
| E 44   | Pescado coco                                 | 99                         | 414                      | 78,7                 | 17,4                       | 2,7                       | •   | •   | •                | •                              | 1,1                   |
| E 45   | Pescado cojinova                             | 106                        | 442                      | 75,6                 | 20,7                       | 1,6                       | •   | •   | •                | •                              | 1,4                   |
| E 46   | Pescado congrio                              | 75                         | 313                      | 82,1                 | 15,7                       | 0,7                       | •   | •   | •                | •                              | 1,1                   |
| E 47   | Pescado corvina P.C.                         | 124                        | 519                      | 72,6                 | 19,5                       | 4,5                       | 0,0                                       | 0,0   | •                | 0,0                            | 1,4                   |
| E 48   | Pescado fuasaco, con espinas                 | 72                         | 301                      | 79,5                 | 16,3                       | 0,3                       | •   | •   | •                | •                              | 1,3                   |
| E 49   | Pescado jurel, en conserva                   | 143                        | 598                      | 67                   | 23,2                       | 3,8                       | •   | •   | •                | •                              | 3,5                   |
| E 50   | Pescado jurel, fresco crudo                  | 121                        | 505                      | 75                   | 19,7                       | 4                         | 0,1                                       | 0,1   | •                | •                              | 1,2                   |
| E 51   | Pescado lenguado                             | 91                         | 381                      | 79,1                 | 18,8                       | 1,2                       | 0,0                                       | 0,0   | 0,0              | 0,0                            | 1,2                   |
| E 52   | Pescado lisa                                 | 119                        | 498                      | 74,6                 | 20,8                       | 3,3                       | 0,0                                       | 0,0   | •                | •                              | 1,2                   |
| E 53   | Pescado lorna, fresco crudo                  | 104                        | 436                      | 76,3                 | 18,5                       | 1,9                       | •   | •   | •                | •                              | 1,2                   |
| E 54   | Pescado lorna, pulpa seca salada P.C.        | 150                        | 628                      | 44,8                 | 30,9                       | 2,0                       | 3,6                                       | 3,6   | •                | •                              | 18,7                  |
| E 55   | Pescado lorna, salado                        | 190                        | 793                      | 44,8                 | 32,9                       | 3,6                       | •   | •   | •                | •                              | 14,4                  |
| E 56   | Pescado machete                              | 138                        | 577                      | 72,5                 | 20,5                       | 5,4                       | •   | •   | •                | •                              | 1,2                   |
| E 57   | Pescado maparate, con espinas                | 78                         | 326                      | 79,1                 | 15,1                       | 0,9                       | •   | •   | •                | •                              | 1,2                   |
| E 58   | Pescado merluza, fresco crudo                | 72                         | 303                      | 82,4                 | 15,8                       | 0,5                       | 0,0                                       | 0,0   | •                | •                              | 1,2                   |
| E 59   | Pescado merluza, seco                        | 363                        | 1519                     | 9,2                  | 73,8                       | 5,3                       | •   | •   | •                | •                              | 11,7                  |
| E 60   | Pescado paiche, seco P.C.                    | 247                        | 1033                     | 40,4                 | 38,2                       | 9,3                       | •   | •   | •                | •                              | 9,5                   |
| E 61   | Pescado pampanito P.C.                       | 106                        | 444                      | 76,0                 | 19,2                       | 2,7                       | 0,0                                       | 0,0   | •                | •                              | 1,3                   |
| E 62   | Pescado paña, salado deshidratado P.C.       | 274                        | 1146                     | 21,5                 | 54,3                       | 6,2                       | •   | •   | •                | •                              | 16,5                  |
| E 63   | Pescado pejerrey                             | 106                        | 442                      | 76,5                 | 19,6                       | 2,4                       | 0,0                                       | 0,0   | •                | •                              | 1,4                   |
| E 64   | Pescado pejesapo P.C.                        | 101                        | 423                      | 76,0                 | 22,1                       | 0,7                       | •   | •   | •                | •                              | 1,3                   |
| E 65   | Pescado pejesapo, pulpa asada                | 87                         | 364                      | 77,8                 | 19,5                       | 0,4                       | 1,3                                       | 1,3   | •                | •                              | 1,4                   |
| E 66   | Pescado pejesapo, pulpa sancochada           | 83                         | 347                      | 77,8                 | 18,7                       | 0,3                       | 1,3                                       | 1,3   | •                | •                              | 0,9                   |
| E 67   | Pescado perico                               | 97                         | 404                      | 76,5                 | 20,5                       | 0,4                       | •   | •   | •                | •                              | 1,2                   |
| E 68   | Pescado pintadilla P.C.                      | 85                         | 356                      | 77,4                 | 18,8                       | 0,5                       | •   | •   | •                | •                              | 1,3                   |
| E 69   | Pescado ractacara, con espinas               | 87                         | 364                      | 74,2                 | 15,4                       | 2,3                       | •   | •   | •                | •                              | 2,5                   |
| E 70   | Pescado raya, pulpa asada                    | 136                        | 569                      | 65,9                 | 31,1                       | 0,4                       | 1,2                                       | 1,2   | •                | •                              | 1,4                   |
| E 71   | Pescado róbalo P.C.                          | 95                         | 397                      | 76,5                 | 21,3                       | 0,5                       | 0,0                                       | 0,0   | •                | •                              | 1,2                   |
| E 72   | Pescado sardina, con aceite                  | 274                        | 1147                     | 54,8                 | 21,7                       | 20                        | •   | •   | •                | •                              | 3,2                   |
| E 73   | Pescado sardina, con tomate                  | 157                        | 657                      | 68                   | 22,2                       | 6,9                       | •   | •   | •                | •                              | 2,9                   |
| E 74   | Pescado sardina, en <i>grated</i> (conserva) | 177                        | 741                      | 65,4                 | 22,4                       | 9,0                       | 0,0                                       | 0,0   | •                | •                              | 3,2                   |

| Calcio<br><CA><br>mg | Fósforo<br><P><br>mg | Zinc<br><ZN><br>mg | Hierro<br><FE><br>mg | β caroteno<br>equivalentes<br>totales<br><CARTBQ><br>μg | Retinol<br>μg | Vitamina A<br>equivalentes<br>totales<br><VITA><br>μg | Tiamina<br><THIA><br>mg | Riboflavina<br><RIBF><br>mg | Niacina<br><NIA><br>mg | Vitamina C<br><VITC><br>mg | AscT<br>mg | CÓDIGO |
|----------------------|----------------------|--------------------|----------------------|---|---------------|---|-------------------------|-----------------------------|------------------------|----------------------------|------------|--------|
| 60                   | 239                  | •                  | 2,34                 | 0,0   | •             | •   | 0,01                    | 0,30                        | 3,90                   | 2,50                       | •          | E 37   |
| 15,6                 | •                    | •                  | 0,74                 | 0,0   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | •                          | •          | E 38   |
| 140                  | 151                  | •                  | 1,20                 | 0,0   | •             | •   | 0,02                    | 0,07                        | 2,12                   | 4,80                       | •          | E 39   |
| 108                  | 206                  | 0,50               | 2,60                 | 0,0   | •             | •   | 0,02                    | 0,08                        | 3,40                   | 3,40                       | •          | E 40   |
| 22                   | 209                  | •                  | 1,30                 | 0,0   | •             | •   | 0,09                    | 0,04                        | 5,30                   | 1,80                       | •          | E 41   |
| 28                   | 390                  | 1,00               | 1,80                 | 0,0   | •             | 90,0  | 0,09                    | 0,12                        | 1,43                   | 9,80                       | •          | E 42   |
| 22                   | 170                  | •                  | 1,00                 | 0,0   | •             | •   | 0,09                    | 0,09                        | •                      | 1,60                       | •          | E 43   |
| 93,2                 | •                    | •                  | 0,31                 | 0,0   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | •                          | •          | E 44   |
| 16,4                 | 247                  | •                  | 1,11                 | 0,0   | •             | •   | 0,09                    | 0,06                        | 0,10                   | 4,90                       | •          | E 45   |
| 8,1                  | •                    | •                  | 0,0                  | 0,0   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | •                          | •          | E 46   |
| 57                   | 182                  | 0,42               | 1,10                 | 0,0   | 47,00         | 18,0  | 0,08                    | 0,11                        | 2,90                   | 1,50                       | •          | E 47   |
| 645                  | 225                  | •                  | 1,30                 | 0,0   | •             | •   | 0,01                    | 0,03                        | 1,20                   | 2,20                       | •          | E 48   |
| •                    | •                    | •                  | •                    | 0,0   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | •                          | •          | E 49   |
| 30                   | 325                  | •                  | 1,80                 | 0,0   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | •                          | •          | E 50   |
| 18                   | 184                  | 0,45               | 0,70                 | 0,0   | 14,00         | 10,0  | 0,09                    | 0,08                        | 2,90                   | 2,00                       | •          | E 51   |
| 19                   | 193                  | 0,52               | 1,00                 | 0,0   | •             | 37,0  | 0,01                    | 0,10                        | 3,60                   | 4,90                       | •          | E 52   |
| 3,7                  | 178                  | •                  | 1,59                 | 0,0   | •             | •   | 0,06                    | 0,12                        | 3,70                   | 0,00                       | •          | E 53   |
| 260                  | 172                  | •                  | 5,70                 | 0,0   | •             | •   | 0,07                    | 0,13                        | 2,75                   | 3,90                       | •          | E 54   |
| •                    | •                    | •                  | •                    | 0,0   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | •                          | •          | E 55   |
| 49                   | 217                  | •                  | 1,90                 | 0,0   | •             | •   | 0,01                    | 0,08                        | 4,70                   | 5,90                       | •          | E 56   |
| 455                  | 186                  | •                  | 1,10                 | 0,0   | •             | •   | 0,01                    | 0,05                        | 1,20                   | 9,80                       | •          | E 57   |
| 14,7                 | 185                  | 0,40               | 0,20                 | 0,0   | •             | 17,0  | 0,06                    | 0,10                        | 3,80                   | 1,00                       | •          | E 58   |
| •                    | •                    | •                  | •                    | 0,0   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | •                          | •          | E 59   |
| 50                   | 209                  | •                  | 3,30                 | 0,0   | •             | •   | 0,01                    | 0,12                        | 5,60                   | •                          | •          | E 60   |
| 126                  | 132                  | 0,72               | 0,30                 | 0,0   | •             | 33,0  | 0,14                    | 0,17                        | 3,60                   | 6,60                       | •          | E 61   |
| 710                  | 639                  | •                  | 7,10                 | 0,0   | •             | •   | 0,30                    | 1,00                        | •                      | 1,20                       | •          | E 62   |
| 105                  | 311                  | •                  | 0,70                 | 0,0   | •             | •   | 0,01                    | 0,05                        | 4,50                   | 0,00                       | •          | E 63   |
| •                    | 243                  | •                  | 0,80                 | 0,0   | •             | •   | •                       | 0,14                        | 2,20                   | •                          | •          | E 64   |
| 110                  | 146                  | •                  | 1,10                 | 0,0   | •             | •   | 0,01                    | 0,04                        | 1,80                   | 2,30                       | •          | E 65   |
| 109                  | 136                  | •                  | 1,00                 | 0,0   | •             | •   | 0,04                    | 0,11                        | 1,25                   | 2,10                       | •          | E 66   |
| 3,9                  | •                    | •                  | 0,83                 | 0,0   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | •                          | •          | E 67   |
| 80                   | 193                  | •                  | 1,00                 | 0,0   | •             | •   | 0,10                    | 0,11                        | 2,83                   | 5,30                       | •          | E 68   |
| 593                  | 390                  | •                  | 1,70                 | 0,0   | •             | •   | 0,01                    | 0,08                        | 2,10                   | 2,90                       | •          | E 69   |
| 15                   | 215                  | •                  | 1,20                 | 0,0   | •             | •   | •                       | 0,15                        | 3,85                   | 0,00                       | •          | E 70   |
| 23                   | 177                  | 0,40               | 0,10                 | 0,0   | •             | 55,0  | 0,01                    | 0,07                        | 5,00                   | 5,40                       | •          | E 71   |
| •                    | •                    | •                  | •                    | 0,0   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | •                          | •          | E 72   |
| •                    | •                    | •                  | •                    | 0,0   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | •                          | •          | E 73   |
| 151                  | 473                  | 1,31               | 1,60                 | 0,0   | •             | 32,0  | 1,30                    | 0,04                        | 3,00                   | 3,00                       | •          | E 74   |

Composición en 100 g de alimentos

| CÓDIGO | Nombre del alimento                       | Energía<br><ENERC><br>kcal | Energía<br><ENERC><br>kJ | Agua<br><WATER><br>g | Proteínas<br><PROCNT><br>g | Grasa total<br><FAT><br>g | Carbohidratos<br>totales<br><CHOCDF><br>g | Carbohidratos<br>disponibles<br><CHOAVL><br>g | Fibra cruda<br>g | Fibra dietaria<br><FIBTG><br>g | Cenizas<br><ASH><br>g |
|--------|---|----------------------------|--------------------------|----------------------|----------------------------|---------------------------|---|---|------------------|--------------------------------|-----------------------|
| E 75   | Pescado sardina, filete (conserva)        | 209                        | 874                      | 60,6                 | 25,8                       | 11,0                      | 0,0                                       | 0,0   | •                | •                              | 2,4                   |
| E 76   | Pescado sardina, fresco crudo             | 149                        | 625                      | 71,3                 | 20,2                       | 6,6                       | •   | •   | •                | •                              | 1                     |
| E 77   | Pescado toyo, fresco                      | 85                         | 355                      | 79,8                 | 19,5                       | 0,6                       | •   | •   | •                | •                              | 1,1                   |
| E 78   | Pescado toyo, seco salado                 | 190                        | 794                      | 38,3                 | 38,6                       | 2,3                       | •   | •   | •                | •                              | 19,7                  |
| E 79   | Pescado tramboyo P.C.                     | 85                         | 356                      | 78,8                 | 19,2                       | 0,3                       | •   | •   | •                | •                              | 1,0                   |
| E 80   | Pescado trucha rosada P.C.                | 110                        | 460                      | 75,3                 | 20,9                       | 2,3                       | 0,0                                       | 0,0   | •                | •                              | 1,2                   |
| E 81   | Pescado trucha, en conserva               | 179                        | 748                      | 66,8                 | 21,5                       | 9,0                       | •   | •   | •                | •                              | 1,2                   |
| E 82   | Pescado trucha, fresca                    | 113                        | 472                      | 75,8                 | 19,5                       | 3,1                       | •   | •   | •                | •                              | 1,2                   |
| E 83   | Pescado yahuarachi, con espinas           | 86                         | 360                      | 77,3                 | 15,5                       | 2,2                       | •   | •   | •                | •                              | 1,5                   |
| E 84   | Pescado yuliya, con espinas               | 85                         | 356                      | 77,6                 | 16,9                       | 1,4                       | •   | •   | •                | •                              | 1,5                   |
| E 85   | Pescado zúngaro, salado deshidratado P.C. | 273                        | 1142                     | 24,1                 | 47,3                       | 9,3                       | •   | •   | •                | •                              | 17,6                  |
| E 86   | Pique P.C.                                | 73                         | 305                      | 79,3                 | 15,9                       | 1,1                       | •   | •   | •                | •                              | 2,4                   |
| E 87   | Pota                                      | 101                        | 423                      | 81,1                 | 16                         | 1,1                       | 3,1                                       | 3,1   | •                | •                              | 1,7                   |
| E 88   | Pota, concentrado proteico de             | 396                        | 1658                     | 5,87                 | 91,8                       | 0,25                      | 0,53                                      | •   | •                | •                              | 1,6                   |
| E 89   | Pulpo P.C.                                | 71                         | 297                      | 83,6                 | 13,6                       | 1,4                       | 2,2                                       | 2,2   | •                | •                              | 1,1                   |

| Calcio<br><CA><br>mg | Fósforo<br><P><br>mg | Zinc<br><ZN><br>mg | Hierro<br><FE><br>mg | β caroteno<br>equivalentes<br>totales<br><CARTBQ><br>μg | Retinol<br>μg | Vitamina A<br>equivalentes<br>totales<br><VITA><br>μg | Tiamina<br><THIA><br>mg | Riboflavina<br><RIBF><br>mg | Niacina<br><NIA><br>mg | Vitamina C<br><VITC><br>mg | AscT<br>mg | CÓDIGO |
|----------------------|----------------------|--------------------|----------------------|---|---------------|---|-------------------------|-----------------------------|------------------------|----------------------------|------------|--------|
| 84                   | 453                  | 1,31               | 1,10                 | 0,0   | •             | 32,0  | 1,10                    | 0,06                        | 2,90                   | 1,70                       | •          | E 75   |
| 40,5                 | •                    | •                  | 1,9                  | 0,0   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | •                          | •          | E 76   |
| 19,9                 | 229                  | •                  | 3,43                 | 0,0   | •             | •   | 0,04                    | 0,13                        | 4,50                   | 29,30                      | •          | E 77   |
| •                    | •                    | •                  | •                    | 0,0   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | •                          | •          | E 78   |
| 84                   | 141                  | •                  | 0,10                 | 0,0   | •             | •   | 0,02                    | 0,07                        | 0,95                   | 4,70                       | •          | E 79   |
| 8                    | 248                  | 0,66               | 0,20                 | 0,0   | •             | 17,0  | 0,01                    | 0,22                        | 3,15                   | 8,40                       | •          | E 80   |
| •                    | •                    | •                  | •                    | 0,0   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | •                          | •          | E 81   |
| 18,8                 | •                    | •                  | 0,22                 | 0,0   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | •                          | •          | E 82   |
| 319                  | 252                  | •                  | 1,90                 | 0,0   | •             | •   | 0,03                    | 0,05                        | 1,70                   | 2,70                       | •          | E 83   |
| 723                  | 244                  | •                  | 1,90                 | 0,0   | •             | •   | 0,01                    | 0,10                        | 3,00                   | 2,30                       | •          | E 84   |
| 308                  | 398                  | •                  | 6,00                 | 0,0   | •             | •   | 0,39                    | 0,21                        | •                      | 1,20                       | •          | E 85   |
| 302                  | 99                   | •                  | 1,30                 | 0,0   | •             | •   | 0,02                    | 0,20                        | •                      | 2,00                       | •          | E 86   |
| 9,1                  | 180                  | 1,53               | 0,08                 | 0,0   | •             | 10,0  | 0,02                    | 0,06                        | 1,8                    | 2,30                       | •          | E 87   |
| •                    | •                    | •                  | •                    | •   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | •                          | •          | E 88   |
| 53                   | 126                  | 1,68               | 3,00                 | 0,0   | •             | 45,0  | 0,02                    | 0,05                        | 1,49                   | 3,20                       | •          | E 89   |

**F - CARNES Y DERIVADOS**

Composición en 100 g de alimentos

| CÓDIGO | Nombre del alimento            | Energía <ENERC> kcal | Energía <ENERC> kJ | Agua <WATER> g | Proteínas <PROCNT> g | Grasa total <FAT> g | Carbohidratos totales <CHOCDF> g | Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g | Fibra cruda g | Fibra dietaria <FIBTG> g | Cenizas <ASH> g |
|--------|--------------------------------|----------------------|--------------------|----------------|----------------------|---------------------|----------------------------------|--------------------------------------|---------------|--------------------------|-----------------|
| F 1    | Ballena, pulpa de carne de     | 90                   | 377                | 78,0           | 18,6                 | 1,2                 | •                                | •                                    | •             | •                        | 1,5             |
| F 2    | Carnero, cabeza sancochada de  | 111                  | 464                | 79,2           | 14,2                 | 5,6                 | 0,0                              | 0,0                                  | •             | •                        | 1,0             |
| F 3    | Carnero, corazón de            | 109                  | 456                | 77,0           | 15,9                 | 4,6                 | 1,4                              | 1,4                                  | •             | 0,0                      | 1,1             |
| F 4    | Carnero, hígado de             | 121                  | 506                | 72,1           | 19,9                 | 4,0                 | 2,6                              | 2,6                                  | •             | 0,0                      | 1,4             |
| F 5    | Carnero, panza de (mondongo)   | 72                   | 301                | 83,8           | 15,7                 | 0,6                 | 0,0                              | 0,0                                  | •             | 0,0                      | 0,2             |
| F 6    | Carnero, patas sancochadas de  | 108                  | 452                | 76,5           | 20,9                 | 2,1                 | 0,0                              | 0,0                                  | •             | •                        | 0,4             |
| F 7    | Carnero, pulmón de (bofe)      | 77                   | 322                | 81,0           | 13,4                 | 2,2                 | 0,0                              | 0,0                                  | •             | 0,0                      | 1,2             |
| F 8    | Carnero, riñón                 | 109                  | 456                | 76,7           | 18,0                 | 3,2                 | 0,8                              | 0,8                                  | 0,0           | 0,0                      | 1,3             |
| F 9    | Carnero, sesos de              | 115                  | 481                | 79,1           | 10,0                 | 7,8                 | 0,0                              | 0,0                                  | •             | 0,0                      | 1,3             |
| F 10   | Carnero, pulpa gorda           | 267                  | 1117               | 60,7           | 16,9                 | 21,6                | 0,0                              | 0,0                                  | 0,0           | 0,0                      | 0,9             |
| F 11   | Carnero, pulpa muy magra       | 136                  | 569                | 73,8           | 19,0                 | 6,1                 | 0,0                              | 0,0                                  | 0,0           | •                        | 1,1             |
| F 12   | Carnero pulpa semigorda        | 253                  | 1059               | 61,4           | 18,2                 | 19,4                | 0,0                              | 0,0                                  | 0,0           | 0,0                      | 1,0             |
| F 13   | Cerdo, carne sin hueso         | 198                  | 828                | 69,2           | 14,4                 | 15,1                | 0,1                              | 0,1                                  | •             | 0,0                      | 1,2             |
| F 14   | Cerdo, hígado de               | 121                  | 506                | 73,7           | 18,5                 | 4,7                 | 1,7                              | 1,7                                  | •             | 0,0                      | 1,4             |
| F 15   | Cerdo, patas semigordas        | 284                  | 1188               | 57,0           | 20,0                 | 22,0                | 0,0                              | 0,0                                  | 0,0           | •                        | 1,0             |
| F 16   | Cerdo, pulmón de (bofe)        | 79                   | 331                | 81,3           | 13,5                 | 2,4                 | 0,0                              | 0,0                                  | •             | 0,0                      | 0,9             |
| F 17   | Cerdo, riñón de                | 139                  | 582                | 75,4           | 13,9                 | 8,8                 | 0,0                              | 0,0                                  | •             | 0,0                      | 1,1             |
| F 18   | Chivo, pulpa de carne de       | 115                  | 481                | 73,9           | 19,4                 | 3,6                 | 0,0                              | 0,0                                  | •             | 0,0                      | 1,2             |
| F 19   | Conejo, pulpa de carne de      | 136                  | 569                | 72,8           | 20,1                 | 5,6                 | 0,0                              | 0,0                                  | 0,0           | 0,0                      | 0,7             |
| F 20   | Gallina, pechuga de (sin piel) | 108                  | 452                | 73,2           | 19,2                 | 2,9                 | 0,0                              | 0,0                                  | •             | 0,0                      | 1,4             |
| F 21   | Gallina, pierna de (sin piel)  | 120                  | 502                | 71,3           | 20,6                 | 3,6                 | 0,0                              | 0,0                                  | •             | 0,0                      | 1,3             |
| F 22   | Majaz, pulpa de carne          | 108                  | 452                | 74,7           | 21,4                 | 1,2                 | 1,4                              | 1,4                                  | •             | •                        | 1,3             |
| F 23   | Motelo, pulpa de carne de      | 113                  | 474                | 74,6           | 21,4                 | 1,8                 | 1,4                              | 1,4                                  | •             | •                        | 0,7             |
| F 24   | Pato, carne de                 | 326                  | 1364               | 54,3           | 16,0                 | 28,6                | 0,0                              | 0,0                                  | 0,0           | 0,0                      | 1,0             |
| F 25   | Pavo, carne de                 | 160                  | 669                | 70,4           | 20,4                 | 8,0                 | 0,0                              | 0,0                                  | 0,0           | 0,0                      | 0,9             |
| F 26   | Pollo, pulpa de carne de       | 119                  | 498                | 75,5           | 21,4                 | 3,1                 | 0,0                              | 0,0                                  | 0,0           | 0,0                      | 1,0             |
| F 27   | Pollo, corazón de              | 153                  | 640                | 73,6           | 15,6                 | 9,3                 | 1,6                              | 1,6                                  | 0,0           | 0,0                      | 0,9             |
| F 28   | Pollo, hígado de               | 125                  | 523                | 73,6           | 18,0                 | 3,9                 | 3,4                              | 3,4                                  | 0,0           | •                        | 1,2             |
| F 29   | Pollo, sangre cocida           | 69                   | 289                | 82,0           | 16,0                 | 0,1                 | •                                | •                                    | •             | •                        | 1,1             |
| F 30   | Pollo, sangre cruda de         | 65                   | 272                | 83,0           | 15,0                 | 0,1                 | •                                | •                                    | •             | •                        | 1,4             |
| F 31   | Rana, carne de                 | 73                   | 305                | 81,9           | 16,4                 | 0,3                 | 0,0                              | 0,0                                  | •             | 0,0                      | 1,4             |
| F 32   | Tortuga charapa, carne de      | 78                   | 326                | 81,6           | 16,4                 | 0,9                 | 0,1                              | 0,1                                  | •             | •                        | 1,0             |
| F 33   | Res, bazo de                   | 92                   | 385                | 78,1           | 18,9                 | 1,2                 | 0,0                              | 0,0                                  | •             | 0,0                      | 1,5             |
| F 34   | Res, cabeza sancochada de      | 110                  | 460                | 77,1           | 18,6                 | 3,4                 | 0,2                              | 0,2                                  | •             | •                        | 0,7             |
| F 35   | Res, pulpa de carne de         | 105                  | 439                | 75,9           | 21,3                 | 1,6                 | 0,0                              | 0,0                                  | •             | 0,0                      | 1,1             |
| F 36   | Res, corazón de                | 102                  | 427                | 77,0           | 16,6                 | 3,5                 | 0,1                              | 0,1                                  | •             | 0,0                      | 1,0             |



| Calcio<br><CA><br>mg | Fósforo<br><P><br>mg | Zinc<br><ZN><br>mg | Hierro<br><FE><br>mg | β caroteno<br>equivalentes<br>totales<br><CARTBQ><br>μg | Retinol<br>μg | Vitamina A<br>equivalentes<br>totales<br><VITA><br>μg | Tiamina<br><THIA><br>mg | Riboflavina<br><RIBF><br>mg | Niacina<br><NIA><br>mg | Vitamina C<br><VITC><br>mg | AscT<br>mg | CÓDIGO |
|----------------------|----------------------|--------------------|----------------------|---|---------------|---|-------------------------|-----------------------------|------------------------|----------------------------|------------|--------|
| 33                   | 132                  | •                  | 2,50                 | •   | •             | •   | 0,12                    | 0,21                        | 0,00                   | 2,80                       | •          | F 1    |
| 17                   | 130                  | •                  | 2,10                 | •   | •             | •   | 0,02                    | 0,24                        | 1,80                   | 0,00                       | •          | F 2    |
| 17                   | 194                  | 1,87               | 2,80                 | •   | •             | 0,0   | 0,22                    | 0,51                        | 5,50                   | 3,80                       | •          | F 3    |
| 24                   | 199                  | 4,66               | 6,30                 | •   | 14000         | 7391,0  | 0,28                    | 2,07                        | 17,75                  | 12,30                      | •          | F 4    |
| 45                   | 33                   | 1,42               | 0,90                 | •   | •             | 0,0   | 0,00                    | 0,05                        | 0,00                   | 0,00                       | •          | F 5    |
| 50                   | 26                   | •                  | 1,00                 | •   | •             | •   | 0,03                    | 0,13                        | 0,40                   | 0,00                       | •          | F 6    |
| 21                   | 200                  | 1,80               | 6,20                 | •   | •             | 27,0  | 0,09                    | 0,52                        | 3,80                   | 3,40                       | •          | F 7    |
| 40                   | 270                  | 2,24               | 4,10                 | •   | 280           | 95,0  | 0,51                    | 3,00                        | 6,10                   | 10,00                      | •          | F 8    |
| 7                    | 252                  | 1,17               | 2,70                 | •   | •             | 0,0   | 0,34                    | 0,17                        | 2,90                   | 11,40                      | •          | F 9    |
| 12                   | 160                  | 3,33               | 2,10                 | •   | 0             | 0,0   | 0,12                    | 0,22                        | 6,10                   | 0,00                       | •          | F 10   |
| 7                    | 180                  | •                  | 2,20                 | •   | 0             | •   | 0,09                    | 0,21                        | 2,90                   | 0,00                       | •          | F 11   |
| 7                    | 190                  | 3,52               | 2,50                 | •   | 0             | 0,0   | 0,07                    | 0,15                        | 2,00                   | 0,00                       | •          | F 12   |
| 12                   | 238                  | 1,74               | 1,30                 | •   | •             | 2,0   | 0,90                    | 0,16                        | 5,10                   | 0,60                       | •          | F 13   |
| 17                   | 307                  | 5,76               | 6,20                 | •   | 3920          | 6502,0  | 0,30                    | 2,49                        | 14,90                  | 9,80                       | •          | F 14   |
| 16                   | 240                  | •                  | 3,00                 | •   | 0             | •   | 0,98                    | 0,28                        | 5,20                   | 0,00                       | •          | F 15   |
| 17                   | 169                  | 2,03               | 3,40                 | •   | •             | 0,0   | 0,10                    | 0,27                        | 3,05                   | 4,30                       | •          | F 16   |
| 6                    | 210                  | 2,75               | 5,20                 | •   | 28            | 59,0  | 0,35                    | 2,96                        | 7,90                   | 7,20                       | •          | F 17   |
| 8                    | 186                  | 4,00               | 3,10                 | •   | •             | 0,0   | 0,15                    | 0,22                        | 1,10                   | 0,00                       | •          | F 18   |
| 13                   | 213                  | 1,57               | •                    | •   | 0             | 0,0   | 0,10                    | 0,15                        | 7,27                   | 0,00                       | •          | F 19   |
| 5                    | 237                  | 1,19               | 0,80                 | •   | 16            | 52,0  | 0,06                    | 0,06                        | 12,90                  | 4,40                       | •          | F 20   |
| 9                    | 190                  | 1,19               | 0,90                 | •   | 16            | 52,0  | 0,06                    | 0,15                        | 6,40                   | 4,70                       | •          | F 21   |
| 59                   | 2                    | •                  | •                    | •   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | •                          | •          | F 22   |
| 51                   | 2                    | •                  | •                    | •   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | •                          | •          | F 23   |
| 15                   | 188                  | 1,36               | 1,80                 | •   | •             | 63,0  | 0,10                    | 0,24                        | 5,60                   | 0,00                       | •          | F 24   |
| 15                   | 178                  | 2,20               | 3,80                 | •   | •             | 2,0   | 0,06                    | 0,16                        | 4,09                   | 0,00                       | •          | F 25   |
| 12                   | 173                  | 1,54               | 1,50                 | •   | •             | 16,0  | 0,07                    | 0,14                        | 8,24                   | 2,30                       | •          | F 26   |
| 12                   | 177                  | 6,59               | 1,70                 | •   | 9             | 9,0   | 0,15                    | 0,73                        | 4,88                   | 3,20                       | •          | F 27   |
| 11                   | 272                  | 3,07               | 8,56                 | •   | 6165          | •   | 0,14                    | 1,96                        | 9,25                   | 33,80                      | •          | F 28   |
| 14                   | 115                  | •                  | 29,50                | •   | 8             | •   | 0,01                    | 0,03                        | •                      | 4,00                       | •          | F 29   |
| 12                   | 101                  | •                  | 27,30                | •   | 8             | •   | 0,01                    | 0,33                        | •                      | 4,50                       | •          | F 30   |
| 18                   | 147                  | 1,00               | 1,50                 | •   | 15            | 15,0  | 0,14                    | 0,25                        | 1,20                   | 0,00                       | •          | F 31   |
| 9                    | 121                  | •                  | 1,30                 | •   | •             | •   | 0,02                    | 0,09                        | 5,25                   | •                          | •          | F 32   |
| 7                    | 161                  | 2,11               | 28,70                | •   | 89            | 0,0   | 0,17                    | 0,38                        | 3,55                   | 10,10                      | •          | F 33   |
| 57                   | 110                  | •                  | 0,50                 | •   | •             | •   | 0,04                    | 0,24                        | 1,04                   | 0,00                       | •          | F 34   |
| 16                   | 208                  | 4,32               | 3,40                 | •   | •             | 0,0   | 0,03                    | 0,13                        | 6,82                   | 0,00                       | •          | F 35   |
| 6                    | 209                  | 1,70               | 3,60                 | •   | 14            | 0,0   | 0,42                    | 0,88                        | 8,10                   | 3,60                       | •          | F 36   |

Composición en 100 g de alimentos

| CÓDIGO | Nombre del alimento                      | Energía<br><ENERC><br>kcal | Energía<br><ENERC><br>kJ | Agua<br><WATER><br>g | Proteínas<br><PROCNT><br>g | Grasa total<br><FAT><br>g | Carbohidratos<br>totales<br><CHOCDF><br>g | Carbohidratos<br>disponibles<br><CHOAVL><br>g | Fibra cruda<br>g | Fibra dietaria<br><FIBTG><br>g | Cenizas<br><ASH><br>g |
|--------|--|----------------------------|--------------------------|----------------------|----------------------------|---------------------------|---|---|------------------|--------------------------------|-----------------------|
| F 37   | Res, criadillas de                       | 58                         | 243                      | 86,9                 | 9,8                        | 1,8                       | 0,4                                       | 0,4   | •                | •                              | 1,1                   |
| F 38   | Res, hígado de                           | 127                        | 531                      | 70,8                 | 20,0                       | 4,6                       | 3,3                                       | 3,3   | •                | 0,0                            | 1,3                   |
| F 39   | Res, lengua de                           | 171                        | 715                      | 71,1                 | 16,5                       | 11,2                      | 0,3                                       | 0,3   | •                | 0,0                            | 0,9                   |
| F 40   | Res, panza de (mondongo)                 | 104                        | 435                      | 79,5                 | 16,9                       | 3,5                       | 0,0                                       | 0,0   | •                | 0,0                            | 0,1                   |
| F 41   | Res, pata sancochada de                  | 152                        | 636                      | 68,8                 | 23,7                       | 5,6                       | 0,0                                       | 0,0   | •                | 0,0                            | 0,7                   |
| F 42   | Res, pulmón de (bofe)                    | 83                         | 347                      | 80,0                 | 17,2                       | 1,1                       | 0,0                                       | 0,0   | •                | 0,0                            | 1,0                   |
| F 43   | Res, riñón de                            | 90                         | 377                      | 79,6                 | 15,1                       | 2,9                       | 0,3                                       | 0,3   | •                | 0,0                            | 1,1                   |
| F 44   | Res, sesos de                            | 135                        | 565                      | 78,1                 | 11,3                       | 9,6                       | 0,0                                       | 0,0   | •                | 0,0                            | 1,2                   |
| F 45   | Res, ubre de                             | 229                        | 958                      | 66,0                 | 14,1                       | 19,2                      | •   | •   | •                | 0,0                            | 0,7                   |
| F 46   | Carnero, carne seca sin hueso (chalonga) | 315                        | 1318                     | 20,2                 | 50,3                       | 11,7                      | •   | •   | •                | •                              | 17,8                  |
| F 47   | Chicharrón de cerdo (cocido)             | 650                        | 2720                     | 22,6                 | 11,3                       | 61,4                      | •   | •   | •                | •                              | 2,4                   |
| F 48   | Chicharrón de prensa                     | 436                        | 1824                     | 29,9                 | 23,9                       | 37,2                      | •   | •   | •                | •                              | 6,6                   |
| F 49   | Chorizo                                  | 287                        | 1201                     | 52,3                 | 21,0                       | 21,9                      | •   | •   | •                | 0,0                            | 3,8                   |
| F 50   | Jamón del país                           | 344                        | 1439                     | 47,9                 | 24,7                       | 26,4                      | •   | •   | •                | 0,0                            | 1,2                   |
| F 51   | Jamonada                                 | 333                        | 1393                     | 49,3                 | 15,7                       | 29,5                      | 2,8                                       | 2,8   | •                | 0,0                            | 2,7                   |
| F 52   | Mortadela                                | 257                        | 1075                     | 57,9                 | 9,8                        | 19,7                      | 9,4                                       | 9,4   | •                | 0,0                            | 3,2                   |
| F 53   | Paté                                     | 496                        | 2075                     | 35,0                 | 10,9                       | 49,8                      | 1,1                                       | 1,1   | •                | 0,0                            | 3,2                   |
| F 54   | Queso de chancho                         | 244                        | 1021                     | 55,5                 | 20,1                       | 17,3                      | •   | •   | •                | •                              | 4,6                   |
| F 55   | Relleno                                  | 107                        | 448                      | 75,5                 | 14,4                       | 5,0                       | 3,2                                       | 3,2   | •                | 0,0                            | 1,9                   |
| F 56   | Salchicha blanca chica                   | 441                        | 1845                     | 40,1                 | 12,0                       | 43,2                      | 2,0                                       | 2,0   | •                | 0,0                            | 2,7                   |
| F 57   | Salchicha blanca grande                  | 349                        | 1460                     | 47,9                 | 13,6                       | 32,3                      | 3,5                                       | 3,5   | •                | 0,0                            | 2,7                   |
| F 58   | Hot dog                                  | 366                        | 1531                     | 49,4                 | 11,0                       | 34,3                      | 2,1                                       | 2,1   | •                | •                              | 3,2                   |
| F 59   | Salchicha de "Huacho"                    | 453                        | 1895                     | 38,2                 | 12,9                       | 44,0                      | 2,4                                       | 2,4   | •                | 0,0                            | 2,5                   |
| F 60   | Tocino                                   | 490                        | 2050                     | 32,8                 | 13,5                       | 47,9                      | 0,8                                       | 0,8   | •                | 0,0                            | 5,0                   |

| Calcio<br><CA><br>mg | Fósforo<br><P><br>mg | Zinc<br><ZN><br>mg | Hierro<br><FE><br>mg | β caroteno<br>equivalentes<br>totales<br><CARTBQ><br>μg | Retinol<br>μg | Vitamina A<br>equivalentes<br>totales<br><VITA><br>μg | Tiamina<br><THIA><br>mg | Riboflavina<br><RIBF><br>mg | Niacina<br><NIA><br>mg | Vitamina C<br><VITC><br>mg | AscT<br>mg | CÓDIGO |
|----------------------|----------------------|--------------------|----------------------|---|---------------|---|-------------------------|-----------------------------|------------------------|----------------------------|------------|--------|
| 25                   | 222                  | •                  | 0,90                 | •   | •             | •   | 0,13                    | 0,34                        | 2,05                   | 43,20                      | •          | F 37   |
| 13                   | 166                  | 4,00               | 5,40                 | •   | 8082          | 4968,0  | 0,24                    | 1,89                        | 12,30                  | 19,50                      | •          | F 38   |
| 9                    | 166                  | 2,87               | 2,20                 | •   | •             | 0,0   | 0,09                    | 0,55                        | 3,00                   | 1,90                       | •          | F 39   |
| 66                   | 40                   | 1,42               | 0,80                 | •   | 65            | 0,0   | 0,01                    | 0,03                        | 0,56                   | 0,00                       | •          | F 40   |
| 7                    | 37                   | 0,76               | 2,10                 | •   | •             | 0,0   | 0,02                    | 0,25                        | 0,65                   | 0,00                       | •          | F 41   |
| 6                    | 203                  | 1,61               | 6,50                 | •   | 51            | 14,0  | 0,09                    | 0,96                        | 3,65                   | 13,20                      | •          | F 42   |
| 17                   | 132                  | 1,92               | 6,80                 | •   | 280           | 419,0   | 0,37                    | 1,30                        | 4,60                   | 9,90                       | •          | F 43   |
| 8                    | 287                  | 1,02               | 0,90                 | •   | 164           | 7,0   | 0,17                    | 0,21                        | 3,15                   | 6,90                       | •          | F 44   |
| 69                   | 112                  | •                  | 2,90                 | •   | •             | •   | 0,10                    | 0,15                        | 1,50                   | 4,30                       | •          | F 45   |
| 53                   | 423                  | •                  | 3,90                 | •   | •             | •   | 0,06                    | 0,40                        | 13,63                  | 0,00                       | •          | F 46   |
| 40                   | 227                  | •                  | •                    | •   | 14            | •   | 0,13                    | 2,25                        | 1,80                   | 0,00                       | •          | F 47   |
| 60                   | 119                  | •                  | 2,20                 | •   | •             | •   | 0,01                    | 0,28                        | 2,25                   | 1,40                       | •          | F 48   |
| 56                   | 149                  | 3,41               | 4,00                 | •   | •             | 0,0   | 0,30                    | 0,36                        | •                      | 0,00                       | •          | F 49   |
| 48                   | 177                  | 1,90               | 2,10                 | •   | •             | 0,0   | 0,20                    | 0,22                        | 3,70                   | 0,00                       | •          | F 50   |
| 85                   | 211                  | 1,90               | 1,50                 | •   | •             | 0,0   | 0,04                    | 0,05                        | •                      | 0,00                       | •          | F 51   |
| 82                   | 166                  | 2,03               | 2,00                 | •   | •             | 0,0   | 0,05                    | 0,07                        | 1,60                   | 1,00                       | •          | F 52   |
| 57                   | 289                  | 0,92               | 7,10                 | •   | •             | 1001,0  | 0,07                    | 0,24                        | 2,25                   | 0,00                       | •          | F 53   |
| 77                   | 68                   | •                  | 4,20                 | •   | •             | •   | 0,03                    | 0,07                        | 0,60                   | 1,40                       | •          | F 54   |
| 63                   | 41                   | 1,30               | 16,90                | •   | •             | 0,0   | 0,02                    | 0,06                        | 0,86                   | 3,40                       | •          | F 55   |
| 22                   | 114                  | 1,84               | 3,20                 | •   | •             | 18,0  | 0,30                    | 0,13                        | 2,80                   | 2,30                       | •          | F 56   |
| 76                   | 142                  | 1,84               | 1,20                 | •   | •             | 18,0  | 0,16                    | 0,08                        | 2,85                   | 2,50                       | •          | F 57   |
| 76                   | 202                  | 2,02               | 1,30                 | •   | •             | 0,0   | 0,03                    | 0,07                        | 3,72                   | 0,00                       | •          | F 58   |
| 80                   | 92                   | 1,84               | 5,50                 | •   | •             | 18,0  | 0,03                    | 0,20                        | 2,15                   | 0,00                       | •          | F 59   |
| 26                   | 70                   | 1,17               | 1,20                 | •   | •             | 11,0  | 0,24                    | 0,12                        | 2,00                   | 1,90                       | •          | F 60   |

**G - LECHE Y DERIVADOS**

Composición en 100 g de alimentos

| CÓDIGO | Nombre del alimento                   | Energía<br><ENERC><br>kcal | Energía<br><ENERC><br>kJ | Agua<br><WATER><br>g | Proteínas<br><PROCNT><br>g | Grasa total<br><FAT><br>g | Carbohidratos<br>totales<br><CHOCDF><br>g | Carbohidratos<br>disponibles<br><CHOAVL><br>g | Fibra cruda<br>g | Fibra dietaria<br><FIBTG><br>g | Cenizas<br><ASH><br>g |
|--------|---------------------------------------|----------------------------|--------------------------|----------------------|----------------------------|---------------------------|---|---|------------------|--------------------------------|-----------------------|
| G 1    | Crema de leche, espesa                | 345                        | 1443                     | 57,7                 | 2,05                       | 37,0                      | 2,8                                       | 2,8   | 0,0              | 0,0                            | 0,5                   |
| G 2    | Crema de leche, rala                  | 195                        | 816                      | 73,8                 | 2,7                        | 19,3                      | 3,7                                       | 3,7   | 0,0              | 0,0                            | 0,6                   |
| G 3    | Leche condensada endulzada            | 322                        | 1347                     | 27,2                 | 7,9                        | 9,2                       | 53,7                                      | 53,7  | •                | 0,0                            | 2,0                   |
| G 4    | Leche en polvo descremada             | 362                        | 1515                     | 3,2                  | 36,2                       | 0,8                       | 52,0                                      | 52,0  | 0,0              | 0,0                            | 7,9                   |
| G 5    | Leche en polvo entera                 | 484                        | 2025                     | 3,9                  | 27,0                       | 26,1                      | 36,1                                      | 36,1  | 0,0              | 0,0                            | 6,9                   |
| G 6    | Leche evaporada descremada            | 79                         | 331                      | 80,0                 | 7,1                        | 0,9                       | 10,5                                      | 10,5  | 0,0              | •                              | 1,5                   |
| G 7    | Leche evaporada entera                | 133                        | 556                      | 74,5                 | 6,3                        | 7,7                       | 10,9                                      | 9,9   | •                | 0,0                            | 1,6                   |
| G 8    | Leche fresca c/menos de 1% grasa      | 43                         | 180                      | 90,1                 | 3,5                        | 1,0                       | 4,7                                       | 4,7   | 0,0              | •                              | 0,7                   |
| G 9    | Leche fresca caja entera Plusa        | 64                         | 268                      | 87,8                 | 3,2                        | 3,2                       | 5,1                                       | 5,1   | 0,0              | •                              | 0,7                   |
| G 10   | Leche fresca de cabra                 | 66                         | 276                      | 87,3                 | 3,2                        | 3,8                       | 5,0                                       | 5,0   | •                | 0,0                            | 0,7                   |
| G 11   | Leche fresca de vaca                  | 63                         | 264                      | 87,8                 | 3,1                        | 3,5                       | 4,9                                       | 4,9   | •                | 0,0                            | 0,7                   |
| G 12   | Leche materna                         | 70                         | 293                      | 87,5                 | 1,0                        | 4,4                       | 6,9                                       | 6,9   | 0,0              | 0,0                            | 0,2                   |
| G 13   | Queso fresco de cabra                 | 173                        | 724                      | 65,1                 | 16,3                       | 10,3                      | 3,4                                       | 3,4   | •                | 0,0                            | 4,9                   |
| G 14   | Queso fresco de vaca                  | 264                        | 1105                     | 55,0                 | 17,5                       | 20,1                      | 3,3                                       | 3,3   | •                | 0,0                            | 4,1                   |
| G 15   | Queso mantecoso                       | 396                        | 1657                     | 33,5                 | 28,0                       | 30,0                      | 3,3                                       | 3,3   | •                | •                              | 5,2                   |
| G 16   | Queso parmesano duro                  | 440                        | 1841                     | 22,2                 | 39,1                       | 30,3                      | 1,8                                       | 1,8   | •                | 0,0                            | 6,6                   |
| G 17   | Yogur de leche entera                 | 61                         | 255                      | 87,9                 | 3,5                        | 3,3                       | 4,7                                       | 4,7   | 0,0              | 0,0                            | 0,7                   |
| G 18   | Yogur frutado de leche semidescremada | 97                         | 406                      | 73,8                 | 4,1                        | 2,8                       | 18,5                                      | 18,2  | 0,0              | 0,3                            | 0,8                   |
| G 19   | Yogur frutado leche descremada        | 95                         | 397                      | 75,4                 | 4,4                        | 0,2                       | 19,0                                      | 19,0  | 0,0              | 0,0                            | 1,0                   |
| G 20   | Yogur natural leche descremada        | 56                         | 234                      | 85,2                 | 5,7                        | 0,2                       | 7,7                                       | 7,7   | 0,0              | 0,0                            | 1,2                   |

| Calcio<br><CA><br>mg | Fósforo<br><P><br>mg | Zinc<br><ZN><br>mg | Hierro<br><FE><br>mg | β caroteno<br>equivalentes<br>totales<br><CARTBQ><br>μg | Retinol<br>μg | Vitamina A<br>equivalentes<br>totales<br><VITA><br>μg | Tiamina<br><THIA><br>mg | Riboflavina<br><RIBF><br>mg | Niacina<br><NIA><br>mg | Vitamina C<br><VITC><br>mg | AscT<br>mg | CÓDIGO |
|----------------------|----------------------|--------------------|----------------------|---|---------------|---|-------------------------|-----------------------------|------------------------|----------------------------|------------|--------|
| 65                   | 62                   | 0,23               | 0,10                 | •   | 292,00        | 411,0   | 0,02                    | 0,11                        | 0,04                   | 0,60                       | •          | G 1    |
| 96                   | 80                   | 0,27               | 0,10                 | •   | 160,00        | 181,0   | 0,03                    | 0,15                        | 0,06                   | 0,80                       | •          | G 2    |
| 276                  | 107                  | 0,94               | 0,10                 | •   | •             | 74,0  | 0,01                    | 0,53                        | 0,25                   | 0,00                       | •          | G 3    |
| 1257                 | 968                  | 4,08               | 1,20                 | •   | 8,00          | 6,0   | 0,42                    | 1,55                        | 0,95                   | 6,80                       | •          | G 4    |
| 848                  | 888                  | 3,34               | 0,20                 | •   | 204,00        | 257,0   | 0,29                    | 1,02                        | 1,90                   | 9,00                       | •          | G 5    |
| •                    | •                    | •                  | •                    | •   | 310,00        | •   | •                       | •                           | •                      | 13,00                      | •          | G 6    |
| 231                  | 203                  | 0,77               | •                    | •   | 52,00         | 65,0  | 0,03                    | 0,66                        | 0,31                   | 0,00                       | •          | G 7    |
| 130                  | 96                   | 0,39               | 0,05                 | •   | 71,95         | •   | 0,04                    | 0,17                        | 0,09                   | 5,20                       | •          | G 8    |
| 106                  | 103                  | 0,38               | 0,30                 | •   | 29,66         | •   | 0,05                    | 0,20                        | 0,12                   | 0,50                       | •          | G 9    |
| 171                  | 125                  | 0,30               | •                    | •   | 20,00         | 51,0  | 0,20                    | 0,06                        | 0,09                   | 0,00                       | •          | G 10   |
| 106                  | 94                   | 0,40               | 1,30                 | •   | 28,00         | 28,0  | 0,05                    | 0,20                        | 0,12                   | 0,50                       | •          | G 11   |
| 32                   | 14                   | 0,17               | 0,00                 | •   | •             | 61,0  | 0,01                    | 0,04                        | 0,18                   | 5,00                       | •          | G 12   |
| 310                  | 146                  | 0,92               | 0,80                 | •   | 80,00         | 288,0   | 0,01                    | 0,63                        | 0,24                   | 0,00                       | •          | G 13   |
| 783                  | 375                  | •                  | 1,30                 | •   | •             | 420,0   | 0,03                    | 0,43                        | 0,15                   | 0,00                       | •          | G 14   |
| 1076                 | 517                  | •                  | 1,50                 | •   | •             | •   | 0,09                    | 0,46                        | 0,09                   | 0,00                       | •          | G 15   |
| 1260                 | 393                  | 2,75               | 0,60                 | •   | •             | 108,0   | 0,01                    | 0,38                        | 0,23                   | 0,00                       | •          | G 16   |
| 121                  | 95                   | 0,59               | 0,05                 | •   | 30,00         | •   | 0,03                    | 0,14                        | 0,08                   | 0,53                       | •          | G 17   |
| 105                  | 105                  | 0,67               | 0,05                 | •   | 12,00         | •   | 0,04                    | 0,40                        | 0,08                   | 0,53                       | •          | G 18   |
| 152                  | 119                  | 0,74               | 0,07                 | •   | 2,00          | •   | 0,04                    | 0,18                        | 0,10                   | 0,70                       | •          | G 19   |
| 199                  | 157                  | 0,,97              | 0,09                 | •   | 2,00          | •   | 0,05                    | 0,23                        | 0,12                   | 0,90                       | •          | G 20   |

## H - BEBIDAS (ALCOHÓLICAS Y ANALCOHÓLICAS)

Composición en 100 g de alimentos

| CÓDIGO | Nombre del alimento                    | Energía<br><ENERC><br>kcal | Energía<br><ENERC><br>kJ | Agua<br><WATER><br>g | Proteínas<br><PROCNT><br>g | Grasa total<br><FAT><br>g | Carbohidratos<br>totales<br><CHOCDF><br>g | Carbohidratos<br>disponibles<br><CHOAVL><br>g | Fibra cruda<br>g | Fibradietaria<br><FIBTG><br>g | Cenizas<br><ASH><br>g |
|--------|--|----------------------------|--------------------------|----------------------|----------------------------|---------------------------|---|---|------------------|-------------------------------|-----------------------|
| H 1    | Cerveza                                | 36                         | 151                      | 94,5                 | 0,3                        | 0,0                       | 5,1                                       | 5,1   | 0,0              | 0,0                           | 0,1                   |
| H 2    | Chicha de aguaje                       | 54                         | 226                      | 87,2                 | 0,4                        | 0,8                       | 11,2                                      | 11,2  | 1,5              | •                             | 0,4                   |
| H 3    | Chicha de cebada                       | 24                         | 100                      | 94,0                 | 0,1                        | 0,2                       | 5,5                                       | 5,5   | •                | •                             | 0,2                   |
| H 4    | Chicha de jora                         | 28                         | 117                      | 93,2                 | 0,4                        | 0,3                       | 5,8                                       | 5,8   | 0,2              | •                             | 0,3                   |
| H 5    | Chicha de maíz morado con azúcar       | 20                         | 84                       | 95,0                 | 0,0                        | 0,0                       | 4,9                                       | 4,9   | 0,0              | •                             | 0,1                   |
| H 6    | Chicha de maní                         | 34                         | 142                      | 92,1                 | 0,5                        | 0,8                       | 6,3                                       | 6,3   | 0,1              | •                             | 0,3                   |
| H 7    | Chicha de pijuayo                      | 47                         | 197                      | 88,3                 | 0,8                        | 0,1                       | 10,6                                      | 10,6  | 0,6              | •                             | 0,2                   |
| H 8    | Chicha de soya                         | 41                         | 172                      | 89,9                 | 0,6                        | 0,2                       | 9,1                                       | 9,1   | 0,0              | •                             | 0,2                   |
| H 9    | Chicha de yuca (masato)                | 37                         | 155                      | 90,4                 | 0,2                        | 0,1                       | 8,9                                       | 8,9   | •                | •                             | 0,4                   |
| H 10   | Coca Cola                              | 39                         | 163                      | 89,5                 | 0,0                        | 0,0                       | 10,5                                      | 10,5  | 0,2              | 0,0                           | 0,0                   |
| H 11   | Inca kola                              | 41                         | 172                      | 89,0                 | 0,0                        | 0,0                       | 11,0                                      | 11,0  | 0,1              | •                             | 0,0                   |
| H 12   | "Leche" de soya                        | 38                         | 159                      | 91,4                 | 3,0                        | 1,4                       | 3,8                                       | 2,5   | 0,0              | 1,3                           | 0,4                   |
| H 13   | Té sin azúcar                          | 1                          | 4                        | 99,6                 | 0,1                        | 0,0                       | 0,2                                       | 0,2   | 0,0              | 0,0                           | 0,2                   |
| H 14   | Vino blanco (grado alcohólico: 12,0 %) | 114                        | 477                      | •                    | •                          | •                         | 104,0                                     | 104,0   | •                | •                             | •                     |
| H 15   | Vino tinto (grado alcohólico: 10,2 %)  | 94                         | 393                      | •                    | •                          | •                         | 104,0                                     | 104,0   | •                | •                             | •                     |

## J - HUEVOS Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimentos

| CÓDIGO | Nombre del alimento            | Energía<br><ENERC><br>kcal | Energía<br><ENERC><br>kJ | Agua<br><WATER><br>g | Proteínas<br><PROCNT><br>g | Grasa total<br><FAT><br>g | Carbohidratos<br>totales<br><CHOCDF><br>g | Carbohidratos<br>disponibles<br><CHOAVL><br>g | Fibra cruda<br>g | Fibra dietaria<br><FIBTG><br>g | Cenizas<br><ASH><br>g |
|--------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------|----------------------|----------------------------|---------------------------|---|---|------------------|--------------------------------|-----------------------|
| J 1    | Huevo de charapa P.C.          | 222                        | 929                      | 61,3                 | 16,3                       | 16,0                      | 1,8                                       | 1,8   | •                | •                              | 4,6                   |
| J 2    | Huevo de gallina, clara de     | 51                         | 213                      | 87,6                 | 10,9                       | 0,2                       | 0,7                                       | 0,7   | 0,0              | 0,0                            | 0,6                   |
| J 3    | Huevo de gallina, duro         | 139                        | 582                      | 75,9                 | 12,9                       | 8,4                       | 1,9                                       | 1,9   | •                | 0,0                            | 0,9                   |
| J 4    | Huevo de gallina P.C.          | 141                        | 590                      | 75,4                 | 13,5                       | 8,4                       | 1,8                                       | 1,8   | •                | 0,0                            | 0,9                   |
| J 5    | Huevo de gallina, yema de      | 354                        | 1481                     | 50,1                 | 15,6                       | 30,9                      | 1,9                                       | 1,9   | •                | 0,0                            | 1,5                   |
| J 6    | Huevo de tortuga motelo P.C.   | 143                        | 598                      | 73,5                 | 16,4                       | 7,3                       | 1,6                                       | 1,6   | •                | •                              | 1,2                   |
| J 7    | Huevo de pata P.C.             | 166                        | 695                      | 72,5                 | 13,1                       | 11,1                      | 2,3                                       | 2,3   | •                | 0,0                            | 1,0                   |
| J 8    | Huevo de pata, yema de         | 426                        | 1782                     | 41,7                 | 15,1                       | 38,8                      | 2,8                                       | 2,8   | •                | 0,0                            | 1,6                   |
| J 9    | Huevo de tortuga taricaya P.C. | 178                        | 745                      | 66,0                 | 15,1                       | 11,3                      | 2,9                                       | 2,9   | •                | •                              | 4,7                   |

| Calcio<br><CA><br>mg | Fósforo<br><P><br>mg | Zinc<br><ZN><br>mg | Hierro<br><FE><br>mg | β caroteno<br>equivalentes<br>totales<br><CARTBQ><br>μg | Retinol<br>μg | Vitamina A<br>equivalentes<br>totales<br><VITA><br>μg | Tiamina<br><THIA><br>mg | Riboflavina<br><RIBF><br>mg | Niacina<br><NIA><br>mg | Vitamina C<br><VITC><br>mg | AscT<br>mg | CÓDIGO |
|----------------------|----------------------|--------------------|----------------------|---|---------------|---|-------------------------|-----------------------------|------------------------|----------------------------|------------|--------|
| 0                    | 15                   | 0,01               | 0,10                 | •   | 0,00          | 0,0   | 0,01                    | 0,03                        | 0,06                   | 0,00                       | •          | H 1    |
| 14                   | 4                    | •                  | 0,40                 | •   | 171,00        | •   | 0,01                    | •                           | 0,11                   | 0,00                       | •          | H 2    |
| 10                   | 1                    | •                  | 1,10                 | •   | 0,00          | •   | 0,01                    | 0,03                        | 0,00                   | 0,00                       | •          | H 3    |
| 22                   | 18                   | •                  | 1,80                 | •   | •             | •   | 0,02                    | 0,10                        | 0,20                   | 2,40                       | •          | H 4    |
| 24                   | 4                    | •                  | 1,30                 | •   | •             | •   | 0,00                    | 0,10                        | 0,04                   | 1,90                       | •          | H 5    |
| 12                   | 6                    | •                  | 1,00                 | •   | •             | •   | 0,01                    | 0,02                        | 0,40                   | 0,00                       | •          | H 6    |
| 22                   | 10                   | •                  | 0,50                 | •   | 197,00        | •   | 0,02                    | 0,06                        | 0,36                   | 4,90                       | •          | H 7    |
| 11                   | 13                   | •                  | 1,10                 | •   | •             | •   | 0,00                    | 0,03                        | 0,08                   | 0,30                       | •          | H 8    |
| 11                   | 14                   | •                  | 0,60                 | •   | •             | •   | 0,03                    | 0,10                        | 0,19                   | 4,20                       | •          | H 9    |
| 0                    | 0                    | 0,01               | 0,00                 | •   | 0,00          | 0,0   | 0,00                    | 0,00                        | 0,00                   | 0,00                       | •          | H 10   |
| 0                    | 0                    | •                  | 0,00                 | •   | 0,00          | •   | 0,00                    | 0,00                        | 0,00                   | 0,00                       | •          | H 11   |
| 36                   | 30                   | 0,44               | 0,40                 | •   | 3,00          | 31,0  | 0,05                    | 0,04                        | 0,20                   | 0,00                       | •          | H 12   |
| 3                    | 1                    | 0,01               | 0,20                 | •   | 0,00          | 0,0   | 0,00                    | 0,00                        | 0,03                   | 0,00                       | •          | H 13   |
| •                    | •                    | •                  | 0,00                 | •   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | •                          | •          | H 14   |
| •                    | •                    | •                  | 0,00                 | •   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | •                          | •          | H 15   |

| Calcio<br><CA><br>mg | Fósforo<br><P><br>mg | Zinc<br><ZN><br>mg | Hierro<br><FE><br>mg | β caroteno<br>equivalentes<br>totales<br><CARTBQ><br>μg | Retinol<br>μg | Vitamina A<br>equivalentes<br>totales<br><VITA><br>μg | Tiamina<br><THIA><br>mg | Riboflavina<br><RIBF><br>mg | Niacina<br><NIA><br>mg | Vitamina C<br><VITC><br>mg | AscT<br>mg | CÓDIGO |
|----------------------|----------------------|--------------------|----------------------|---|---------------|---|-------------------------|-----------------------------|------------------------|----------------------------|------------|--------|
| 388                  | 440                  | •                  | 2,20                 | •   | •             | •   | 0,02                    | 0,55                        | 0,06                   | •                          | •          | J 1    |
| 7                    | 15                   | 0,03               | 0,08                 | •   | •             | 0,0   | 0,004                   | 0,439                       | 0,105                  | 0,00                       | •          | J 2    |
| 30                   | 192                  | 1,05               | 1,10                 | •   | •             | 169,0   | 0,20                    | 0,04                        | 0,40                   | 2,50                       | •          | J 3    |
| 34                   | 194                  | 1,11               | 1,10                 | •   | 100,00        | 140,0   | 0,60                    | 0,05                        | 0,50                   | 3,00                       | •          | J 4    |
| 136                  | 449                  | 2,30               | 4,30                 | •   | •             | 381,0   | 0,18                    | 0,36                        | 0,13                   | 0,00                       | •          | J 5    |
| 85                   | 24                   | •                  | 0,80                 | •   | 52,00         | •   | 0,04                    | 0,19                        | 0,03                   | •                          | •          | J 6    |
| 58                   | 193                  | 1,41               | 1,70                 | •   | •             | 194,0   | 0,13                    | 0,55                        | 0,11                   | 1,00                       | •          | J 7    |
| 145                  | 430                  | 2,30               | 4,70                 | •   | •             | 381,0   | 0,36                    | 0,66                        | 0,12                   | 0,00                       | •          | J 8    |
| 322                  | 431                  | •                  | 1,40                 | •   | •             | •   | 0,05                    | 1,07                        | 0,05                   | •                          | •          | J 9    |

## K - PRODUCTOS AZUCARADOS

Composición en 100 g de alimentos

| CÓDIGO | Nombre del alimento         | Energía<br><ENERC><br>kcal | Energía<br><ENERC><br>kJ | Agua<br><WATER><br>g | Proteínas<br><PROCNT><br>g | Grasa total<br><FAT><br>g | Carbohidratos<br>totales<br><CHOCDF><br>g | Carbohidratos<br>disponibles<br><CHOAVL><br>g | Fibra cruda<br>g | Fibra dietaria<br><FIBTG><br>g | Cenizas<br><ASH><br>g |
|--------|-----------------------------|----------------------------|--------------------------|----------------------|----------------------------|---------------------------|---|---|------------------|--------------------------------|-----------------------|
| K 1    | Azúcar granulada o refinada | 384                        | 1619                     | 0,6                  | 0,0                        | 0,0                       | 99,2                                      | 99,2  | 0,0              | 0,0                            | 0,2                   |
| K 2    | Azúcar rubia                | 380                        | 1590                     | 2,0                  | 0,0                        | 0,0                       | 97,2                                      | 97,2  | 0,0              | 0,0                            | 0,5                   |
| K 3    | Chancaca                    | 324                        | 1356                     | 15,8                 | 0,0                        | 0,0                       | 83,9                                      | 83,9  | 0,0              | 0,0                            | 0,3                   |
| K 4    | Miel de abeja               | 330                        | 1381                     | 14,1                 | 0,0                        | 0,0                       | 85,6                                      | 85,4  | 0,1              | 0,2                            | 0,3                   |
| K 5    | Miel de caña                | 282                        | 1180                     | 26,3                 | 0,3                        | 0,2                       | 72,0                                      | 72,0  | 0,4              | 0,0                            | 1,2                   |
| K 6    | Mermelada de durazno        | 196                        | 820                      | 48,2                 | 0,6                        | 0,1                       | 50,7                                      | 51,7  | 0,7              | •                              | 0,4                   |
| K 7    | Mermelada de frutilla       | 229                        | 958                      | 39,7                 | 0,4                        | 0,2                       | 59,4                                      | 60,4  | 0,8              | •                              | 0,3                   |

## L - MISCELÁNEOS

Composición en 100 g de alimentos

| CÓDIGO | Nombre del alimento            | Energía<br><ENERC><br>kcal | Energía<br><ENERC><br>kJ | Agua<br><WATER><br>g | Proteínas<br><PROCNT><br>g | Grasa total<br><FAT><br>g | Carbohidratos<br>totales<br><CHOCDF><br>g | Carbohidratos<br>disponibles<br><CHOAVL><br>g | Fibra cruda<br>g | Fibra dietaria<br><FIBTG><br>g | Cenizas<br><ASH><br>g |
|--------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------|----------------------|----------------------------|---------------------------|---|---|------------------|--------------------------------|-----------------------|
| L 1    | Achiote seco                   | 388                        | 1623                     | 3,1                  | 11,3                       | 5,3                       | 74,9                                      | 75,9  | 14,5             | •                              | 5,4                   |
| L 2    | Algas                          | 249                        | 1042                     | 3,4                  | 67,8                       | 6,5                       | 15,3                                      | 15,3  | 7,0              | •                              | 7,0                   |
| L 3    | Azafrán (palillo fresco)       | 54                         | 226                      | 89,2                 | 0,4                        | 3,6                       | 5,7                                       | 5,7   | 0,7              | •                              | 1,1                   |
| L 4    | Café, grano sin tostar         | 203                        | 849                      | 6,3                  | 11,7                       | 10,8                      | 68,2                                      | 68,2  | 22,9             | •                              | 3,0                   |
| L 5    | Café, sin azúcar               | 2                          | 8                        | 99,1                 | 0,1                        | 0,0                       | 0,6                                       | 0,6   | 0,0              | 0,0                            | 0,2                   |
| L 6    | Caldo de ave, tabletas         | 314                        | 1314                     | 5,5                  | 13,2                       | 25,2                      | 6,3                                       | 6,3   | 0,2              | •                              | 49,8                  |
| L 7    | Caldo de carne, tabletas       | 300                        | 1255                     | 4,8                  | 5,8                        | 24,7                      | 13,7                                      | 14,7  | •                | •                              | 51,0                  |
| L 8    | Chocolate simple con azúcar    | 248                        | 1038                     | 3,1                  | 3,8                        | 16,8                      | 75,1                                      | 75,1  | 1,0              | •                              | 1,2                   |
| L 9    | Cochayuyo                      | 50                         | 209                      | 80,7                 | 1,7                        | 0,2                       | 13,1                                      | 14,1  | 1,3              | •                              | 4,3                   |
| L 10   | Cocoa                          | 404                        | 1690                     | 8,7                  | 19,0                       | 17,1                      | 47,8                                      | 47,8  | 6,9              | •                              | 7,4                   |
| L 11   | Comino                         | 375                        | 1569                     | 8,1                  | 17,8                       | 22,3                      | 44,2                                      | 33,7  | 29,7             | 10,5                           | 7,6                   |
| L 12   | Extracto de algarrobo en polvo | 340                        | 1423                     | 12,5                 | 12,0                       | 3,2                       | 65,8                                      | 65,8  | 1,8              | •                              | 6,5                   |
| L 13   | Hongos (callampa)              | 38                         | 159                      | 89,7                 | 3,2                        | 0,3                       | 5,6                                       | 5,6   | 1,2              | •                              | 1,2                   |
| L 14   | Laurel                         | 188                        | 787                      | 45,2                 | 4,2                        | 1,2                       | 47,1                                      | 48,1  | 13,0             | •                              | 2,3                   |
| L 15   | Pimienta negra                 | 255                        | 1067                     | 10,5                 | 11,0                       | 3,3                       | 71,0                                      | 44,5  | 9,6              | 26,5                           | 4,3                   |
| L 16   | Té hojas secas                 | 308                        | 1289                     | 11,4                 | 8,0                        | 4,0                       | 71,4                                      | 71,4  | 6,0              | •                              | 5,2                   |
| L 17   | Vinagre                        | 21                         | 88                       | 93,8                 | 0,0                        | 0,0                       | 6,0                                       | 6,0   | •                | 0,0                            | 0,2                   |
| L 18   | Yuyo fresco P.C.               | 41                         | 172                      | 86,1                 | 2,1                        | 0,1                       | 8,0                                       | 8,0   | 0,5              | •                              | 3,7                   |



| Calcio<br><CA><br>mg | Fósforo<br><P><br>mg | Zinc<br><ZN><br>mg | Hierro<br><FE><br>mg | β caroteno<br>equivalentes<br>totales<br><CARTBQ><br>μg | Retinol<br>μg | Vitamina A<br>equivalentes<br>totales<br><VITA><br>μg | Tiamina<br><THIA><br>mg | Riboflavina<br><RIBF><br>mg | Niacina<br><NIA><br>mg | Vitamina C<br><VITC><br>mg | AscT<br>mg | CÓDIGO |
|----------------------|----------------------|--------------------|----------------------|---|---------------|---|-------------------------|-----------------------------|------------------------|----------------------------|------------|--------|
| 1                    | 0                    | 0,00               | 0,10                 | •   | 0,00          | 0,0   | 0,00                    | 0,02                        | 0,00                   | 0,00                       | •          | K 1    |
| 45                   | 2                    | 0,18               | 1,70                 | •   | •             | 0,0   | 0,00                    | 0,03                        | 0,06                   | 0,00                       | •          | K 2    |
| 46                   | 2                    | 0,29               | 3,20                 | •   | •             | 0,0   | 0,00                    | 0,11                        | 0,08                   | 0,00                       | •          | K 3    |
| 26                   | 10                   | 0,22               | 0,40                 | •   | •             | 0,0   | 0,02                    | 0,03                        | 0,16                   | 1,30                       | •          | K 4    |
| 69                   | 43                   | •                  | 1,00                 | •   | •             | 0,0   | 0,00                    | 0,08                        | 0,29                   | 5,10                       | •          | K 5    |
| 8                    | 13                   | •                  | 1,40                 | •   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | •                          | •          | K 6    |
| 40                   | 13                   | •                  | 1,20                 | •   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | •                          | •          | K 7    |

| Calcio<br><CA><br>mg | Fósforo<br><P><br>mg | Zinc<br><ZN><br>mg | Hierro<br><FE><br>mg | β caroteno<br>equivalentes<br>totales<br><CARTBQ><br>μg | Retinol<br>μg | Vitamina A<br>equivalentes<br>totales<br><VITA><br>μg | Tiamina<br><THIA><br>mg | Riboflavina<br><RIBF><br>mg | Niacina<br><NIA><br>mg | Vitamina C<br><VITC><br>mg | AscT<br>mg | CÓDIGO |
|----------------------|----------------------|--------------------|----------------------|---|---------------|---|-------------------------|-----------------------------|------------------------|----------------------------|------------|--------|
| 11                   | 13                   | •                  | 5,60                 | •   | 61,00         | •   | 0,45                    | 0,16                        | 1,97                   | 0,00                       | •          | L 1    |
| 630                  | 11                   | •                  | 32,00                | •   | •             | •   | 0,55                    | 1,00                        | •                      | •                          | •          | L 2    |
| 32                   | 33                   | •                  | 0,90                 | •   | 0,00          | •   | 0,01                    | 0,05                        | 0,36                   | 0,00                       | •          | L 3    |
| 120                  | 178                  | •                  | 2,90                 | •   | 3,00          | •   | 0,22                    | 0,06                        | 1,30                   | •                          | •          | L 4    |
| 4                    | 3                    | 0,01               | 0,20                 | •   | 0,00          | 0,0   | 0,00                    | 0,00                        | 0,24                   | 0,00                       | •          | L 5    |
| 100                  | 107                  | •                  | 8,30                 | •   | •             | •   | 0,00                    | •                           | •                      | •                          | •          | L 6    |
| 89                   | 142                  | •                  | 5,50                 | •   | •             | •   | 0,03                    | 0,12                        | •                      | •                          | •          | L 7    |
| 46                   | 150                  | •                  | 2,80                 | •   | 2,00          | •   | 0,05                    | 0,09                        | 0,50                   | 0,00                       | •          | L 8    |
| •                    | •                    | •                  | •                    | •   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | •                          | •          | L 9    |
| 220                  | 801                  | •                  | 10,50                | •   | •             | •   | 0,02                    | 0,20                        | 2,50                   | 18,90                      | •          | L 10   |
| 931                  | 499                  | 4,80               | 1,20                 | •   | •             | 64,0  | 0,63                    | 0,33                        | 4,579                  | 7,70                       | •          | L 11   |
| 450                  | 617                  | •                  | 6,60                 | •   | •             | •   | 0,18                    | 0,29                        | 2,50                   | •                          | •          | L 12   |
| 4                    | 116                  | •                  | 1,40                 | •   | •             | •   | 0,14                    | 0,61                        | 3,50                   | 1,80                       | •          | L 13   |
| 187                  | 70                   | •                  | 5,40                 | •   | 175,00        | •   | 0,04                    | 0,21                        | 1,70                   | 54,00                      | •          | L 14   |
| 437                  | 173                  | 1,42               | 12,60                | •   | •             | 15,0  | 0,11                    | 0,24                        | 1,142                  | 21,00                      | •          | L 15   |
| 400                  | 300                  | •                  | 11,90                | •   | 0,00          | •   | 0,08                    | 0,73                        | 6,50                   | 5,00                       | •          | L 16   |
| 7                    | 8                    | 0,04               | 0,50                 | •   | •             | 0,0   | 0,00                    | 0,00                        | 0,00                   | 0,00                       | •          | L 17   |
| 225                  | 49                   | •                  | 10,60                | •   | 86,00         | •   | 0,03                    | 0,21                        | 0,37                   | 0,00                       | •          | L 18   |

**P - OTROS ALIMENTOS NATIVOS**

Composición en 100 g de alimentos

| CÓDIGO | Nombre del alimento                                 | Energía<br><ENERC><br>kcal | Energía<br><ENERC><br>kJ | Agua<br><WATER><br>g | Proteínas<br><PROCNT><br>g | Grasa total<br><FAT><br>g | Carbohidratos<br>totales<br><CHOCDF><br>g | Carbohidratos<br>disponibles<br><CHOAVL><br>g | Fibra cruda<br>g | Fibra dietaria<br><FIBTG><br>g | Cenizas<br><ASH><br>g |
|--------|---|----------------------------|--------------------------|----------------------|----------------------------|---------------------------|---|---|------------------|--------------------------------|-----------------------|
| P 1    | Achira blanca (rizoma, raíz)                        | 101                        | 423                      | 73,2                 | 1,4                        | 0,1                       | 23,8                                      | 23,8  | •                | •                              | 1,5                   |
| P 2    | Achira morada (rizoma, raíz)                        | 98                         | 410                      | 74,0                 | 1,4                        | 0,1                       | 23,2                                      | 23,2  | •                | •                              | 1,3                   |
| P 3    | Alpaca, pulpa de carne de                           | 107                        | 448                      | 73,9                 | 24,1                       | 0,5                       | 0,3                                       | 0,3   | •                | •                              | 1,2                   |
| P 4    | Aska, al estado natural (crustáceo)                 | 460                        | 1925                     | 8,0                  | 56,6                       | 19,4                      | 11,1                                      | 11,1  | •                | •                              | 4,9                   |
| P 5    | Aska, sometido a cocción (crustáceo)                | 456                        | 1908                     | 8,0                  | 56,0                       | 20,3                      | 10,9                                      | 10,9  | •                | •                              | 4,8                   |
| P 6    | Camote de Huarayoc                                  | 111                        | 464                      | 71,0                 | 1,6                        | 0,2                       | 26,1                                      | 26,1  | •                | •                              | 1,1                   |
| P 7    | Camote deshidratado                                 | 348                        | 1456                     | 11,0                 | 3,7                        | 0,7                       | 82,4                                      | 82,4  | •                | •                              | 2,2                   |
| P 8    | Camote deshidratado tratado con lejía               | 348                        | 1456                     | 11,5                 | 5,3                        | 0,8                       | 79,6                                      | 79,6  | •                | •                              | 2,8                   |
| P 9    | Carambola (fruta)                                   | 35                         | 146                      | 90,6                 | 1,0                        | 0,6                       | 7,4                                       | 4,6   | •                | 2,8                            | 0,4                   |
| P 10   | Caya ocas (tubérculo)                               | 339                        | 1418                     | 13,6                 | 4,0                        | 0,8                       | 79,6                                      | 79,6  | •                | •                              | 2,0                   |
| P 11   | Caza o parka (leguminosa)                           | 345                        | 1443                     | 11,0                 | 25,1                       | 2,0                       | 58,6                                      | 58,6  | •                | •                              | 3,3                   |
| P 12   | Chijchipa P.C. (hortaliza)                          | 45                         | 188                      | 85,3                 | 3,3                        | 0,4                       | 9,3                                       | 9,3   | 1,8              | •                              | 1,7                   |
| P 13   | Chullcos, ajos silvestres (hortaliza)               | 92                         | 385                      | 73,7                 | 1,8                        | 0,5                       | 23,5                                      | 23,5  | 1,6              | •                              | 0,5                   |
| P 14   | Cushuro o nostoc deshidratada (alga)                | 242                        | 1013                     | 15,1                 | 29,0                       | 0,5                       | 46,9                                      | 46,9  | •                | •                              | 8,5                   |
| P 15   | Cushusho (tubérculo)                                | 299                        | 1251                     | 15,7                 | 16,3                       | 0,5                       | 61,9                                      | 61,9  | •                | •                              | 5,6                   |
| P 16   | Cuy, carne de                                       | 96                         | 402                      | 78,1                 | 19,0                       | 1,6                       | 0,1                                       | 0,1   | •                | 0,0                            | 1,2                   |
| P 17   | Dale - dale (tubérculo)                             | 120                        | 502                      | 67,0                 | 4,3                        | 0,2                       | 26,5                                      | 26,5  | •                | •                              | 2,0                   |
| P 18   | Frijol de Iberia (leguminosa)                       | 346                        | 1448                     | 10,0                 | 22,7                       | 1,3                       | 62,3                                      | 62,3  | •                | •                              | 3,7                   |
| P 19   | Gigante rojo, cáscara del grano (leguminosa)        | 352                        | 1473                     | 10,3                 | 4,4                        | 0,7                       | 80,3                                      | 80,3  | •                | •                              | 4,3                   |
| P 20   | Gigante rojo, cáscara fresca del grano (leguminosa) | 126                        | 527                      | 67,4                 | 2,7                        | 0,2                       | 28,0                                      | 28,0  | •                | •                              | 1,7                   |
| P 21   | Gigante rojo, pulpa fresca (leguminosa)             | 167                        | 699                      | 56,0                 | 16,3                       | 0,6                       | 25,7                                      | 25,7  | •                | •                              | 1,4                   |
| P 22   | Gigante Rojo, pulpa seca (leguminosa)               | 336                        | 1406                     | 12,0                 | 31,6                       | 1,3                       | 52,3                                      | 52,3  | •                | •                              | 2,8                   |
| P 23   | Hemico leguminoso (leguminosa)                      | 334                        | 1397                     | 12,6                 | 25,6                       | 1,7                       | 56,1                                      | 56,1  | •                | •                              | 4,0                   |
| P 24   | Hiwicto marfil oscuro (cereal)                      | 354                        | 1481                     | 10,6                 | 9,0                        | 2,0                       | 76,8                                      | 76,8  | •                | •                              | 1,6                   |
| P 25   | Hiwicto negro (cereal)                              | 351                        | 1469                     | 12,0                 | 9,0                        | 2,7                       | 74,6                                      | 74,6  | •                | •                              | 1,7                   |
| P 26   | Iguana papa (tubérculo)                             | 77                         | 322                      | 78,0                 | 5,0                        | 0,2                       | 15,3                                      | 15,3  | •                | •                              | 1,5                   |
| P 27   | Kara ceniza o kala (cereal)                         | 354                        | 1481                     | 10,3                 | 11,6                       | 2,3                       | 73,6                                      | 73,6  | •                | •                              | 2,2                   |
| P 28   | Kara color pajizo (cereal)                          | 351                        | 1469                     | 11,1                 | 7,2                        | 2,5                       | 76,9                                      | 76,9  | •                | •                              | 2,3                   |
| P 29   | Llama, carne seca de (charqui)                      | 279                        | 1167                     | 25,8                 | 57,7                       | 3,6                       | 1,1                                       | 1,1   | •                | •                              | 11,8                  |
| P 30   | Llampun Cjana "Cjana-cjana" (hortaliza)             | 250                        | 1046                     | 12,1                 | 29,5                       | 6,0                       | 36,8                                      | 36,8  | •                | •                              | 15,6                  |
| P 31   | Llipta sara (variedad de maíz)                      | 370                        | 1550                     | 11,3                 | 7,4                        | 4,2                       | 75,9                                      | 75,9  | •                | •                              | 1,4                   |
| P 32   | Nopu - zumaca (tubérculo)                           | 148                        | 619                      | 59,8                 | 7,1                        | 0,4                       | 31,1                                      | 31,1  | •                | •                              | 1,6                   |
| P 33   | Oca deshidratada (ccaya) P.C.                       | 325                        | 1360                     | 15,3                 | 4,3                        | 1,1                       | 75,4                                      | 75,4  | 3,4              | •                              | 3,9                   |
| P 34   | Oca P.C.  | 61                         | 255                      | 84,1                 | 1,0                        | 0,6                       | 13,3                                      | 13,3  | 1,0              | •                              | 1,0                   |
| P 35   | Pallar del río Manú (leguminosa)                    | 332                        | 1389                     | 13,4                 | 22,0                       | 0,9                       | 60,2                                      | 60,2  | •                | •                              | 3,5                   |
| P 36   | Poroto de cumbasa (leguminosa)                      | 360                        | 1506                     | 11,0                 | 22,5                       | 5,5                       | 57,3                                      | 57,3  | •                | •                              | 3,7                   |

| Calcio<br><CA><br>mg | Fósforo<br><P><br>mg | Zinc<br><ZN><br>mg | Hierro<br><FE><br>mg | β caroteno<br>equivalentes<br>totales<br><CARTBQ><br>μg | Retinol<br>μg | Vitamina A<br>equivalentes<br>totales<br><VITA><br>μg | Tiamina<br><THIA><br>mg | Riboflavina<br><RIBF><br>mg | Niacina<br><NIA><br>mg | Vitamina C<br><VITC><br>mg | AscT<br>mg | CÓDIGO |
|----------------------|----------------------|--------------------|----------------------|---|---------------|---|-------------------------|-----------------------------|------------------------|----------------------------|------------|--------|
| 13                   | 58                   | •                  | 0,70                 | •   | •             | •   | 0,04                    | 0,05                        | •                      | 0,70                       | •          | P 1    |
| 17                   | 91                   | •                  | 1,40                 | •   | •             | •   | 0,30                    | 0,04                        | •                      | 0,10                       | •          | P 2    |
| 11                   | 216                  | •                  | 2,20                 | •   | •             | •   | 0,08                    | 0,15                        | 0,00                   | 7,00                       | •          | P 3    |
| 40                   | 600                  | •                  | 76,90                | •   | •             | •   | 0,18                    | 2,40                        | •                      | 0,00                       | •          | P 4    |
| 42                   | 578                  | •                  | 75,00                | •   | •             | •   | 0,23                    | 3,04                        | •                      | 0,00                       | •          | P 5    |
| 6                    | 40                   | •                  | 0,50                 | •   | •             | •   | 0,12                    | 0,04                        | •                      | 12,00                      | •          | P 6    |
| 120                  | 36                   | •                  | 2,90                 | •   | •             | •   | 0,23                    | 0,23                        | •                      | 0,80                       | •          | P 7    |
| 73                   | 118                  | •                  | 1,90                 | •   | •             | •   | 0,25                    | 0,06                        | •                      | 0,50                       | •          | P 8    |
| 5                    | 9                    | 0,12               | 0,30                 | •   | •             | 3,0   | 0,04                    | 0,08                        | •                      | 20,80                      | •          | P 9    |
| 27                   | 103                  | •                  | 11,20                | •   | •             | •   | 0,08                    | 0,10                        | •                      | 0,90                       | •          | P 10   |
| 176                  | 290                  | •                  | 3,40                 | •   | •             | •   | 0,40                    | 0,09                        | •                      | 3,10                       | •          | P 11   |
| 335                  | 57                   | •                  | 8,30                 | •   | 189,00        | •   | 0,06                    | 0,43                        | 1,02                   | 70,00                      | •          | P 12   |
| 22                   | 56                   | •                  | 2,10                 | •   | •             | •   | 0,03                    | 0,10                        | 0,67                   | 5,00                       | •          | P 13   |
| 147                  | 64                   | •                  | 83,60                | •   | •             | •   | 0,20                    | 0,41                        | •                      | 0,00                       | •          | P 14   |
| 209                  | 360                  | •                  | 42,50                | •   | •             | •   | 0,28                    | 0,30                        | •                      | 0,00                       | •          | P 15   |
| 29                   | 258                  | 1,57               | 1,90                 | •   | •             | 0,0   | 0,06                    | 0,14                        | 6,50                   | 0,00                       | •          | P 16   |
| 147                  | 104                  | •                  | 0,80                 | •   | •             | •   | 0,11                    | 0,06                        | •                      | 2,70                       | •          | P 17   |
| 131                  | 419                  | •                  | 5,40                 | •   | •             | •   | 0,00                    | 0,00                        | •                      | 0,00                       | •          | P 18   |
| 637                  | 32                   | •                  | 2,10                 | •   | •             | •   | 0,05                    | 0,19                        | •                      | 0,00                       | •          | P 19   |
| 150                  | 56                   | •                  | 0,50                 | •   | •             | •   | 0,01                    | 0,09                        | •                      | 2,60                       | •          | P 20   |
| 76                   | 241                  | •                  | 0,90                 | •   | •             | •   | 0,33                    | 0,03                        | •                      | 18,00                      | •          | P 21   |
| 109                  | 504                  | •                  | 3,60                 | •   | •             | •   | 0,72                    | 0,10                        | •                      | 0,00                       | •          | P 22   |
| 170                  | 446                  | •                  | 7,20                 | •   | •             | •   | 0,00                    | 0,00                        | •                      | 0,00                       | •          | P 23   |
| 44                   | 318                  | •                  | 3,00                 | •   | •             | •   | 0,42                    | 0,10                        | •                      | 0,60                       | •          | P 24   |
| 38                   | 318                  | •                  | 3,50                 | •   | •             | •   | 0,35                    | 0,19                        | •                      | 0,00                       | •          | P 25   |
| 322                  | 39                   | •                  | 0,70                 | •   | •             | •   | 0,12                    | 0,05                        | •                      | 5,60                       | •          | P 26   |
| 104                  | 284                  | •                  | 5,80                 | •   | •             | •   | 0,00                    | 0,00                        | •                      | 0,00                       | •          | P 27   |
| 60                   | 303                  | •                  | 8,00                 | •   | •             | •   | 0,38                    | 0,10                        | •                      | 1,10                       | •          | P 28   |
| 37                   | 422                  | •                  | 6,50                 | •   | •             | •   | 0,05                    | 0,52                        | 27,00                  | 6,80                       | •          | P 29   |
| 1600                 | 333                  | •                  | 41,10                | •   | •             | •   | 0,61                    | 1,38                        | •                      | 0,00                       | •          | P 30   |
| 5,0                  | 243,5                | •                  | 1,4                  | •   | •             | •   | 0,30                    | 0,12                        | •                      | 0,9                        | •          | P 31   |
| 48                   | 115                  | •                  | 1,10                 | •   | •             | •   | 0,13                    | 0,05                        | •                      | 0,00                       | •          | P 32   |
| 52                   | 171                  | •                  | 9,90                 | •   | 0,00          | •   | 0,04                    | 0,08                        | 0,85                   | 2,40                       | •          | P 33   |
| 22                   | 36                   | •                  | 1,60                 | •   | 1,00          | •   | 0,05                    | 0,13                        | 0,43                   | 38,40                      | •          | P 34   |
| 186                  | 327                  | •                  | 4,00                 | •   | •             | •   | 0,25                    | 0,11                        | •                      | 2,90                       | •          | P 35   |
| 140                  | 360                  | •                  | 4,00                 | •   | •             | •   | 0,23                    | 0,35                        | •                      | 1,10                       | •          | P 36   |

Composición en 100 g de alimentos

| CÓDIGO | Nombre del alimento          | Energía <ENERC> kcal | Energía <ENERC> kJ | Agua <WATER> g | Proteínas <PROCNT> g | Grasa total <FAT> g | Carbohidratos totales <CHOCDF> g | Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g | Fibra cruda g | Fibra dietaria <FIBTG> g | Cenizas <ASH> g |
|--------|------------------------------|----------------------|--------------------|----------------|----------------------|---------------------|----------------------------------|--------------------------------------|---------------|--------------------------|-----------------|
| P 37   | Quillu uncucha (tubérculo)   | 152                  | 636                | 59,0           | 4,5                  | 0,2                 | 34,3                             | 34,3                                 | •             | •                        | 2,0             |
| P 38   | Sachapapa blanca, bulbo      | 126                  | 527                | 67,2           | 2,5                  | 0,1                 | 29,4                             | 29,4                                 | •             | •                        | 0,8             |
| P 39   | Sachapapa, bulbo aéreo       | 138                  | 577                | 64,6           | 2,3                  | 0,3                 | 32,0                             | 32,0                                 | •             | •                        | 0,8             |
| P 40   | Sajino, pulpa de carne de    | 106                  | 444                | 75,0           | 21,4                 | 1,1                 | 1,3                              | 1,3                                  | •             | •                        | 1,3             |
| P 41   | Tallapaqui culli (tubérculo) | 75                   | 314                | 79,5           | 2,0                  | 0,2                 | 16,9                             | 16,9                                 | •             | •                        | 1,4             |
| P 42   | Tallapaqui yurak (tubérculo) | 92                   | 385                | 75,6           | 2,0                  | 0,1                 | 21,2                             | 21,2                                 | •             | •                        | 1,1             |
| P 43   | Tomate de palito (hortaliza) | 43                   | 180                | 86,5           | 1,6                  | 0,2                 | 10,8                             | 10,8                                 | •             | •                        | 0,9             |
| P 44   | Venado, pulpa de carne de    | 110                  | 462                | 73,9           | 22,9                 | 0,8                 | 1,4                              | 1,4                                  | •             | •                        | 1,0             |
| P 45   | Venado, carne seca de        | 151                  | 632                | 57,1           | 32,4                 | 1,4                 | 2,4                              | 2,4                                  | •             | •                        | 6,7             |
| P 46   | Warr'a P.C. (fruta)          | 102                  | 427                | 71,0           | 1,5                  | 0,2                 | 26,4                             | 26,4                                 | 2,6           | •                        | 0,9             |
| P 47   | Yak'u P.C. (fruta)           | 116                  | 485                | 69,3           | 1,8                  | 2,2                 | 25,3                             | 25,3                                 | 4,4           | •                        | 1,4             |
| P 48   | Yuca de moja                 | 168                  | 703                | 57,0           | 1,5                  | 0,2                 | 40,2                             | 40,2                                 | •             | •                        | 1,1             |
| P 49   | Zapallito (hortaliza)        | 55                   | 230                | 82,2           | 1,9                  | 0,1                 | 14,3                             | 14,3                                 | •             | •                        | 1,5             |
| P 50   | Zapallo avinca (hortaliza)   | 28                   | 117                | 91,0           | 0,9                  | 0,1                 | 7,3                              | 7,3                                  | •             | •                        | 0,7             |
| P 51   | Zapallo ombigo (hortaliza)   | 21                   | 88                 | 93,5           | 0,9                  | 0,2                 | 4,8                              | 4,8                                  | •             | •                        | 0,6             |
| P 52   | Ziqui - zapa (hormiga)       | 486                  | 2033               | 8,0            | 36,3                 | 28,9                | 18,4                             | 18,4                                 | •             | •                        | 8,4             |

**Q - ALIMENTOS INFANTILES**

Composición en 100 g de alimentos

| CÓDIGO | Nombre del alimento  | Energía <ENERC> kcal | Energía <ENERC> kJ | Agua <WATER> g | Proteínas <PROCNT> g | Grasa total <FAT> g | Carbohidratos totales <CHOCDF> g | Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g | Fibra cruda g | Fibra dietaria <FIBTG> g | Cenizas <ASH> g |
|--------|----------------------|----------------------|--------------------|----------------|----------------------|---------------------|----------------------------------|--------------------------------------|---------------|--------------------------|-----------------|
| Q 1    | Al 110 maternizada   | 502                  | 2100               | 3,0            | 14,0                 | 25,0                | 55,3                             | 56,3                                 | •             | •                        | 2,7             |
| Q 2    | Cerelac manzana      | 414                  | 1732               | 3,0            | 11,0                 | 7,4                 | 75,6                             | 75,6                                 | •             | •                        | 3,0             |
| Q 3    | Cerelac trigo        | 425                  | 1778               | 1,5            | 11,5                 | 7,8                 | 77,2                             | 77,2                                 | •             | •                        | 2,0             |
| Q 4    | Eledon maternizada   | 417                  | 1745               | 3,0            | 27,9                 | 12,0                | 49,8                             | 49,8                                 | •             | 0,0                      | 7,3             |
| Q 5    | Nan maternizada      | 509                  | 2130               | 3,0            | 11,4                 | 26,0                | 57,7                             | 58,7                                 | •             | •                        | 1,9             |
| Q 6    | Nestúm cereal mixto  | 380                  | 1590               | 3,0            | 9,4                  | 1,2                 | 82,9                             | 82,9                                 | •             | •                        | 3,5             |
| Q 7    | Nestum tres cereales | 376                  | 1573               | 4,0            | 10,7                 | 2,4                 | 77,8                             | 77,8                                 | •             | •                        | 5,1             |
| Q 8    | Pelargón maternizada | 458                  | 1916               | 3,0            | 16,5                 | 17,1                | 59,6                             | 59,6                                 | •             | •                        | 3,8             |

| Calcio<br><CA><br>mg | Fósforo<br><P><br>mg | Zinc<br><ZN><br>mg | Hierro<br><FE><br>mg | β caroteno<br>equivalentes<br>totales<br><CARTBQ><br>μg | Retinol<br>μg | Vitamina A<br>equivalentes<br>totales<br><VITA><br>μg | Tiamina<br><THIA><br>mg | Riboflavina<br><RIBF><br>mg | Niacina<br><NIA><br>mg | Vitamina C<br><VITC><br>mg | AscT<br>mg | CÓDIGO |
|----------------------|----------------------|--------------------|----------------------|---|---------------|---|-------------------------|-----------------------------|------------------------|----------------------------|------------|--------|
| 54                   | 224                  | •                  | 2,00                 | •   | •             | •   | 0,21                    | 0,05                        | •                      | 4,00                       | •          | P 37   |
| 4                    | 38                   | •                  | 0,60                 | •   | •             | •   | 0,10                    | 0,02                        | •                      | 0,80                       | •          | P 38   |
| 11                   | 84                   | •                  | 0,70                 | •   | •             | •   | 0,08                    | 0,04                        | •                      | 3,50                       | •          | P 39   |
| 64                   | 2                    | •                  | •                    | •   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | •                          | •          | P 40   |
| 31                   | 45                   | •                  | 1,80                 | •   | •             | •   | 0,03                    | 0,04                        | •                      | 0,50                       | •          | P 41   |
| 23                   | 44                   | •                  | 1,20                 | •   | •             | •   | 0,11                    | 0,06                        | •                      | 0,80                       | •          | P 42   |
| 15                   | 19                   | •                  | 0,80                 | •   | •             | •   | 0,05                    | 0,03                        | •                      | 4,90                       | •          | P 43   |
| 65                   | 2                    | •                  | •                    | •   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | •                          | •          | P 44   |
| 60                   | 298                  | •                  | 1,90                 | •   | •             | •   | 0,09                    | 0,34                        | 10,00                  | •                          | •          | P 45   |
| 51                   | 26                   | •                  | 3,40                 | •   | 17,00         | •   | 0,02                    | 0,11                        | 0,58                   | 2,80                       | •          | P 46   |
| 138                  | 52                   | •                  | 3,20                 | •   | 0,00          | •   | 0,04                    | 0,18                        | 0,90                   | 14,80                      | •          | P 47   |
| 26                   | 46                   | •                  | 0,80                 | •   | •             | •   | 0,03                    | 0,04                        | •                      | 5,60                       | •          | P 48   |
| 17                   | 76                   | •                  | 0,40                 | •   | •             | •   | 0,12                    | 0,05                        | •                      | 11,00                      | •          | P 49   |
| 34                   | 5                    | •                  | 0,90                 | •   | •             | •   | 0,03                    | 0,01                        | •                      | 0,50                       | •          | P 50   |
| 34                   | 12                   | •                  | 0,30                 | •   | •             | •   | 0,01                    | 0,02                        | •                      | 7,50                       | •          | P 51   |
| 89                   | 309                  | •                  | 12,70                | •   | •             | •   | 0,44                    | 1,00                        | •                      | 0,00                       | •          | P 52   |

| Calcio<br><CA><br>mg | Fósforo<br><P><br>mg | Zinc<br><ZN><br>mg | Hierro<br><FE><br>mg | β caroteno<br>equivalentes<br>totales<br><CARTBQ><br>μg | Retinol<br>μg | Vitamina A<br>equivalentes<br>totales<br><VITA><br>μg | Tiamina<br><THIA><br>mg | Riboflavina<br><RIBF><br>mg | Niacina<br><NIA><br>mg | Vitamina C<br><VITC><br>mg | AscT<br>mg | CÓDIGO |
|----------------------|----------------------|--------------------|----------------------|---|---------------|---|-------------------------|-----------------------------|------------------------|----------------------------|------------|--------|
| 450                  | 300                  | •                  | 6,00                 | •   | 360,00        | •   | 0,30                    | 0,70                        | 3,70                   | 40,00                      | •          | Q 1    |
| 275                  | 225                  | •                  | 6,30                 | •   | 225,00        | •   | 0,20                    | 0,30                        | 3,80                   | 20,00                      | •          | Q 2    |
| 275                  | 225                  | •                  | 6,30                 | •   | 225,00        | •   | 0,20                    | 0,30                        | 3,80                   | 20,00                      | •          | Q 3    |
| 1070                 | 843                  | •                  | 0,40                 | •   | •             | •   | 0,26                    | 0,89                        | 1,10                   | 10,40                      | •          | Q 4    |
| 320                  | 160                  | •                  | 6,00                 | •   | 360,00        | •   | 0,30                    | 0,70                        | 3,80                   | 41,00                      | •          | Q 5    |
| 690                  | 570                  | •                  | 15,60                | •   | 563,00        | •   | 0,60                    | 0,70                        | 9,40                   | 45,00                      | •          | Q 6    |
| 690                  | 570                  | •                  | 14,70                | •   | 563,00        | •   | 0,60                    | 0,70                        | 9,40                   | 45,00                      | •          | Q 7    |
| 590                  | 460                  | •                  | 6,00                 | •   | 329,00        | •   | 0,30                    | 0,40                        | 3,40                   | 37,00                      | •          | Q 8    |

**T - LEGUMINOSAS Y DERIVADOS**

Composición en 100 g de alimentos

| CÓDIGO | Nombre del alimento                | Energía<br><ENERC><br>kcal | Energía<br><ENERC><br>kJ | Agua<br><WATER><br>g | Proteínas<br><PROCNT><br>g | Grasa total<br><FAT><br>g | Carbohidratos<br>totales<br><CHOCDF><br>g | Carbohidratos<br>disponibles<br><CHOAVL><br>g | Fibra cruda<br>g | Fibra dietaria<br><FIBTG><br>g | Cenizas<br><ASH><br>g |
|--------|------------------------------------|----------------------------|--------------------------|----------------------|----------------------------|---------------------------|---|---|------------------|--------------------------------|-----------------------|
| T 1    | Arveja partida, harina de          | 346                        | 1448                     | 10,1                 | 21,6                       | 1,1                       | 64,4                                      | 64,4  | 5,5              | •                              | 2,8                   |
| T 2    | Arveja, fresca sin vaina           | 106                        | 444                      | 72,6                 | 7,1                        | 0,6                       | 18,8                                      | 13,7  | 3,4              | 5,1                            | 0,9                   |
| T 3    | Arveja, seca sin cáscara           | 351                        | 1469                     | 11,5                 | 21,7                       | 3,2                       | 61,1                                      | 35,6  | 4,5              | 25,5                           | 2,5                   |
| T 4    | Arvejón                            | 342                        | 1431                     | 12,1                 | 21,4                       | 1,9                       | 61,9                                      | 36,4  | 5,7              | 25,5                           | 2,7                   |
| T 5    | Frijol aguisho                     | 333                        | 1393                     | 12,6                 | 22,7                       | 1,6                       | 59,1                                      | 34,2  | 4,4              | 24,9                           | 4,0                   |
| T 6    | Frijol amarillo común              | 334                        | 1397                     | 12,6                 | 21,1                       | 1,5                       | 61,0                                      | 35,9  | 3,5              | 25,1                           | 3,8                   |
| T 7    | Frijol bayo                        | 331                        | 1385                     | 12,9                 | 19,0                       | 0,9                       | 63,2                                      | 38,3  | 3,6              | 24,9                           | 4,0                   |
| T 8    | Frijol bayo americano              | 333                        | 1393                     | 13,4                 | 20,3                       | 1,5                       | 61,5                                      | 36,6  | 3,7              | 24,9                           | 3,3                   |
| T 9    | Frijol bocón o chileno (Sarandaja) | 323                        | 1351                     | 11,9                 | 22,2                       | 0,5                       | 62,0                                      | 37,1  | 4,5              | 24,9                           | 3,4                   |
| T 10   | Frijol <i>bountiful bean</i>       | 334                        | 1397                     | 12,9                 | 17,3                       | 0,9                       | 65,2                                      | 65,2  | 3,5              | •                              | 3,7                   |
| T 11   | Frijol <i>bush bean</i>            | 329                        | 1377                     | 13,3                 | 24,2                       | 1,6                       | 56,8                                      | 31,9  | 3,1              | 24,9                           | 4,1                   |
| T 12   | Frijol caballero                   | 329                        | 1377                     | 12,5                 | 22,9                       | 1,5                       | 58,3                                      | 43,1  | 3,9              | 15,2                           | 4,8                   |
| T 13   | Frijol caballero o blanco cocido   | 92                         | 385                      | 75,8                 | 5,1                        | 0,4                       | 17,5                                      | 11,2  | 1,0              | 6,3                            | 1,2                   |
| T 14   | Frijol californio                  | 333                        | 1393                     | 13,2                 | 20,7                       | 2,1                       | 59,9                                      | 35,0  | 6,3              | 24,9                           | 4,1                   |
| T 15   | Frijol canario                     | 339                        | 1418                     | 11,7                 | 21,9                       | 2,1                       | 60,1                                      | 35,0  | 2,9              | 25,1                           | 4,2                   |
| T 16   | Frijol canario cocido              | 85                         | 356                      | 77,8                 | 5,2                        | 0,5                       | 15,5                                      | 5,1   | 0,7              | 10,4                           | 1,0                   |
| T 17   | Frijol canario fresco              | 166                        | 695                      | 56,5                 | 9,7                        | 0,5                       | 31,5                                      | 31,5  | 2,2              | •                              | 1,8                   |
| T 18   | Frijol canario serranito           | 339                        | 1418                     | 12,2                 | 19,2                       | 1,8                       | 63,3                                      | 38,4  | 3,6              | 24,9                           | 3,5                   |
| T 19   | Frijol caraotas                    | 329                        | 1377                     | 13,5                 | 21,2                       | 1,4                       | 60,0                                      | 35,1  | 3,5              | 24,9                           | 3,9                   |
| T 20   | Frijol castilla                    | 330                        | 1381                     | 13,6                 | 22,5                       | 1,8                       | 58,3                                      | 33,4  | 4,7              | 24,9                           | 3,8                   |
| T 21   | Frijol chavín                      | 335                        | 1402                     | 12,6                 | 19,2                       | 1,4                       | 63,1                                      | 38,2  | 3,7              | 24,9                           | 3,7                   |
| T 22   | Frijol chichayo                    | 325                        | 1360                     | 15,1                 | 21,4                       | 1,6                       | 58,2                                      | 33,3  | 5,5              | 24,9                           | 3,7                   |
| T 23   | Frijol chichayo dosmesino fresco   | 104                        | 435                      | 73,2                 | 8,4                        | 0,4                       | 16,6                                      | 16,6  | 2,4              | •                              | 1,4                   |
| T 24   | Frijol cocacho                     | 331                        | 1385                     | 13,1                 | 21,3                       | 1,2                       | 60,8                                      | 35,9  | 3,9              | 24,9                           | 3,6                   |
| T 25   | Frijol dulce (Ancash)              | 338                        | 1414                     | 12,4                 | 19,4                       | 1,8                       | 62,7                                      | 37,8  | 3,7              | 24,9                           | 3,7                   |
| T 26   | Frijol negro                       | 332                        | 1389                     | 13,6                 | 18,2                       | 1,3                       | 63,4                                      | 48,2  | 3,6              | 15,2                           | 3,5                   |
| T 27   | Frijol nucia blanco                | 338                        | 1414                     | 12,5                 | 20,0                       | 1,9                       | 62,1                                      | 37,2  | 4,4              | 24,9                           | 3,5                   |
| T 28   | Frijol nucia plomo                 | 334                        | 1397                     | 12,9                 | 19,8                       | 1,6                       | 62,0                                      | 37,1  | 3,2              | 24,9                           | 3,7                   |
| T 29   | Frijol palo                        | 345                        | 1443                     | 10,3                 | 18,4                       | 1,4                       | 66,1                                      | 66,1  | 7,8              | •                              | 3,8                   |
| T 30   | Frijol palo fresco sin vaina       | 143                        | 598                      | 62,7                 | 8,9                        | 0,8                       | 26,0                                      | 26,0  | 3,2              | •                              | 1,6                   |
| T 31   | Frijol panamito                    | 336                        | 1406                     | 12,2                 | 21,5                       | 1,7                       | 60,7                                      | 35,8  | 6,0              | 24,9                           | 3,9                   |
| T 32   | Frijol plomo                       | 337                        | 1410                     | 12,7                 | 20,1                       | 1,8                       | 62,0                                      | 37,1  | 6,2              | 24,9                           | 3,4                   |
| T 33   | Frijol <i>pole bean</i>            | 331                        | 1385                     | 13,2                 | 22,4                       | 1,2                       | 59,7                                      | 34,8  | 4,1              | 24,9                           | 3,5                   |
| T 34   | Frijol <i>red kidney</i>           | 332                        | 1389                     | 13,6                 | 19,2                       | 1,2                       | 62,6                                      | 47,4  | 5,0              | 15,2                           | 3,4                   |
| T 35   | Frijol shimpe fresco               | 51                         | 213                      | 86,0                 | 3,7                        | 0,1                       | 9,1                                       | 9,1   | 2,3              | •                              | 1,1                   |
| T 36   | Frijol soya                        | 401                        | 1678                     | 11,7                 | 28,2                       | 18,9                      | 35,7                                      | 26,4  | 4,6              | 9,3                            | 5,5                   |

| Calcio<br><CA><br>mg | Fósforo<br><P><br>mg | Zinc<br><ZN><br>mg | Hierro<br><FE><br>mg | β caroteno<br>equivalentes<br>totales<br><CARTBQ><br>μg | Retinol<br>μg | Vitamina A<br>equivalentes<br>totales<br><VITA><br>μg | Tiamina<br><THIA><br>mg | Riboflavina<br><RIBF><br>mg | Niacina<br><NIA><br>mg | Vitamina C<br><VITC><br>mg | AscT<br>mg | CÓDIGO |
|----------------------|----------------------|--------------------|----------------------|---|---------------|---|-------------------------|-----------------------------|------------------------|----------------------------|------------|--------|
| 102                  | 351                  | •                  | 5,50                 | •   | 0,00          | •   | 0,20                    | 0,25                        | 4,12                   | 1,50                       | •          | T 1    |
| 27                   | 134                  | 1,24               | 1,70                 | •   | 29,00         | 38,0  | 0,28                    | 0,18                        | 2,15                   | 22,30                      | •          | T 2    |
| 65                   | 289                  | 3,01               | 2,60                 | •   | 10,00         | 7,0   | 0,25                    | 0,15                        | 3,43                   | 3,50                       | •          | T 3    |
| 60                   | 263                  | 3,01               | 7,50                 | •   | 0,00          | 7,0   | 0,37                    | 0,19                        | 3,03                   | 1,80                       | •          | T 4    |
| 138                  | 450                  | 2,79               | 8,50                 | •   | 4,00          | 0,0   | 0,47                    | 0,25                        | 2,03                   | 5,70                       | •          | T 5    |
| 94                   | 455                  | 2,83               | 9,70                 | •   | 0,00          | 0,0   | 0,39                    | 0,26                        | 2,07                   | 3,50                       | •          | T 6    |
| 99                   | 386                  | 2,79               | 6,30                 | •   | 0,00          | 0,0   | 0,31                    | 0,22                        | 1,84                   | 4,50                       | •          | T 7    |
| 153                  | 314                  | 2,79               | 6,60                 | •   | 0,00          | 0,0   | 0,60                    | 0,22                        | 2,27                   | 4,50                       | •          | T 8    |
| 67                   | 289                  | 2,79               | 6,40                 | •   | •             | 0,0   | 0,59                    | 0,17                        | 1,60                   | 4,50                       | •          | T 9    |
| 104                  | 396                  | •                  | 8,40                 | •   | •             | •   | 0,15                    | 0,21                        | 2,01                   | •                          | •          | T 10   |
| 80                   | 511                  | 2,79               | 7,30                 | •   | •             | 0,0   | 0,11                    | 0,23                        | 1,98                   | 4,50                       | •          | T 11   |
| 137                  | 274                  | 3,67               | 5,10                 | •   | •             | 0,0   | 0,23                    | 0,05                        | 2,90                   | 2,50                       | •          | T 12   |
| 46                   | 75                   | 1,38               | 1,40                 | •   | •             | 0,0   | 0,01                    | 0,00                        | 0,59                   | 0,00                       | •          | T 13   |
| 170                  | 447                  | 2,79               | 7,00                 | •   | •             | 0,0   | 0,40                    | 0,38                        | 1,58                   | 4,50                       | •          | T 14   |
| 138                  | 351                  | 2,83               | 6,60                 | •   | •             | 0,0   | 0,16                    | 0,01                        | 1,50                   | 6,30                       | •          | T 15   |
| 45                   | 85                   | 1,06               | 1,60                 | •   | •             | 0,0   | 0,01                    | 0,00                        | 0,29                   | 0,00                       | •          | T 16   |
| 60                   | 287                  | •                  | 3,00                 | •   | 10,00         | 12,0  | 0,38                    | 0,07                        | 1,54                   | 9,20                       | •          | T 17   |
| 149                  | 362                  | 2,79               | 4,00                 | •   | •             | 0,0   | 0,41                    | 0,45                        | 2,65                   | 4,50                       | •          | T 18   |
| 129                  | 413                  | 2,79               | 9,90                 | •   | •             | 0,0   | 0,32                    | 0,23                        | 1,75                   | 4,50                       | •          | T 19   |
| 97                   | 387                  | 2,79               | 7,50                 | •   | 1,00          | 0,0   | 0,50                    | 0,44                        | 1,57                   | 2,10                       | •          | T 20   |
| 95                   | 392                  | 2,79               | 4,20                 | •   | •             | 0,0   | 0,63                    | 0,23                        | 2,45                   | 4,50                       | •          | T 21   |
| 72                   | 399                  | 2,79               | 9,80                 | •   | 1,00          | 0,0   | 0,61                    | 0,30                        | 2,25                   | 2,60                       | •          | T 22   |
| 26                   | 149                  | •                  | 2,70                 | •   | 8,00          | 12,0  | 0,26                    | 0,20                        | 1,00                   | 6,10                       | •          | T 23   |
| 104                  | 397                  | 2,79               | 7,80                 | •   | •             | 0,0   | 0,20                    | 0,20                        | 1,44                   | 4,50                       | •          | T 24   |
| 140                  | 411                  | 2,79               | 5,20                 | •   | •             | 0,0   | 0,53                    | 0,47                        | 2,60                   | 4,50                       | •          | T 25   |
| 133                  | 308                  | 3,65               | 9,30                 | •   | 0,00          | 0,0   | 0,34                    | 0,45                        | 1,74                   | 2,30                       | •          | T 26   |
| 173                  | 354                  | 2,79               | 3,30                 | •   | •             | 0,0   | 0,46                    | 0,51                        | 1,90                   | 4,50                       | •          | T 27   |
| 104                  | 376                  | 2,79               | 3,00                 | •   | •             | 0,0   | 0,32                    | 0,60                        | 2,07                   | 4,50                       | •          | T 28   |
| 114                  | 388                  | •                  | 2,90                 | •   | 0,00          | •   | 0,84                    | 0,25                        | 2,95                   | 4,60                       | •          | T 29   |
| 16                   | 322                  | •                  | 1,50                 | •   | 16,00         | •   | 0,34                    | 0,23                        | 1,65                   | 4,80                       | •          | T 30   |
| 174                  | 427                  | 2,81               | 6,30                 | •   | 0,00          | 0,0   | 0,59                    | 0,32                        | 2,07                   | 5,80                       | •          | T 31   |
| 90                   | 412                  | 2,79               | 6,60                 | •   | •             | 0,0   | 0,13                    | 0,20                        | 1,40                   | 4,50                       | •          | T 32   |
| 125                  | 421                  | 2,79               | 8,30                 | •   | •             | 0,0   | 0,12                    | 0,25                        | 2,11                   | 4,50                       | •          | T 33   |
| 107                  | 393                  | 2,79               | 4,60                 | •   | •             | 0,0   | 0,21                    | 0,17                        | 2,62                   | •                          | •          | T 34   |
| 46                   | 78                   | •                  | 1,40                 | •   | 0,00          | •   | 0,21                    | 0,14                        | •                      | 1,00                       | •          | T 35   |
| 314                  | 759                  | 4,89               | 8,30                 | •   | 5,00          | 0,0   | 0,73                    | 0,41                        | 2,60                   | 6,00                       | •          | T 36   |

Composición en 100 g de alimentos

| CÓDIGO | Nombre del alimento                       | Energía<br><ENERC><br>kcal | Energía<br><ENERC><br>kJ | Agua<br><WATER><br>g | Proteínas<br><PROCNT><br>g | Grasa total<br><FAT><br>g | Carbohidratos<br>totales<br><CHOCDF><br>g | Carbohidratos<br>disponibles<br><CHOAVL><br>g | Fibra cruda<br>g | Fibra dietaria<br><FIBTG><br>g | Cenizas<br><ASH><br>g |
|--------|---|----------------------------|--------------------------|----------------------|----------------------------|---------------------------|---|---|------------------|--------------------------------|-----------------------|
| T 37   | Frijol tarhui o chocho cocido con cáscara | 151                        | 632                      | 69,7                 | 11,6                       | 8,6                       | 9,5                                       | 6,7   | 5,3              | 2,8                            | 0,6                   |
| T 38   | Frijol tarhui o chocho, harina de         | 458                        | 1916                     | 7,0                  | 49,6                       | 27,9                      | 12,9                                      | 12,9  | 7,9              | •                              | 2,6                   |
| T 39   | Frijol tarhui o chocho, seco              | 277                        | 1159                     | 46,3                 | 17,3                       | 17,5                      | 17,3                                      | 17,3  | 3,8              | •                              | 1,6                   |
| T 40   | Frijol terciopelo                         | 358                        | 1498                     | 11,5                 | 21,0                       | 5,6                       | 58,5                                      | 58,5  | 6,5              | •                              | 3,4                   |
| T 41   | Frijol vacapaleta                         | 328                        | 1372                     | 14,1                 | 21,0                       | 1,6                       | 59,4                                      | 34,5  | 4,0              | 24,9                           | 3,9                   |
| T 42   | Frijol <i>white kidney</i>                | 330                        | 1381                     | 13,1                 | 22,1                       | 1,1                       | 59,9                                      | 44,7  | 5,3              | 15,2                           | 3,8                   |
| T 43   | Garbanzo cocido                           | 99                         | 414                      | 75,9                 | 2,5                        | 1,8                       | 18,9                                      | 11,3  | 0,6              | 7,6                            | 0,9                   |
| T 44   | Garbanzos                                 | 362                        | 1515                     | 11,4                 | 19,2                       | 6,1                       | 60,1                                      | 42,7  | 2,6              | 17,4                           | 3,2                   |
| T 45   | Guaba fresco                              | 141                        | 590                      | 63,3                 | 10,7                       | 0,7                       | 24,0                                      | 24,0  | 1,6              | •                              | 1,3                   |
| T 46   | Guaba seco                                | 346                        | 1448                     | 10,7                 | 20,3                       | 2,1                       | 63,3                                      | 63,3  | 2,9              | •                              | 3,6                   |
| T 47   | Habas frescas, sin cáscara y sin vaina    | 151                        | 632                      | 60,6                 | 11,3                       | 0,8                       | 25,9                                      | 21,7  | 0,8              | 4,2                            | 1,4                   |
| T 48   | Habas secas con cáscara cruda             | 340                        | 1423                     | 11,5                 | 23,8                       | 1,5                       | 60,1                                      | 60,1  | 6,4              | •                              | 3,1                   |
| T 49   | Habas secas sin cáscara                   | 335                        | 1402                     | 13,6                 | 25,9                       | 2,4                       | 55,3                                      | 30,3  | 1,8              | 25,0                           | 2,8                   |
| T 50   | Habas secas sin cáscara cocida            | 102                        | 427                      | 72,8                 | 7,3                        | 0,5                       | 18,5                                      | 13,1  | 0,5              | 5,4                            | 0,9                   |
| T 51   | Habas, harina de                          | 343                        | 1435                     | 11,9                 | 24,3                       | 1,9                       | 59,6                                      | 57,9  | 4,4              | 1,7                            | 2,3                   |
| T 52   | Lentejas chicas                           | 339                        | 1418                     | 13,0                 | 22,6                       | 1,0                       | 61,0                                      | 30,5  | 3,2              | 30,5                           | 2,4                   |
| T 53   | Lentejas chicas cocidas                   | 97                         | 406                      | 74,6                 | 6,4                        | 0,1                       | 18,3                                      | 10,4  | 1,1              | 7,9                            | 0,6                   |
| T 54   | Lentejas grandes                          | 338                        | 1414                     | 12,4                 | 23,2                       | 1,1                       | 61,0                                      | 30,5  | 4,0              | 30,5                           | 2,3                   |
| T 55   | Pallar morado                             | 336                        | 1406                     | 12,1                 | 20,0                       | 1,3                       | 62,8                                      | 43,8  | 4,7              | 19,0                           | 3,8                   |
| T 56   | Pallar seco                               | 331                        | 1385                     | 11,6                 | 20,4                       | 1,2                       | 61,4                                      | 42,4  | 3,8              | 19,0                           | 5,4                   |
| T 57   | Pallar sin cáscara                        | 337                        | 1410                     | 12,2                 | 21,6                       | 1,4                       | 61,6                                      | 42,6  | 1,0              | 19,0                           | 3,2                   |
| T 58   | Pallar con cáscara cocida                 | 103                        | 431                      | 72,5                 | 5,9                        | 0,4                       | 19,7                                      | 12,7  | 4,1              | 7,0                            | 1,5                   |



| Calcio<br><CA><br>mg | Fósforo<br><P><br>mg | Zinc<br><ZN><br>mg | Hierro<br><FE><br>mg | β caroteno<br>equivalentes<br>totales<br><CARTBQ><br>μg | Retinol<br>μg | Vitamina A<br>equivalentes<br>totales<br><VITA><br>μg | Tiamina<br><THIA><br>mg | Riboflavina<br><RIBF><br>mg | Niacina<br><NIA><br>mg | Vitamina C<br><VITC><br>mg | AscT<br>mg | CÓDIGO |
|----------------------|----------------------|--------------------|----------------------|---|---------------|---|-------------------------|-----------------------------|------------------------|----------------------------|------------|--------|
| 30                   | 123                  | 1,38               | 1,40                 | •   | 0,00          | 0,0   | 0,01                    | 0,34                        | 0,95                   | 0,00                       | •          | T 37   |
| 93                   | 440                  | •                  | 1,38                 | •   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | •                          | •          | T 38   |
| 54                   | 262                  | 4,75               | 2,30                 | •   | 0,00          | 1,0   | 0,60                    | 0,44                        | 2,10                   | 4,60                       | •          | T 39   |
| 104                  | 321                  | •                  | 8,00                 | •   | •             | •   | 0,42                    | 0,31                        | 1,60                   | •                          | •          | T 40   |
| 127                  | 439                  | 2,79               | 3,90                 | •   | 1,00          | 0,0   | 0,16                    | 0,20                        | 2,35                   | 4,50                       | •          | T 41   |
| 139                  | 482                  | 3,67               | 6,10                 | •   | •             | 0,0   | 0,20                    | 0,16                        | 2,50                   | 0,00                       | •          | T 42   |
| 54                   | 60                   | 1,53               | 1,20                 | •   | •             | 1,0   | 0,00                    | 0,04                        | 0,49                   | 0,00                       | •          | T 43   |
| 120                  | 370                  | 3,43               | 8,30                 | •   | 0,00          | 3,0   | 0,38                    | 0,38                        | 2,80                   | 5,40                       | •          | T 44   |
| 115                  | 128                  | •                  | 3,10                 | •   | 0,00          | •   | 0,19                    | 0,13                        | 0,65                   | 12,90                      | •          | T 45   |
| 192                  | 303                  | •                  | 4,90                 | •   | •             | •   | 0,49                    | 0,23                        | 1,20                   | 2,80                       | •          | T 46   |
| 31                   | 137                  | 0,58               | 2,00                 | •   | 10,00         | 18,0  | 0,30                    | 0,09                        | 1,40                   | 28,50                      | •          | T 47   |
| 197                  | 413                  | •                  | 13,00                | •   | •             | •   | 0,39                    | 0,30                        | 4,00                   | 8,60                       | •          | T 48   |
| 48                   | 395                  | 3,14               | 8,00                 | •   | 6,00          | 3,0   | 0,34                    | 0,31                        | 3,40                   | 2,40                       | •          | T 49   |
| 64                   | 53                   | 1,01               | 0,90                 | •   | 0,00          | 1,0   | 0,00                    | 0,01                        | 0,72                   | 0,90                       | •          | T 50   |
| 67                   | 393                  | 3,14               | 6,70                 | •   | 1,00          | 2,5   | 0,36                    | 0,27                        | 2,84                   | 4,70                       | •          | T 51   |
| 73                   | 375                  | 4,78               | 7,60                 | •   | 4,00          | 2,0   | 0,21                    | 0,29                        | 2,90                   | 5,50                       | •          | T 52   |
| 43                   | 80                   | 1,27               | 1,70                 | •   | •             | 0,0   | 0,00                    | 0,07                        | 0,50                   | 0,00                       | •          | T 53   |
| 71                   | 263                  | 4,78               | 4,80                 | •   | 4,00          | 2,0   | 0,34                    | 0,25                        | 2,17                   | 4,40                       | •          | T 54   |
| 51                   | 358                  | 2,83               | 3,80                 | •   | •             | 0,0   | 0,50                    | 0,57                        | 2,52                   | 0,00                       | •          | T 55   |
| 70                   | 318                  | 2,83               | 6,70                 | •   | 3,00          | 0,0   | 0,28                    | 0,28                        | 3,20                   | 7,50                       | •          | T 56   |
| 38                   | 205                  | 2,83               | 5,20                 | •   | •             | 0,0   | 0,55                    | 0,21                        | 2,25                   | 0,00                       | •          | T 57   |
| 28                   | 34                   | 0,95               | 1,10                 | •   | 0,00          | 0,0   | 0,00                    | 0,02                        | 0,59                   | 0,10                       | •          | T 58   |

## U - TUBÉRCULOS, RAÍCES Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimentos

| CÓDIGO | Nombre del alimento              | Energía<br><ENERC><br>kcal | Energía<br><ENERC><br>kJ | Agua<br><WATER><br>g | Proteínas<br><PROCNT><br>g | Grasa total<br><FAT><br>g | Carbohidratos<br>totales<br><CHOCDF><br>g | Carbohidratos<br>disponibles<br><CHOAVL><br>g | Fibra cruda<br>g | Fibra dietaria<br><FIBTG><br>g | Cenizas<br><ASH><br>g |
|--------|----------------------------------|----------------------------|--------------------------|----------------------|----------------------------|---------------------------|---|---|------------------|--------------------------------|-----------------------|
| U 1    | Arracacha o racacha              | 97                         | 406                      | 75,1                 | 0,7                        | 0,3                       |   | 22,9  | 1,1              | •                              | 1,0                   |
| U 2    | Ashipa                           | 178                        | 745                      | 55,3                 | 1,4                        | 0,3                       | 42,7                                      | 40,8  | 0,9              | 1,9                            | 0,3                   |
| U 3    | Camote amarillo sin cáscara      | 116                        | 485                      | 69,9                 | 1,2                        | 0,2                       | 27,6                                      | 24,6  | 1,0              | 3,0                            | 1,1                   |
| U 4    | Camote blanco                    | 119                        | 498                      | 68,8                 | 1,7                        | 0,1                       | 28,3                                      | 28,3  | 0,9              | •                              | 1,1                   |
| U 5    | Camote morado sin cáscara        | 110                        | 460                      | 71,6                 | 1,4                        | 0,3                       | 25,7                                      | 25,7  | 0,9              | •                              | 1,0                   |
| U 6    | Camote, harina de                | 353                        | 1477                     | 9,9                  | 2,1                        | 0,9                       | 84,3                                      | 81,3  | 1,8              | 3,0                            | 2,8                   |
| U 7    | Curao                            | 65                         | 272                      | 82,5                 | 1,6                        | 0,1                       | 14,7                                      | 14,7  | 0,6              | •                              | 1,1                   |
| U 8    | Koshñipa                         | 142                        | 594                      | 63,2                 | 1,6                        | 0,2                       | 33,6                                      | 33,6  | 1,2              | •                              | 1,4                   |
| U 9    | Kuros                            | 98                         | 410                      | 74,5                 | 1,8                        | 0,2                       | 22,6                                      | 22,6  | 1,1              | •                              | 0,9                   |
| U 10   | Llacón                           | 54                         | 226                      | 86,6                 | 0,3                        | 0,3                       | 12,5                                      | 12,5  | 0,5              | •                              | 0,3                   |
| U 11   | Maca (tubérculo seco)            | 314                        | 1314                     | 15,3                 | 11,8                       | 1,6                       | 66,3                                      | 66,3  | •                | •                              | 5,0                   |
| U 12   | Maca silvestre                   | 71                         | 297                      | 79,8                 | 3,5                        | 1,0                       | 13,2                                      | 13,2  | •                | •                              | 2,5                   |
| U 13   | Maca, afrechillo                 | 330                        | 1381                     | 12,0                 | 10,5                       | 0,6                       | 73,4                                      | 73,4  | •                | •                              | 3,5                   |
| U 14   | Maca, almidón                    | 350                        | 1464                     | 11,0                 | 6,1                        | 1,2                       | 80,1                                      | 80,1  | •                | •                              | 1,6                   |
| U 15   | Maca, pasta integral             | 292                        | 1222                     | 11,1                 | 14,0                       | 1,0                       | 68,4                                      | 68,4  | •                | •                              | 5,5                   |
| U 16   | Mashua P.C.                      | 50                         | 209                      | 87,4                 | 1,5                        | 0,7                       | 9,8                                       | 9,8   | 0,9              | •                              | 0,6                   |
| U 17   | Olluco sin cáscara               | 62                         | 259                      | 83,7                 | 1,1                        | 0,1                       | 14,3                                      | 14,3  | 0,8              | •                              | 0,8                   |
| U 18   | Papa amarilla sin cáscara        | 103                        | 431                      | 73,2                 | 2,0                        | 0,4                       | 23,3                                      | 22,9  | 0,7              | 0,4                            | 1,1                   |
| U 19   | Papa blanca                      | 97                         | 406                      | 74,5                 | 2,1                        | 0,1                       | 22,3                                      | 19,9  | 0,6              | 2,4                            | 1,0                   |
| U 20   | Papa chuño negro                 | 333                        | 1393                     | 14,1                 | 4,0                        | 0,2                       | 79,4                                      | 79,4  | 1,9              | •                              | 2,3                   |
| U 21   | Papa color morado deshidratada   | 324                        | 1356                     | 13,3                 | 8,7                        | 0,2                       | 74,1                                      | 74,1  | •                | •                              | 3,7                   |
| U 22   | Papa helada amarga               | 180                        | 753                      | 54,5                 | 1,8                        | 0,6                       | 42,1                                      | 42,1  | 2,0              | •                              | 1,0                   |
| U 23   | Papa huayro con cáscara          | 70                         | 293                      | 81,0                 | 1,9                        | 0,1                       | 15,9                                      | 15,9  | 1,7              | •                              | 1,1                   |
| U 24   | Papa moraya chuño pelado         | 323                        | 1351                     | 18,1                 | 1,9                        | 0,5                       | 77,7                                      | 77,7  | 2,1              | •                              | 1,8                   |
| U 25   | Papa seca                        | 322                        | 1347                     | 14,8                 | 8,2                        | 0,7                       | 72,8                                      | 72,8  | 1,8              | •                              | 3,5                   |
| U 26   | Papa, harina de                  | 332                        | 1389                     | 10,9                 | 6,4                        | 0,4                       | 77,1                                      | 71,2  | 2,3              | 5,9                            | 5,2                   |
| U 27   | Papas deshidratadas con lejía    | 319                        | 1335                     | 14,0                 | 8,0                        | 0,3                       | 73,1                                      | 73,1  | •                | •                              | 4,6                   |
| U 28   | Pituca o taro                    | 102                        | 427                      | 73,7                 | 1,6                        | 0,5                       | 23,2                                      | 19,1  | 0,8              | 4,1                            | 1,0                   |
| U 29   | Pituca, harina de                | 342                        | 1431                     | 9,7                  | 8,1                        | 0,3                       | 78,6                                      | 78,6  | •                | •                              | 3,3                   |
| U 30   | Radiche                          | 81                         | 339                      | 78,0                 | 1,8                        | 0,1                       | 18,6                                      | 18,6  | 1,4              | •                              | 1,5                   |
| U 31   | Remolacha raíz                   | 43                         | 180                      | 87,6                 | 1,6                        | 0,2                       | 9,6                                       | 6,8   | 1,0              | 2,8                            | 1,1                   |
| U 32   | Sachapapa                        | 112                        | 469                      | 72,2                 | 1,8                        | 1,5                       | 23,5                                      | 19,4  | 0,4              | 4,1                            | 1,0                   |
| U 33   | Sachapapa, tubérculo             | 141                        | 590                      | 62,6                 | 2,7                        | 0,1                       | 33,0                                      | 33,0  | •                | •                              | 1,6                   |
| U 34   | Yuca amarilla fresca sin cáscara | 161                        | 674                      | 59,0                 | 0,6                        | 0,2                       | 39,1                                      | 37,3  | 0,9              | 1,8                            | 1,1                   |
| U 35   | Yuca asada                       | 183                        | 766                      | 53,7                 | 0,6                        | 0,3                       | 44,4                                      | 42,6  | 1,2              | 1,8                            | 1,0                   |
| U 36   | Yuca blanca fresca sin cáscara   | 162                        | 678                      | 58,9                 | 0,8                        | 0,2                       | 39,3                                      | 37,5  | 1,1              | 1,8                            | 0,8                   |
| U 37   | Yuca blanca sancochada           | 150                        | 628                      | 62,0                 | 0,5                        | 0,2                       | 36,4                                      | 34,6  | 1,0              | 1,8                            | 0,9                   |
| U 38   | Yuca, harina de                  | 335                        | 1402                     | 14,3                 | 1,7                        | 0,5                       | 80,9                                      | 80,9  | 1,8              | •                              | 2,6                   |

| Calcio<br><CA><br>mg | Fósforo<br><P><br>mg | Zinc<br><ZN><br>mg | Hierro<br><FE><br>mg | β caroteno<br>equivalentes<br>totales<br><CARTBQ><br>μg | Retinol<br>μg | Vitamina A<br>equivalentes<br>totales<br><VITA><br>μg | Tiamina<br><THIA><br>mg | Riboflavina<br><RIBF><br>mg | Niacina<br><NIA><br>mg | Vitamina C<br><VITC><br>mg | AscT<br>mg | CÓDIGO |
|----------------------|----------------------|--------------------|----------------------|---|---------------|---|-------------------------|-----------------------------|------------------------|----------------------------|------------|--------|
| 27                   | 50                   | •                  | 1,10                 | •   | 0,00          | •   | 0,09                    | 0,08                        | 2,84                   | 27,10                      | •          | U 1    |
| 29                   | 25                   | 0,16               | 4,80                 | •   | •             | 1,0   | 0,06                    | 0,09                        | 0,12                   | 2,10                       | •          | U 2    |
| 41                   | 31                   | 0,30               | 0,80                 | •   | 39,00         | 709,0   | 0,10                    | 0,05                        | 0,63                   | 10,00                      | •          | U 3    |
| 26                   | 33                   | •                  | 2,50                 | •   | 9,00          | •   | 0,14                    | 0,04                        | 0,70                   | 12,90                      | •          | U 4    |
| 36                   | 40                   | •                  | 1,40                 | •   | 11,00         | •   | 0,08                    | 0,05                        | 0,82                   | 13,60                      | •          | U 5    |
| 153                  | 99                   | 0,30               | 5,70                 | •   | 1542,00       | 709,0   | 0,17                    | 0,17                        | 1,67                   | 7,90                       | •          | U 6    |
| 22                   | 59                   | •                  | 1,80                 | •   | 14,00         | •   | 0,08                    | 0,06                        | 0,48                   | 3,30                       | •          | U 7    |
| 108                  | 138                  | •                  | 0,30                 | •   | •             | •   | 0,06                    | 0,13                        | 0,54                   | 58,50                      | •          | U 8    |
| 11                   | 59                   | •                  | 0,50                 | •   | 0,00          | •   | 0,14                    | 0,04                        | 1,66                   | 9,40                       | •          | U 9    |
| 23                   | 21                   | •                  | 0,30                 | •   | 12,00         | •   | 0,02                    | 0,11                        | 0,34                   | 13,10                      | •          | U 10   |
| 247                  | 183                  | •                  | 14,70                | •   | •             | •   | 0,20                    | 0,35                        | •                      | 2,50                       | •          | U 11   |
| 37                   | 0                    | •                  | 49,90                | •   | •             | •   | 0,20                    | 0,35                        | •                      | 2,10                       | •          | U 12   |
| 475                  | 135                  | •                  | 29,30                | •   | •             | •   | 0,22                    | 0,65                        | •                      | 2,00                       | •          | U 13   |
| 175                  | 70                   | •                  | 31,70                | •   | •             | •   | 0,15                    | 0,07                        | •                      | 2,80                       | •          | U 14   |
| 245                  | 192                  | •                  | 25,00                | •   | •             | •   | 0,28                    | 0,60                        | •                      | 8,00                       | •          | U 15   |
| 12                   | 29                   | •                  | 1,00                 | •   | 12,00         | •   | 0,10                    | 0,12                        | 0,67                   | 77,50                      | •          | U 16   |
| 3                    | 28                   | •                  | 1,10                 | •   | 5,00          | •   | 0,05                    | 0,03                        | 0,20                   | 11,50                      | •          | U 17   |
| 6                    | 52                   | 0,29               | 0,40                 | •   | 0,00          | 0,0   | 0,07                    | 0,06                        | 1,85                   | 9,00                       | •          | U 18   |
| 9                    | 47                   | 0,29               | 0,50                 | •   | 3,00          | 0,0   | 0,09                    | 0,09                        | 1,67                   | 14,00                      | •          | U 19   |
| 44                   | 203                  | •                  | 0,90                 | •   | •             | •   | 0,13                    | 0,17                        | 3,40                   | 1,70                       | •          | U 20   |
| 23                   | 180                  | •                  | 2,60                 | •   | •             | •   | 0,18                    | 0,05                        | •                      | 1,40                       | •          | U 21   |
| 58                   | 54                   | •                  | 2,80                 | •   | •             | •   | 0,07                    | 0,20                        | 1,65                   | 1,00                       | •          | U 22   |
| 10                   | 61                   | 0,33               | 0,73                 | •   | 0,00          | 0,0   | 0,08                    | 0,03                        | 1,15                   | 8,60                       | •          | U 23   |
| 92                   | 54                   | •                  | 3,30                 | •   | 0,00          | •   | 0,03                    | 0,04                        | 0,38                   | 1,10                       | •          | U 24   |
| 47                   | 200                  | •                  | 4,50                 | •   | 0,00          | •   | 0,19                    | 0,09                        | 5,00                   | 3,20                       | •          | U 25   |
| 82                   | 199                  | 0,54               | 1,00                 | •   | 0,00          | 0,0   | 0,18                    | 0,051                       | 3,507                  | 8,90                       | •          | U 26   |
| 48                   | 185                  | •                  | 1,70                 | •   | •             | •   | 0,22                    | 0,05                        | •                      | 1,40                       | •          | U 27   |
| 50                   | 41                   | 0,23               | 1,20                 | •   | 1,00          | 4,0   | 0,03                    | 0,06                        | 0,72                   | 4,40                       | •          | U 28   |
| 97                   | 141                  | •                  | 7,00                 | •   | 0,00          | •   | 0,20                    | 0,08                        | •                      | 1,90                       | •          | U 29   |
| 104                  | 52                   | •                  | 1,40                 | •   | 3,00          | •   | 0,03                    | 0,09                        | 0,38                   | 6,00                       | •          | U 30   |
| 16                   | 40                   | 0,35               | 0,80                 | •   | 0,00          | 2,0   | 0,03                    | 0,04                        | 0,33                   | 4,90                       | •          | U 31   |
| 3                    | 30                   | 0,24               | 0,70                 | •   | 0,00          | 7,0   | 0,09                    | 0,03                        | 0,44                   | 3,10                       | •          | U 32   |
| 5                    | 59                   | •                  | 0,30                 | •   | •             | •   | 0,17                    | 0,03                        | •                      | 2,10                       | •          | U 33   |
| 35                   | 62                   | 0,24               | 0,40                 | •   | 15,00         | 1,0   | 0,03                    | 0,04                        | 0,66                   | 36,30                      | •          | U 34   |
| 29                   | 69                   | 0,24               | 0,20                 | •   | 39,00         | 1,0   | 0,02                    | 0,01                        | 0,79                   | 22,90                      | •          | U 35   |
| 25                   | 52                   | 0,24               | 0,50                 | •   | 1,00          | 1,0   | 0,04                    | 0,04                        | 0,76                   | 30,70                      | •          | U 36   |
| 26                   | 60                   | 0,24               | 0,20                 | •   | 31,00         | 1,0   | 0,02                    | 0,02                        | 0,53                   | 22,70                      | •          | U 37   |
| 155                  | 110                  | •                  | 5,30                 | •   | 0,00          | •   | 0,08                    | 0,07                        | 1,60                   | 13,60                      | •          | U 38   |

## V - TUBÉRCULOS ANDINOS

Composición en 100 g de alimentos

| CÓDIGO | Nombre del Alimento                                | Energía<br><ENERC><br>kcal | Energía<br><ENERC><br>kJ | Agua<br><WATER><br>g | Proteínas<br><PROCNT><br>g | Grasa total<br><FAT><br>g | Carbohidratos<br>totales<br><CHOCDF><br>g | Carbohidratos<br>disponibles<br><CHOAVL><br>g | Fibra cruda<br>g | Fibra dietaria<br><FIBTG><br>g | Cenizas<br><ASH><br>g |
|--------|--|----------------------------|--------------------------|----------------------|----------------------------|---------------------------|---|---|------------------|--------------------------------|-----------------------|
| V 1    | Oca variedad nativa caya oga con cáscara           | 30                         | 126                      | 82,6                 | 0,8                        | 0,4                       | 15,4                                      | 6,20  | •                | 9,2                            | 0,9                   |
| V 2    | Oca variedad nativa garwarírica con cáscara        | 29                         | 123                      | 84,5                 | 0,9                        | 0,4                       | 13,5                                      | 5,94  | •                | 7,6                            | 0,7                   |
| V 3    | Papa variedad nativa capulí con cáscara            | 115                        | 483                      | 65,7                 | 1,2                        | 0,3                       | 31,5                                      | 27,13   | •                | 4,3                            | 1,3                   |
| V 4    | Papa variedad nativa caramarquina con cáscara      | 98                         | 408                      | 69,3                 | 1,7                        | 0,3                       | 27,5                                      | 22,43   | •                | 5,0                            | 1,2                   |
| V 5    | Papa variedad nativa chimbina amarilla con cáscara | 68                         | 285                      | 75,3                 | 2,3                        | 0,2                       | 21,0                                      | 14,80   | •                | 6,2                            | 1,2                   |
| V 6    | Papa variedad nativa huagalina con cáscara         | 54                         | 225                      | 77,9                 | 2,4                        | 0,2                       | 18,3                                      | 11,22   | •                | 7,1                            | 1,2                   |
| V 7    | Papa variedad nativa hualash con cáscara           | 54                         | 224                      | 78,6                 | 2,0                        | 0,4                       | 17,6                                      | 11,01   | •                | 6,6                            | 1,4                   |
| V 8    | Papa variedad nativa huayro con cáscara            | 76                         | 319                      | 75,1                 | 1,7                        | 0,2                       | 21,8                                      | 17,27   | •                | 4,5                            | 1,1                   |
| V 9    | Papa variedad nativa huevo de toro con cáscara     | 72                         | 301                      | 73,8                 | 2,4                        | 0,3                       | 22,4                                      | 15,61   | •                | 6,8                            | 1,1                   |
| V 10   | Papa variedad nativa limeña con cáscara            | 68                         | 286                      | 75,2                 | 2,5                        | 0,3                       | 20,9                                      | 14,60   | •                | 6,3                            | 1,2                   |
| V 11   | Papa variedad nativa maga blanca con cáscara       | 65                         | 271                      | 76,8                 | 3,0                        | 0,3                       | 18,9                                      | 13,45   | •                | 5,4                            | 1,1                   |
| V 12   | Papa variedad nativa peruanita con cáscara         | 78                         | 327                      | 74,1                 | 2,0                        | 0,3                       | 22,4                                      | 17,31   | •                | 5,1                            | 1,2                   |
| V 13   | Papa variedad nativa puca pampamachay con cáscara  | 81                         | 339                      | 71,9                 | 2,0                        | 0,2                       | 24,8                                      | 18,33   | •                | 6,4                            | 1,1                   |
| V 14   | Papa variedad nativa Puca pishgosh con cáscara     | 99                         | 416                      | 68,8                 | 1,9                        | 0,5                       | 27,5                                      | 22,41   | •                | 5,0                            | 1,5                   |
| V 15   | Papa variedad nativa quinuapa tulum con cáscara    | 70                         | 293                      | 74,3                 | 1,9                        | 0,5                       | 21,8                                      | 15,10   | •                | 6,7                            | 1,6                   |
| V 16   | Papa variedad nativa sapa negra con cáscara        | 72                         | 301                      | 73,7                 | 2,2                        | 0,3                       | 22,6                                      | 15,72   | •                | 6,9                            | 1,2                   |
| V 17   | Papa variedad nativa yana shaque con cáscara       | 108                        | 450                      | 67,6                 | 1,8                        | 0,4                       | 29,1                                      | 24,66   | •                | 4,5                            | 1,1                   |

En los tubérculos andinos, la vitamina C fue analizada en muestras sin cáscara.

| Calcio<br><CA><br>mg | Fósforo<br><P><br>mg | Zinc<br><ZN><br>mg | Hierro<br><FE><br>mg | β caroteno<br>equivalentes<br>totales<br><CARTBQ><br>μg | Retinol<br>μg | Vitamina A<br>equivalentes<br>totales<br><VITA><br>μg | Tiamina<br><THIA><br>mg | Riboflavina<br><RIBF><br>mg | Niacina<br><NIA><br>mg | Vitamina C<br><VITC><br>mg | AscT<br>mg | CÓDIGO |
|----------------------|----------------------|--------------------|----------------------|---|---------------|---|-------------------------|-----------------------------|------------------------|----------------------------|------------|--------|
| •                    | •                    | •                  | 3,84                 | •   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | 30,85                      | •          | V 1    |
| •                    | •                    | •                  | 0,79                 | •   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | 32,32                      | •          | V 2    |
| 5                    | •                    | •                  | 1,72                 | •   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | 23,70                      | •          | V 3    |
| 6                    | •                    | •                  | 1,10                 | •   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | 22,62                      | •          | V 4    |
| •                    | •                    | •                  | 0,69                 | •   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | 20,37                      | •          | V 5    |
| •                    | •                    | •                  | 0,56                 | •   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | 24,44                      | •          | V 6    |
| 6                    | •                    | •                  | 0,56                 | •   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | 25,08                      | •          | V 7    |
| •                    | •                    | •                  | 0,53                 | •   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | 26,33                      | •          | V 8    |
| •                    | •                    | •                  | 0,66                 | •   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | 18,94                      | •          | V 9    |
| •                    | •                    | •                  | 0,53                 | •   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | 19,47                      | •          | V 10   |
| •                    | •                    | •                  | 0,42                 | •   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | 22,98                      | •          | V 11   |
| •                    | •                    | •                  | 0,38                 | •   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | 17,74                      | •          | V 12   |
| 6                    | •                    | •                  | 1,28                 | •   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | 22,10                      | •          | V 13   |
| 11                   | •                    | •                  | 1,01                 | •   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | 22,11                      | •          | V 14   |
| 7                    | •                    | •                  | 0,95                 | •   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | 26,64                      | •          | V 15   |
| •                    | •                    | •                  | 0,74                 | •   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | 30,22                      | •          | V 16   |
| 6                    | •                    | •                  | 0,86                 | •   | •             | •   | •                       | •                           | •                      | 24,02                      | •          | V 17   |



# Anexos

## ANEXO 1

### Componentes de las Tablas Peruanas de Composición de Alimentos

| Componente                            | Identificador de INFOODS | Unidad  | Comentarios   |
|---------------------------------------|--------------------------|---------|---|
| Agua                                  | <WATER>                  | g       | Por método gravimétrico.  |
| Energía                               | <ENERC> -kcal            | kcal    | Calculada por factores, expresada en kilocalorías (kcal).   |
| Energía                               | <ENERC> -kJ              | kJ      | Calculada al multiplicar las kcal por 4,184 expresada en kilojoules (kJ) .  |
| Proteínas                             | <PROCNT>                 | g       | Calculada a partir de nitrógeno total usando factores.  |
| Grasa total                           | <FAT>                    | g       | Varios métodos.   |
| Cenizas                               | <ASH>                    | g       | Incineración en mufla.  |
| Carbohidratos totales                 | <CHOCDF>                 | g       | Calculados por diferencia de 100 menos componentes proximales, sin incluir fibra dietaria.  |
| Carbohidratos disponibles             | <CHOAVL>                 | g       | Calculados por diferencia entre carbohidratos totales y fibra dietaria.   |
| Fibra cruda                           | ----                     | g       | Hidrólisis con ácido y soda. En la actualidad no se recomienda.   |
| Fibra dietaria                        | <FIBTG>                  | g       | Fibra dietaria total por método oficial AOAC de Proski <i>et. al.</i>   |
| Calcio                                | <CA>                     | mg      | Por espectrofotometría de absorción atómica.  |
| Fósforo                               | <P>                      | mg      | Por método colorimétrico.   |
| Hierro                                | <FE>                     | mg      | Por espectrofotometría de absorción atómica.  |
| Zinc                                  | <ZN>                     | mg      | Por espectrofotometría de absorción atómica.  |
| $\beta$ caroteno equivalentes totales | <CARTBQ>                 | $\mu$ g | Equivalente de $\beta$ caroteno: $\mu$ g $\beta$ caroteno + $1/2 \mu$ g otros carotenoides provitamina A.                             |
| Retinol                               | ----                     | $\mu$ g | Forma alcohólica de vitamina A.   |
| Vitamina A* equivalentes totales      | <VITA>                   | $\mu$ g | Equivalente de retinol: $\mu$ g retinol + $1/6 \mu$ g equivalente de $\beta$ caroteno + $1/12 \mu$ g otros carotenoides provitamina A |
| Tiamina                               | <THIA>                   | mg      | Determinación fluorométrica.  |
| Riboflavina                           | <RIBF>                   | mg      | Determinación de la fluorescencia.  |
| Niacina                               | <NIA>                    | mg      | Niacina preformada.   |
| Vitamina C                            | <VITC>                   | mg      | Determinación fotocolorimétrica.  |
| Ácido ascórbico total                 | ----                     | mg      | Método de la 2, 4 – dinitrofenilhidrazina.  |

Food and Agriculture Organization, **Latinfoods**. Tabla de composición de alimentos de América Latina [Página en internet]. Washington DC: FAO; 2002. [Acceso: diciembre de 2007]. Disponible en: <http://www.rlc.fao.org/es/bases/alimento>.

## ANEXO 2

Factores específicos *atwater* para alimentos

|   | Proteína<br>kcal/g<br>(kJ/g) <sup>§</sup> | Grasa<br>kcal/g<br>(kJ/g) <sup>§</sup> | Carbohidrato<br>total<br>kcal/g (kJ/g) <sup>§</sup> |
|---|---|--|---|
| <b>Huevos, productos cárnicos, productos lácteos:</b> |   |  |   |
| Huevos  | 4,36 (18,2)                               | 9,02 (37,7)                            | 3,68 (15,4)   |
| Carne/pescado   | 4,27 (17,9)                               | 9,02 (37,7)                            | *   |
| Leche/ productos lácteos                              | 4,27 (17,9)                               | 8,79 (36,8)                            | 3,87 (16,2)   |
| <b>Grasas y aceites:</b>                              |   |  |   |
| Mantequilla   | 4,27 (17,9)                               | 8,79 (36,8)                            | 3,87 (16,2)   |
| Margarina, vegetal                                    | 4,27 (17,9)                               | 8,84 (37,0)                            | 3,87 (16,2)   |
| Otras grasas y aceites vegetales                      | --  | 8,84 (37,0)                            | --  |
| <b>Frutas:</b>  |   |  |   |
| Todas, excepto limones y limas                        | 3,36 (14,1)                               | 8,37 (35,0)                            | 3,60 (15,1)   |
| Jugo de fruta, excepto limón y lima <sup>#</sup>      | 3,36 (14,1)                               | 8,37 (35,0)                            | 3,92 (16,4)   |
| Limón, limas  | 3,36 (14,1)                               | 8,37 (35,0)                            | 2,48 (10,4)   |
| Jugo de limón, jugo de lima <sup>#</sup>              | 3,36 (14,1)                               | 8,37 (35,0)                            | 2,70 (11,3)   |
| <b>Cereales y productos:</b>                          |   |  |   |
| Cebada, perlada                                       | 3,55 (14,9)                               | 8,37 (35,0)                            | 3,95 (16,5)   |
| Harina de Maíz, integral                              | 2,73 (11,4)                               | 8,37 (35,0)                            | 4,03 (16,9)   |
| Fideos, macarrones, espagueti                         | 3,91 (16,4)                               | 8,37 (35,0)                            | 4,12 (17,2)   |
| Avena y harina de avena                               | 3,46 (14,5)                               | 8,37 (35,0)                            | 4,12 (17,2)   |
| Arroz integral  | 3,41 (14,3)                               | 8,37 (35,0)                            | 4,12 (17,2)   |
| Arroz blanco o pulido                                 | 3,82 (16,0)                               | 8,37 (35,0)                            | 4,16 (17,4)   |
| Centeno, harina integral                              | 3,05 (12,8)                               | 8,37 (35,0)                            | 3,86 (16,2)   |
| Centeno, harina ligera                                | 3,41 (14,3)                               | 8,37 (35,0)                            | 4,07 (17,0)   |
| Sorgo, harina integral                                | 0,91 (3,8)                                | 8,37 (35,0)                            | 4,03 (16,9)   |
| Trigo, 97 – 100 % extracción                          | 3,59 (15,0)                               | 8,37 (35,0)                            | 3,78 (15,8)   |
| Trigo, 70 – 74 % extracción                           | 4,05 (17,0)                               | 8,37 (35,0)                            | 4,12 (17,2)   |
| Otros cereales – refinados                            | 3,87 (16,2)                               | 8,37 (35,0)                            | 4,12 (17,2)   |
| <b>Leguminosas, nueces:</b>                           |   |  |   |
| Frijoles maduros secos, arvejas, nueces               | 3,47 (14,5)                               | 8,37 (35,0)                            | 4,07 (17,0)   |
| Soya  | 3,47 (14,5)                               | 8,37 (35,0)                            | 4,07 (17,0)   |
| <b>Vegetales:</b>                                     |   |  |   |
| Papas, almidón de raíces                              | 2,78 (11,6)                               | 8,37 (35,0)                            | 4,03 (16,9)   |
| Otras raíces y tubérculos                             | 2,78 (11,6)                               | 8,37 (35,0)                            | 3,84 (16,1)   |
| Otros vegetales                                       | 2,44 (10,2)                               | 8,37 (35,0)                            | 3,57 (14,9)   |

Fuente: **Food and Agriculture Organization**. Food energy - methods of analysis and conversion factors. Rome: FAO; 2002. Report of Technical Workshop, Food and Nutrition Paper N.º 77.

\* El factor de carbohidrato para sesos, corazón, riñón e hígado es 3,87 kcal/g y 4,11 kcal/g para lengua, crustáceos y mariscos.

<sup>#</sup> Sin endulzar

<sup>§</sup> Los datos entre paréntesis indican la energía expresada en kilojoules.



## ANEXO 3

### Factores de conversión de nitrógeno en proteínas

| ALIMENTO                             | FACTOR DE CONVERSIÓN |
|--------------------------------------|----------------------|
| Harina de trigo refinada y derivados | 5,70                 |
| Trigo completo                       | 5,83                 |
| Avena, cebada, centeno               | 5,83                 |
| Arroz pilado                         | 5,95                 |
| Almendras                            | 5,18                 |
| Nueces del Brasil                    | 5,46                 |
| Maní (con y sin película)            | 5,46                 |
| Frijol soya y derivados              | 5,71                 |
| Coco, castañas y otras oleaginosas   | 5,30                 |
| Leche y derivados                    | 6,38                 |
| Gelatina                             | 5,55                 |
| Otros                                | 6,25                 |

Fuente: **Jones DB**. Factors for converting percentages of nitrogen in foods and feeds into percentages of proteins. (Circular N.º 183) Washington DC: United States Department of Agricultura; 1941. [Acceso: diciembre de 2007]. Disponible en: <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/Classics/cir183.pdf>.

**ANEXO 4****Tubérculos andinos**

Los análisis de las variedades nativas de ocas y papas andinas fueron realizadas en alianza estratégica entre el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) y la Coordinadora de Ciencia y Tecnología en los Andes (CCTA), en el marco del proyecto de investigación “Desarrollo de alternativas de uso sostenible de la agrobiodiversidad vegetal nativa en comunidades tradicionales altoandinas de Cajamarca y Huánuco”, cofinanciado por el Programa INCAGRO del Ministerio de Agricultura.

El proyecto es ejecutado por la CCTA y sus instituciones socias: Centro de Investigación, Documentación, Educación, Asesoría y Servicios (CENTRO IDEAS) y el Instituto de Desarrollo y Medio Ambiente (IDMA). Participan como instituciones colaboradoras la Universidad Nacional Agraria la Molina (UNALM), el Instituto Nacional de Innovación Agraria (INIA) y ALTERNATIVA Centro de Investigación Social y Educación Popular.

Las variedades nativas de oca provienen del distrito de Kichki, provincia y departamento de Huánuco, cultivadas a una altitud entre 3400 y 3530 msnm por el agricultor conservacionista Victoriano Fernández Morales.

Las variedades nativas de papa proceden tanto del Distrito de Pedro Gálvez, Provincia de San Marcos, Departamento de Cajamarca, cultivadas a una altitud entre 3750 y 3980 msnm por el agricultor conservacionista Juan Huaccha Abanto, como también del Distrito de Kichki, Provincia y Departamento de Huánuco, cultivadas a una altitud entre 3400 y 3530 msnm por el agricultor conservacionista Victoriano Fernández Morales.

Las variedades nativas de papa que proceden de Cajamarca son: chimbina amarilla, huagalina, huayro, huevo de toro, limeña, maga blanca, peruanita y sapa negra. Las variedades nativas de papa que proceden de Huánuco son: capulí, caramarquina, hualash, puca pampamachay, puca pishgosh, quinuapa tulum y yana shaque.



SE TERMINÓ DE IMPRIMIR  
EN EL MES DE JUNIO DE 2009  
EN LOS TALLERES GRÁFICOS DE  
FIMART S.A.C. - TELF.: 424-0662  
TIRAJE: 1000 EJEMPLARES  
LIMA - PERÚ





**Instituto Nacional de Salud**

Jirón Cápac Yupanqui 1400, Lima 11, Perú  
Apartado Postal 471, teléfono: (0511) 471-9920 Fax: (0511) 471-0779  
Correo electrónico: [revmedex@ins.gob.pe](mailto:revmedex@ins.gob.pe)  
Página web: [www.ins.gob.pe](http://www.ins.gob.pe)