

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA

L I S T A D E A L I M E N T O S R I C O S E N L O S D I S T I N T O S E L E M E N T O S N U T R I T I V O S

Preparado por Susana Judith Icaza - Nutricionista del INCAP

La enorme variedad de alimentos que existe en los países de Centro América y Panamá, y su diferente composición química, obligan a un estudio detallado para lograr la agrupación de los mismos, de acuerdo a su riqueza en los diferentes elementos nutritivos.

Hemos preparado una serie de LISTAS DE ALIMENTOS, ricos en minerales, vitaminas y proteínas, que tienen por objeto facilitar el trabajo de las personas que en los países miembros del INCAP, dedican sus esfuerzos a mejorar la nutrición de nuestros pueblos. Aparecen también listas de alimentos ricos en calorías, grasas, hidratos de carbono, fibra y ceniza, para que sirvan de guía en la preparación de dietas especiales para ciertos tipos de enfermedades.

Estas listas incluyen los alimentos cuyo valor es alto en cada uno de los elementos nutritivos y constituyen una fuente de esa sustancia. Algunos alimentos figuran en varias listas porque presentan valores altos en más de un elemento nutritivo.

Esta agrupación tiene como base la "Tabla Provisional de Composición de Alimentos de Centro América", preparada por el Instituto en Marzo de 1952.

A medida que se vayan analizando nuevas muestras de alimentos, podrán prepararse listas más completas.

ALIMENTOS RICOS EN CALORIAS

Número	Alimento	Calorías
274	Manteca de cerdo	902
273	Aceite	884
276	Margarina	720
275	Mantequilla	716
39	Longaniza	683
35	Chicharrones	662
55	Tocino	630
56	Ajonjolí	592
57	Cacahuete o maní con película roja	573
58	Cacahuete o maní sin película roja	571
67	Pepita de ayote	565
59	Cacao	564
68	Pepita de marañón	531
66	Morro	508
46	Pepesca asada (pescadito)	470
288	Chan	465
285	Tabletas de chocolate	447
258	Pan dulce	438
242	Galletas de todas clases	436
70	Leche de soya enriquecida	425
241	Galletas de soda	420
1	Crema	418
36	Chorizos de cerdo	417
69	Soya	414
8	Queso duro amarillo	406
284	Tiste	405
240	Galletas	403
262	Salpores (maíz especial)	403
235	Avena seca	390
13	Queso fresco de leche entera	390
15	Queso de mantequilla	389
268	Azúcar blanca granulada	385
237	Corn flakes	385
246	Maíz rojo	382
244	Maíz amarillo	379
247	Maíz todas clases	379
245	Maíz blanco	378
239	Fideo (macarrones espagueti) crudo	377
248	Maíz negro	377
24	Bacalao seco	375
63	Garbanzo	374
251	Marquesote (pan)	374
234	Arroz	366
256	Pan dulce de arroz	365
250	Maicillo	365
243	Harina de trigo sin enriquecer	364
93	Chile guaque seco	363
5	Leche UNICEF descremada en polvo	363
261	Quesadilla (pan)	363
249	Maicena (almidón)	362
272	Panela o raspadura	358
255	Pan francés	356

Valores por 100 gramos netos de alimento.

ALIMENTOS RICOS EN PROTEINAS

Número	Alimento	Gramos
24	Bacalao seco	81.8
38	Lagarto	50.6
48	Pescado seco grande	46.6
47	Pescadito crudo (seco y salado)	45.1
46	Pepesca asada (pescado)	42.1
31	Carne seca salada asada de res	37.5
10	Queso duro descremado	37.4
5	Leche UNICEF descremada en polvo	36.9
35	Chicharrones	32.0
32	Carne seca salada de res	31.3
67	Pepita de ayote (guicoy o zapallo)	31.3
69	Soya	30.0
54	Venado asado	29.5
23	Armadillo ahumado	29.0
22	Atún enlatado húmedo	29.0
70	Leche de soya enriquecida en polvo	28.3
66	Morro	28.0
58	Cacahuete o maní sin película roja	27.4
57	Cacahuete o maní con película roja	27.2
28	Carne de res cocida	26.0
50	Sardinas tipo atlántico, sól. húm.	25.7
26	Camaroncillos crudos	24.8
65	Lenteja	24.3
11	Queso duro blandito	24.2
8	Queso duro amarillo	24.0
60	Frijol de todas clases	23.9
21	Atún enlatado seco	23.8
9	Queso duro blanco	23.8
16	Queso oreado	22.9
17	Quesillo	22.4
13	Queso fresco de leche entera	22.3
64	Haba (semilla seca)	21.7
42	Macarela tipo pacífico	21.1
51	Sardinas tipo atlántico, secas y húm.	21.1
33	Cecina salada oreada (carne)	19.7
37	Gallina cruda	19.7
29	Carne de res, posta cruda	19.5
14	Queso fresco descremado	19.4
63	Garbanzo	19.3
41	Macarelas tipo atlántico	19.3
2	Cuajada	17.9
12	Queso fresco de leche entera	17.9
52	Sardinas tipo pacífico, secas y húm.	17.8
43	Mojarras, crudas	17.0
68	Pepita de marañón	17.0
34	Corazón de cerdo	16.9
56	Ajonjolí	15.8
44	Morongá	15.4
49	Riñones de res	15.0

Valores por 100 gramos netos de alimento.

ALIMENTOS RICOS EN GRASAS

Número	Alimentos	Gramos
273	Aceite	100.0
274	Manteca de cerdo	100.0
275	Mantequilla	81.0
276	Margarina	81.0
55	Tocino	65.0
35	Chicharrones	58.2
56	Ajonjolí	52.3
57	Cacahuete o maní con película roja	49.2
67	Pepita de ayote (güicoy o zapallo)	49.2
58	Cacahuete o maní sin película roja	49.0
1	Crema	45.9
59	Cacao	41.7
68	Pepita de marañón	40.3
36	Chorizos de cerdo	39.4
15	Queso de mantequilla	38.6
39	Longaniza	38.3
66	Morro	34.5
6	Mantequilla blanca	34.1
8	Queso duro amarillo	34.1
13	Queso fresco de leche entera	32.4
46	Pepesca asada (pescado)	29.8
149	Coco maduro	28.4
150	Coco tierno	28.4
51	Sardinas tipo atlántico, sccas y hfm.	27.0
7	Mantequilla rala	25.5
289	Chiles rellenos	24.6
11	Queso duro blandito	24.5
280	Cocoa polvo seco	23.8
30	Carne de cerdo cruda	23.6
9	Queso duro blanco	23.5
288	Chan	22.7
21	Atún enlatado sólido	20.9
69	Soya	20.1
70	Leche de soya enriquecida en polvo	17.8
258	Pan dulce	17.2
12	Queso fresco de leche entera	17.1
143	Aguacate	15.2
40	Lengua de res	15.0
45	Moronga	15.0

Valores por 100 gramos netos de alimento.

ALIMENTOS RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO

Número	Alimento	Gramos
268	Azúcar blanca granulada	99.5
284	Tiste	91.6
272	Panela o rapadura	90.9
249	Maicena (almidón)	87.0
237	Corn flakes	85.0
271	Miel de abejas	83.8
262	Salpores (maíz especial)	83.1
285	Tabletas de chocolate	80.9
133	Rosa de jamaica seca	80.6
234	Arroz	79.8
236	Cebada	78.8
212	Tamarindo	77.6
239	Fideo (macarrones, espagueti) crudo	76.5
243	Harina de trigo sin enriquecer	76.1
248	Maíz negro	75.6
163	Guapinol (o algarroba)	75.3
242	Galletas de todas clases	75.0
240	Galletas	74.6
250	Maicillo	74.6
261	Quesadilla (pan)	74.6
244	Maíz amarillo	73.8
247	Maíz de todas clases	73.2
245	Maíz blanco	73.0
241	Galletas de soda	72.7
256	Pan dulce de arroz	72.1
257	Pan dulce de yemas	71.8
196	Pasas	71.2
270	Mermeladas y compotas	70.8
246	Maíz rojo	70.6
253	Pan francés	68.9
235	Avena seca	68.2
93	Chile guaque seco	65.7
258	Pan dulce	65.2
255	Pan francés	65.1
63	Garbanzo	63.7
251	Marquesote (pan)	63.4
263	Semita alta	60.0
254	Pan francés	59.6
60	Frijol todas clases	59.2
65	Lenteja	56.9
288	Chan	56.4
296	Pupusa de chicharrón	55.4
5	Leche UNICEF descremada en polvo	51.0
298	Tamal asado	49.5
252	Pan francés	49.4
260	Pan integral	49.0
280	Cocoa polvo seco	48.9
267	Rosquillas de cuajada	45.9
259	Pan dulce	44.7
70	Leche de soya enriquecida en polvo	43.8
265	Tortillas amarillas	43.2
266	Tortillas blancas	43.0
59	Carao	41.6

Valores por 100 gramos netos de alimento.

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA

ALIMENTOS RICOS EN FIBRA

Numero	Alimento	Gramos
288	Chan	32.6
93	Chile guaque seco	25.3
59	Cacao	15.3
163	Guapinol	13.4
133	Rosa de jamaica seca	12.0
66	Norro	11.9
64	Haba (semilla seca)	9.5
165	Guayabillas verdes	7.9
164	Guayaba	5.5
56	Ajonjolí	4.8
280	Cocoa (polvo seco)	4.6
69	Soya	4.6
159	Granadilla	4.3
60	Frijol de todos colores	4.2
149	Coco maduro	4.1
65	Lenteja	4.0
190	Nance	3.8
62	Gandul o gandu	3.7
63	Garbanzo	3.3
189	Mora	3.2
210	Sarsil	3.1
90	Culantro	2.8
214	Tuna	2.8
106	Habas verdes	2.6
116	Miltomate	2.6
212	Tamarindo	2.6
73	Alverja	2.5
92	Chile guaque picante	2.5
111	Hojas de yuca	2.5
145	Anona	2.4
61	Frijol negro tierno	2.4
124	Pito	2.4
95	Chile verde picante	2.3
57	Cacahuete o maní con película roja	2.2
217	Zapote	2.2
290	Gengibre	2.1
127	Quilete	2.1
183	Manzanilla	2.0
191	Naranja agria	1.9
80	Bledo	1.8
88	Col de bruselas	1.8
97	Chipilín	1.8
137	Tomate pequeño	1.8
150	Coco tierno	1.7
188	Membrillo	1.7
199	Pejibaye o pixvae	1.7

Valores por 100 gramos netos de alimento.

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA

ALIMENTOS RICOS EN CENIZA

Número	Alimento	Gramos
26	Camaroncillos crudos	20.0
47	Pescadito crudo salado	17.7
48	Pescado seco grande	16.7
32	Carne seca salada de res	12.4
46	Pepesca asada	11.7
31	Carne seca salada asada de res	11.6
25	Camaroncillos cocidos	11.2
33	Cecina salada oreada	10.5
10	Queso duro descremado	9.3
9	Queso duro blanco	8.9
16	Queso oreado	8.6
93	Chile guaque seco	8.4
5	Leche UNICEF descremada en polvo	8.2
11	Queso duro blandito	8.2
13	Queso fresco de leche entera	7.2
70	Leche de soya enriquecida en polvo	7.1
24	Bacalao seco	7.0
133	Rosa de jamaica seca	6.9
38	Lagarto	6.6
14	Queso fresco descremado	6.6
12	Queso fresco de leche entera	6.5
2	Quajada	6.2
8	Queso duro amarillo	6.2
35	Chicharrones	6.1
286	Aceitunas	5.8
69	Soya	5.3
280	Cocoa (polvo seco)	5.0
39	Lenganza	5.0

Valores por 100 gramos netos de alimento.

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA

ALIMENTOS RICOS EN CALCIO

Número	Alimento	Miligramos
47	Pescadito crudo, seco salado	4128
46	Pepesca asada (pescado)	2814
38	Lagarto	1914
56	Ajcnjolí	1373
5	Leche UNICEF descremada en polvo	1310
133	Rosa de jamaica seca	1263
10	Queso duro descremado	1004
11	Queso duro blandito	889
26	Camaroncillos crudos	872
13	Queso fresco de leche entera	865
8	Queso duro amarillo	822
16	Queso oreado	813
2	Guajada	775
9	Queso duro blanco	690
14	Queso fresco descremado	647
70	Leche de soya enriquecida en polvo	597
12	Queso fresco de leche entera	562
288	Chan	518
25	Camaroncillos cocidos	510
120	Pacaya	434
82	Busnay	403
50	Sardinas tipo atlántico, sól. húm.	386
52	Sardinas tipo pacífico, sól. y líq.	381
17	Quesillo	360
15	Queso de mantequilla	360
51	Sardinas tipo atlántico, sól. líq.	354
103	Epazote (apazote)	342
86	Cogollo de izote	340
96	Chipilín	313
107	Hierba mora o macuy	308

Valores por 100 gramos netos de alimento.

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA

ALIMENTOS RICOS EN FOSFORO

Número	Alimento	Miligramos
47	Pescadito crudo (seco y salado)	2319
46	Pepesca asada	1738
67	Pepita de ayote	1287
38	Lagarto	1138
5	Leche UNICEF descremada en polvo	1020
69	Soya	899
66	Morro	896
24	Bacalao seco	891
70	Leche de soya enriquecida en polvo	717
280	Cocoa polvo seco	712
10	Queso duro descremado	642
68	Pepita de marañón	595
50	Sardinas tipo atlántico, sól. y húm.	586
8	Queso duro amarillo	561
11	Queso duro blandito	553
16	Queso oreado	551
13	Queso fresco de leche entera	523
288	Chan	518
58	Cacahuete o maní sin película roja	486
57	Cacahuete o maní con película roja	468
59	Cacao	453
14	Queso fresco descremado	448
2	Guajada	435
9	Queso duro blanco	434
51	Sardinas tipo atlántico, sól. y líq.	434
26	Camaroncillos crudos	419
60	Frijol, todos colores	418
235	Avena seca	405
56	Ajonjolí	395
64	Haba (semilla seca)	386
12	Queso fresco de leche entera	378
65	Lenteja	365
48	Pescado seco grande	363
246	Maíz rojo	356
22	Atún húmedo, sólido	351
32	Carne seca salada de res	318
247	Maíz de todas clases	318
244	Maíz amarillo	312
17	Quesillo	308
15	Queso de mantequilla	308
245	Maíz blanco	307

Valores por 100 gramos netos de alimento.

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA

ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

Número	Alimento	Miligramos
44	Moronga	38.4
26	Camaroncillos crudos	36.7
45	Moronga	35.5
80	Bledo	30.3
47	Pescadito crudo, seco y salado	29.1
25	Camaroncillos cocidos	27.3
64	Haba (semilla seca)	25.8
108	Hojas de ayote	21.7
107	Hierba mora o macuy	20.3
48	Pescado seco grande	16.0
233	Yuquilla	12.2
280	Cocoa polvo seco	11.6
67	Pepita de ayote	11.4
38	Lagarto	11.3
23	Armadillo ahumado	10.9
65	Lenteja	10.7
69	Soya	10.7
70	Leche de soya enriquecida en polvo	10.7
212	Tamarindo	10.2
288	Chan	10.1
32	Carne seca salada de res	9.8
133	Rosa de jamaica seca	9.0
2	Guajada	8.8
66	Morro	8.8
123	Perejil	8.8
103	Epazote (apazote)	8.6
46	Pepesca asada	8.5
63	Garbanzo	8.1
49	Riñones de res crudo	7.9
31	Carne seca salada asada de res	7.7
68	Pepita de marañón	7.5
60	Frijol, todos colores	7.0

Valores por 100 gramos netos de alimento.

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA

ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA A

Número	Alimento	Unidades Internacionales
275	Mantequilla	3300
276	Margarina	3300
49	Riñones de res crudos	1150
291	Helados de crema	517
41	Macarela tipo atlántico	130
286	Aceitunas	300
21	Atún enlatado, sólido	220
50	Sardinaz tipo atlántico, sól. y húm.	220

ALIMENTOS RICOS EN CAROTINA

Número	Alimento	Miligramos
175	Mancena (fruta)	10.50
96	Chupilín	7.05
107	Hierba mora o macuy	6.81
140	Hierba buena	5.52
141	Zanahoria	5.40
110	Hojas de nabo (mostaza)	4.39
80	Bludo	3.66
103	Exazote (apazote)	3.58
102	Espinaca	3.18
90	Culantro	2.82
109	Hojas de mostaza	2.52
93	Chile guaque seco	2.54
127	Quilete	2.17
123	Perejil	2.13
71	Acelga	2.10
108	Hojas de ayote, güicoy o zapallo	1.94
81	Brócoli	1.78
77	Avote, güicoy o zapallo (maduro)	1.52
126	Puntas de güisquil (chayote)	1.12
138	Tomatillo, miltomate	1.07
137	Tomate pequeño	1.01
79	Birto	1.00
139	Verdolaga	1.00
179	Mango	.84
135	Tallos de cebolla	.76
187	Melón	.51
88	Col de brusela	.44
113	Lechuga	.38
136	Tomate maduro	.38
224	Plátano (todos colores)	.36

Nota: 1 U. I. de Vitamina A es igual a 0.0006 mg.
1 mg de carotina es igual a 1,666.67 U.I.

Valores por 100 gramos netos de alimento.

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA

ALIMENTOS RICOS EN TIAMINA

Número	Alimento	Miligramos
69	Soya	1.18
56	Ajcnjoli	1.17
70	Leche de soya enriquecida en polvo	1.17
66	Morro	.75
212	Tamarindo	.74
30	Carne de cerdo cruda	.71
58	Cacahuete o maní sin película roja	.67
57	Cacahuete o maní con película roja	.62
114	Loroco	.62
235	Avena seca	.60
68	Pepita de marañón	.55
245	Maíz blanco	.51
250	Maicillo	.48
244	Maíz amarillo	.47
246	Maíz rojo	.45
247	Maíz de todas clases	.45
34	Corazón de cerdo, crudo	.43
61	Frijol negro tierno	.40
60	Frijol de todas clases	.39
65	Lenteja	.39
288	Chan	.38
55	Tocino	.38
73	Alverja	.37
49	Riñones de res, crudos	.37
54	Venado asado	.37
39	Longaniza	.36
248	Maíz negro	.36
36	Chorizos de cerdo	.35
64	Haba (semilla seca)	.35
5	Leche UNICEF descremada en polvo	.35
62	Gandul o guandú	.34
46	Pepesca asada (pescado)	.34
47	Pescadito crudo, seco y salado	.34
12	Queso fresco de leche entera	.33
106	Habas verdes	.30
299	Tamal de sal	.30

Valores por 100 gramos netos de alimento.

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA

ALIMENTOS RICOS EN RIBOFLAVINA

Número	Alimento	Miligramos
49	Riñones de res, crudos	2.55
5	Leche UNICEF descremada en polvo	2.03
33	Cecina salada oreada	1.91
70	Leche de soya enriquecida en polvo	1.67
93	Chile guaque seco	1.29
34	Corazón de cerdo crudo	1.24
11	Queso duro blandito	.86
48	Pescado seco grande	.72
17	Quesillo	.71
15	Queso de mantequilla	.71
10	Queso duro descremado	.64
7	Queso duro blanco	.63
2	Guajada	.59
14	Queso fresco descremado	.56
13	Queso fresco de leche entera	.54
82	Busnay	.49
24	Basalao seco	.45
8	Queso duro amarillo	.45
12	Queso fresco de leche entera	.44
19	Huevo	.41
299	Tamal de sal	.40
23	Amadillo ahumado	.39
107	Herba mora o macuy	.39
6	Mantequilla blanca	.39
16	Queso oreado	.39
280	Cocoa polvo seco	.38
1	Crema	.37
27	Chigrejones	.34
96	Chipilín	.34
295	Hongo de San Juan	.34

Valores por 100 gramos netos de alimento.

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA

ALIMENTOS RICOS EN NIACINA

Número	Alimento	Miligramos
23	Armadillo ahumado	22.40
57	Cacahuete o maní con película roja	21.01
58	Cacahuete o maní sin película roja	20.85
22	Atún, húmedo y sólido	12.80
24	Bacalao seco	10.90
21	Atún, sólido y líquido	10.80
31	Carne seca salada asada de res	9.71
42	Macarelas tipo pacífico	8.80
48	Pescado seco grande	7.73
38	Lagarto	7.48
54	Venado asado	7.42
93	Chile guaque seco	7.34
32	Carne seca salada de res	7.31
37	Gallina cruda	7.20
35	Chicharrones	7.01
49	Riñones de res, crudos	6.40
34	Corazón de cerdo, crudo	6.00
41	Macarelas, tipo atlántico	5.80
70	Leche de soya enriquecida en polvo	5.30
52	Sardinas tipo pacífico, sól. y líq.	5.30
40	Lengua de res	5.00
29	Carne de res posta cruda	4.93
50	Sardinas tipo atlántico, sól. y húm.	4.80
47	Pescadito crudo (seco y salado)	4.51
163	Guapinol o algarroba	4.12
26	Camaroncillos crudos	4.05
56	Ajonjolí	3.99
51	Sardinas tipo atlántico, sól. y líq.	3.90
45	Moronga	3.75
288	Chan	3.74
33	Cecina salada oreada	3.69
46	Pepesca asada (pescado)	3.64
260	Pan integral	3.50

Valores por 100 gramos netos de alimento.

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA

ALIMENTOS RICOS EN ACIDO ASCORBICO

Número	Alimento	Miligramos
105	Flor de izote	425
107	Hierba mora o macuy	350
111	Hojas de yuca	311
184	Marañón	239
96	Chipilín	226
180	Mango verde	190
123	Perejil	182
94	Chile verde dulce	151
90	Culantro	147
164	Guayaba	145
151	Cuchamper	143
81	Bróccoli	138
190	Nance	124
110	Hojas de nabo (mostaza)	117
103	Erazote (apazote)	99
88	Col de bruselas	93
165	Guayabillas verdes	92
183	Manzanilla	92
205	Piña	89
109	Hojas de mostaza	87
87	Coliflor	85
89	Colinabo	83
191	Naranja agria	78
179	Mangr	77
157	Fresa	74
200	Pepino con cáscara	66
135	Tallos de cebolla	66
216	Yuyu.	66
80	Bledc	64
108	Hojas de ayote, güicoy o zapallo	64
95	Chile verde picante	62
192	Naranja dulce (jugo)	59
170	Jocote con cáscara	57
195	Papaya	51
62	Gandul o guandú	49
130	Repollo	49
137	Tomate pequeño	49
206	Piñuela	48
193	Naranja dulce	47
201	Pepino sin cáscara	47
213	Toronja	45

Valores por 100 gramos netos de alimento.