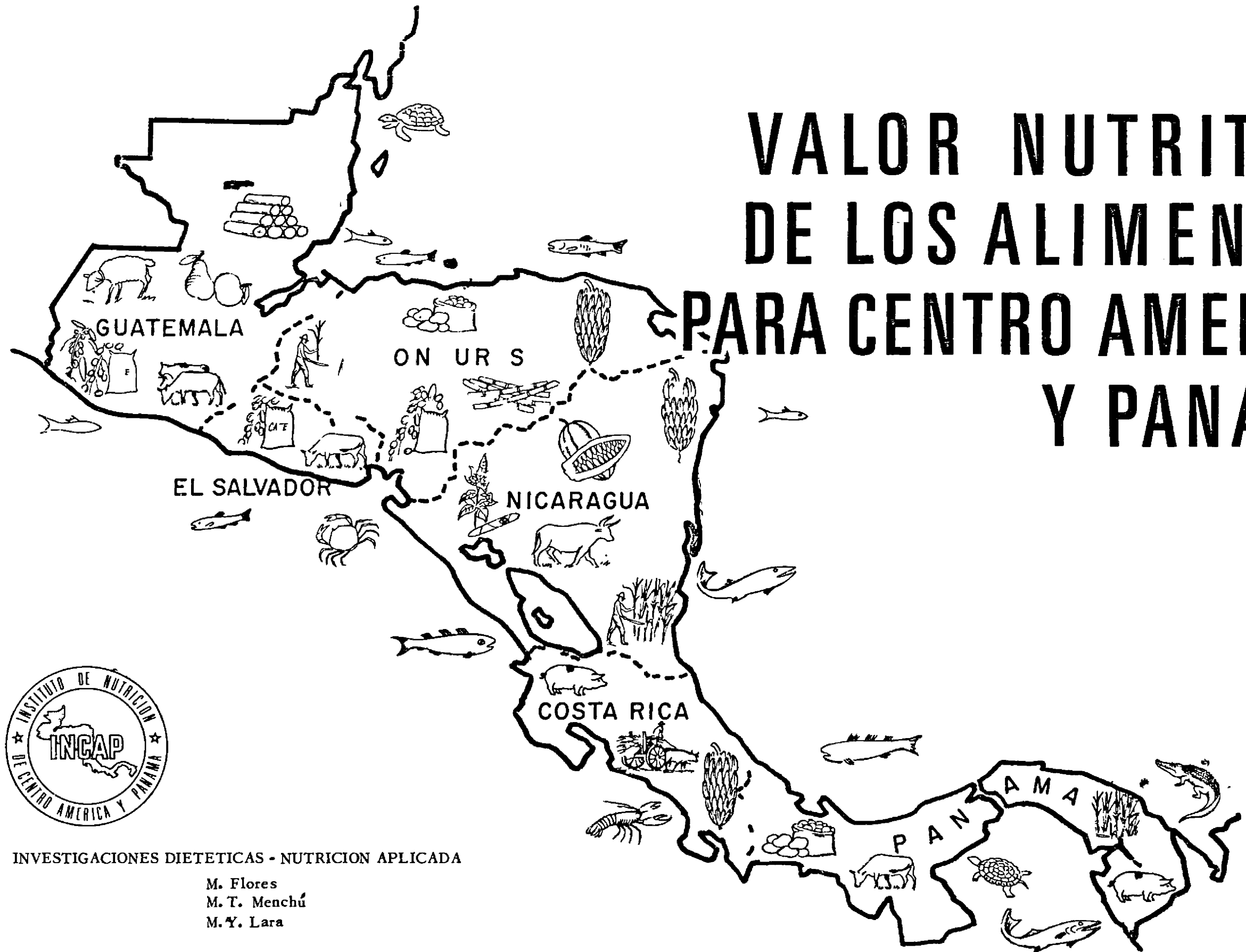


VALOR NUTRITIVO DE LOS ALIMENTOS PARA CENTRO AMERICA Y PANAMA



INVESTIGACIONES DIETETICAS - NUTRICION APLICADA

M. Flores
M. T. Menchú
M. Y. Lara

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA
(INCAP)

VALOR NUTRITIVO DE LOS ALIMENTOS
PARA
CENTRO AMERICA Y PANAMA

Preparado por

Marina Flores
María Teresa Menchú
Marta Yolanda Lara

INVESTIGACIONES DIETETICAS

-

NUTRICION APLICADA

Guatemala, mayo de 1971

Introducción

La presente publicación tiene por objeto facilitar la evaluación de las dietas, presentando los valores nutritivos de los alimentos en porciones y medidas de uso común en Centro América y Panamá. En esta forma se reduce el trabajo elaborado que se requiere para calcular el contenido nutritivo de los alimentos.

Primordialmente, la Tabla que aquí se presenta fue preparada para el estudio de dietas individuales, pero puede adaptarse fácilmente para evaluar dietas a nivel familiar o de instituciones. Su uso es justificable siempre que la finalidad sea sólo la de hacer una estimación aproximada del valor nutritivo de la dieta, y no una evaluación precisa de ella, como lo exigen algunos estudios de investigación.

Por la forma simplificada en que se presentan los valores de los alimentos, esta Tabla tiene la ventaja de que su utilización puede ser mucho más amplia que la de otras tablas de composición de alimentos. Ello se debe a que su manejo no requiere entrenamiento previo y puede usarse fácilmente en cualquier situación. Además, como los valores de los alimentos se presentan en porciones comunes, se puede utilizar también para elaborar, en breve tiempo, menús que aporten una dieta adecuada, combinando en diferentes formas las porciones de los alimentos de acuerdo a su contenido nutritivo. Por ser más concisa y simplificada, esta Tabla se convierte en un instrumento muy adecuado, tanto para el adiestramiento de trabajadores en salud pública, como para la enseñanza de estudiantes a nivel universitario.

Antecedentes

Para realizar los diferentes estudios nutricionales que hasta el momento ha efectuado el INCAP en el área, era esencial conocer antes el valor nutritivo de los alimentos producidos en las diversas regiones de Centro América y Panamá. De ahí que el trabajo de los laboratorios de análisis de alimentos fuese de valor incalculable en el logro de esos conocimientos. Conforme se obtenían los datos en referencia se fueron preparando las tablas preliminares de composición de alimentos locales (1). En 1960 se publicó la 4a. edición de la Tabla de Composición de Alimentos de Centro América y Panamá (2), en la cual se recopiló toda la información disponible hasta esa fecha, expresando los valores en 100 gramos de alimento neto. Originalmente, esta Tabla se preparó para uso específico en el Istmo Centroamericano, pero más tarde fue necesario elaborar una nueva tabla, con mayor información y de más amplia cobertura. Por consiguiente, se preparó otra - que además de los datos originales que contenía la primera tabla - incluía nuevos datos obtenidos por el INCAP en años posteriores, así como información original que los laboratorios bromatológicos de algunos países de América del Sur, tuvieron a bien facilitar. Esta segunda tabla, que constituye el resultado de un proyecto conjunto del INCAP y del ICNND*, fue publicada en español e inglés en 1961 con el nombre de "Tabla de Composición de Alimentos para Uso en América Latina" (3). Aquí también los valores fueron expresados por 100 gramos de alimento neto.

En el caso de esta nueva publicación, los valores nutritivos de los alimentos que se consumen con mayor frecuencia en Centro América y Panamá, se dan a conocer expresándolos en porciones y medidas locales. Los valores fueron computados a partir de las cifras publicadas en las tablas que antes se indican, y en casos especiales, de valores dados en la Tabla preparada por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos de América (4).

* Comité Interdepartamental de Nutrición para la Defensa Nacional de los Institutos Nacionales de Salud de los Estados Unidos de América, con sede en Bethesda, Md.

Diseño de la Tabla

Previo a la elaboración de las tablas de composición de alimentos ya citadas, se había preparado, para uso en Guatemala, una tabla similar a la que ahora se presenta, en la que los valores de los alimentos se expresaban también en porciones y medidas comunes; sin embargo, su distribución fue muy limitada (5). Siguiendo el mismo diseño, la Tabla que ahora presentamos ha sido compilada con datos obtenidos más recientemente en el curso de diversas encuestas dietéticas realizadas en los diferentes países del área.

Como podrá observarse, los alimentos se agrupan de acuerdo a su origen y según su mayor aporte de uno o más nutrientes, a la dieta. Los primeros grupos se refieren a los productos de origen animal que constituyen las mejores fuentes de proteína y de algunas vitaminas. Les sigue el grupo de leguminosas y oleaginosas que también son fuentes ricas de proteína y que, además, juegan un papel muy importante en la dieta centroamericana. Se presentan a continuación los alimentos de origen vegetal que se consumen en estado fresco, y que constituyen fuentes ricas de vitaminas A y C, como son las verduras y las frutas. Finalmente, se exponen los grupos de alimentos fuentes principales de calorías, como son los cereales, que en estos países contribuyen también de manera apreciable a la ingesta proteínica; así también se presentan como fuentes calóricas los azúcares y las grasas. A estos grupos se agrega el denominado "Miscelánea", en el cual se incluyen los diferentes alimentos que no pueden ser clasificados dentro de ninguno de los grupos anteriores, porque han sido elaborados con uno o más productos o bien fabricados industrialmente. Para mayor facilidad en cuanto a manejo los alimentos siguen un arreglo alfabético dentro de cada grupo.

Los valores de calorías y nutrientes se presentan en las diferentes columnas en la misma secuencia adoptada en la Tabla de Composición de Alimentos para Uso en América Latina, excluyendo las columnas correspondientes a humedad, fibra cruda y ceniza. Después de las dos primeras columnas - que se refieren al número de orden y al nombre del alimento - se indica la cantidad o porción del alimento en tres formas: según la medida usual, cantidad en gramos de peso bruto, y cantidad en gramos de peso neto. En la columna correspondiente a vitamina A, ésta se expresa en equivalente de retinol, el cual fue obtenido de los valores citados en la publicación "Contenido de Vitamina A en los Alimentos Incluidos en la Tabla de Composición de Alimentos para Uso en América Latina" (6). En el caso de aquellos alimentos cuyos valores se obtuvieron de otras tablas, el retinol fue calculado en la forma que se indica en la publicación sobre vitamina A a que se alude previamente.

Todos los análisis utilizados fueron seleccionados cuidadosamente de las dos tablas, a fin de aplicar el valor correcto que corresponde a la variedad del producto. Se siguió este procedimiento teniendo en cuenta que cuando se utilizan tablas de composición, se corre el riesgo de aplicar un análisis que no corresponde a la clase o variedad de alimento en referencia, si el conocimiento que de ellas se tiene es sólo muy superficial.

Pesos y Medidas Utilizadas

Para la mayoría de alimentos donde las cantidades se expresan en unidades, tales como huevos, ciertas verduras, bananos y otras frutas con los datos obtenidos en los seis países del área durante las encuestas nutricionales realizadas en los años 1965 a 1967, se calculó un peso promedio. De ahí que dichas cifras representen en muchos casos el peso de varias centenas de unidades para cada alimento. Para las medidas comunes tales como cucharadas y tazas, también se compiló toda la información recolectada en las 190 comunidades que incluyó el estudio nutricional mencionado. En el caso de panes y tortillas fue necesario separarlos por país debido a dos razones: primero, porque el tamaño promedio de esos alimentos básicos difiere grandemente de un país a otro; además en lo referente a las tortillas, en Nicaragua el peso de éstas, por unidad, varió grandemente de una localidad a otra. En segundo lugar, los panes

fueron analizados en los laboratorios del INCAP, y los valores nutritivos correspondientes variaron mucho, según los ingredientes empleados en la elaboración de pan dulce y pan francés en cada país.

Las cantidades se expresan en onzas para algunos alimentos debido a que los pesos de la unidad oscilaron grandemente, o bien a causa de que la forma en que se adquieren es muy diversa (por centavos, manojos, rollos, etc.), según las costumbres locales. En el caso de los granos y de algunas carnes, fue necesario expresarlas en términos de onzas por ser ésta la forma que comúnmente se emplea en la compra de esos productos. Para aquellos líquidos cuya medida usual es la taza, la cantidad que se cita en las tablas no corresponde al volumen estándar de 8 onzas fluidas, sino a la capacidad de los diversos tipos de tazas que frecuentemente se encontró en esta región, y cuyo volumen, por término medio, fue de 200 cc.

Debido a que la mayoría de los alimentos se adquieren juntamente con cáscaras, huesos, semillas, etc., o sea en "peso bruto", fue necesario calcular para todos ellos la porción comestible, o sea su "peso neto"; para este propósito se utilizaron los porcentajes de desgaste publicados en la tabla del INCAP y, en casos particulares, los porcentajes de desgaste encontrados durante la encuesta nutricional del área. La información referente a este desgaste de los alimentos, se presenta en la última columna de la Tabla. El contenido nutritivo se refiere únicamente a la parte comestible del alimento crudo, o sea la cantidad neta, ya que no se tuvo en cuenta la composición química de la parte descartable.

Uso y Aplicación de la Tabla

El primer paso a seguir en la evaluación de una dieta es hacer un resumen de los alimentos consumidos durante el día. Luego se estima la cantidad de cada alimento consumido, ya sea en onzas, en tazas o en unidades; seguidamente se ordenan en columnas los valores correspondientes al contenido calórico y de nutrientes en cada alimento. El contenido nutritivo total de la dieta es la suma de dichas columnas. Si las cantidades de alimentos estimadas son más grandes o más pequeñas que las porciones incluidas en la Tabla, cada valor del contenido nutritivo del alimento se multiplica o divide por el número de veces a que se refiere la cantidad estimada.

Conviene tener presente que los valores de los alimentos que se proporcionan en la Tabla, corresponden al contenido de alimentos en crudo. Por lo tanto, es necesario que las cantidades estimadas en términos de alimento cocido, sean convertidas a cantidades de alimento crudo. Con miras a facilitar esta estimación cuantitativa, se presenta a continuación una lista de pesos y factores de conversión para algunos alimentos comunes que varían grandemente de crudo a cocido.

Factores de Conversión

	Factor *
Arroz cocido	0.45
Arroz frito (Guatemala, El Salvador)	0.30
Arroz frito (Honduras, Nicaragua, Costa Rica y Panamá)	0.42
Carne de cerdo asada o cocida	1.64
Carne de cerdo frita	1.40
Carne de res asada	1.90
Carne de res cocida	1.72
Carne de res frita	1.59
Frijol cocido	0.28
Frijol frito	0.20
Lenteja cocida	0.30
Pastas cocidas	0.44

Pesos de Algunos Alimentos ya Preparados

<u>Alimento</u>	<u>1 cucharada</u>	<u>x factor</u>	<u>= alimento crudo</u>
	g		g
Arroz frito (G., E.S.)	27	0.30	8
Arroz frito (H., N., C.R., P.)	27	0.42	11
Frijol cocido	29	0.28	8
Frijol frito	26	0.20	5
Lenteja cocida	31	0.30	9
Pastas cocidas	19	0.44	8

* Cantidad de alimento, en cocido, multiplicada por el factor de conversión = cantidad en crudo.

Cantidad de alimento en crudo dividida por el factor de conversión = cantidad en cocido.

ABREVIATURAS UTILIZADAS

cda.	cucharada
cds.	cucharadas
cdta.	cucharadita
¢	centavo
peq.	pequeño
(C.R.)	Costa Rica
(E.S.)	El Salvador
(G.)	Guatemala
(H.)	Honduras
(N.)	Nicaragua
(P.)	Panamá

REFERENCIAS

1. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá. Tercera Edición de la Tabla de Composición de Alimentos de Centro América y Panamá. Suplemento No. 1 del Boletín de la Oficina Sanitaria Panamericana, "Publicaciones Científicas del Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá", p. 129-149, 1953.
2. Flores, M., Z. Flores, B. García y Y. Gularte. Tabla de Composición de Alimentos de Centro América y Panamá. Cuarta edición. Guatemala C.A., Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá, enero de 1960.
3. Wu Leung, Woot-Tsuen y M. Flores. Tabla de Composición de Alimentos para Uso en América Latina. Comité Interdepartamental de Nutrición (E.E.U.U.) e Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP), Washington, D.C., U.S. Government Printing Office, 1961.
4. Watt, B.K., A.L. Merrill, R.K. Pecot, C.F. Adams, M.L. Orr y D.F. Miller. Composition of Foods, Raw, Processed, Prepared. Rev. December 1963, Washington, D.C., United States Department of Agriculture, 1963. (Agriculture Handbook No. 8).
5. Flores, Z., B. García, C. Sáenz y M. Flores. Tabla Simplificada de Valores y Alimentos en Porciones y Medidas Comunes. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP) y Dirección General de Sanidad Pública, Guatemala, 1955-56.
6. Flores, M., M.T. Menchú, M.Y. Lara y G. Arroyave. Contenido de vitamina A en los Alimentos incluidos en la Tabla de Composición de Alimentos para Uso en América Latina. Arch. Latinoamer. Nutr., 18:311-341, 1969.

No. de ORDEN	ALIMENTO	MEDIDA	PESO		CALORIAS	PROTEINA	GRASA	HCO	CALCIO	FOSFORO	HIERRO	EQUIV. RETINOL	TIAMINA	RIBOFLAVINA	NIACINA	VITAMINA C	% DESGASTE
			BRUTO g	NETO g													
PRODUCTOS LACTEOS																	
1	Crema espesa	1 cda.	-	23	78	0.5	8.4	0.5	18	15	0.0	67	0.01	0.03	0.0	0	-
2	Crema rala	1 cda.	-	15	31	0.4	3.0	0.6	15	12	0.0	24	0.00	0.02	0.0	0	-
3	Cuajada	1 onza	-	30	71	5.6	4.6	1.6	215	116	0.4	49	0.01	0.22	0.0	0	-
Leche de vaca:																	
4	condensada	1 onza	-	30	96	2.4	2.4	16.7	81	64	0.0	24	0.02	0.12	0.1	0	-
5	evaporada	1 cda.	-	7	9	0.5	0.5	0.8	16	10	0.0	4	0.00	0.02	0.0	0	-
6	fluída integra	1 taza	-	212	138	7.0	7.4	11.0	322	182	0.6	59	0.08	0.42	0.2	2	-
7	fluída integra	1 vaso	-	244	159	8.1	8.5	12.7	371	210	0.7	68	0.10	0.49	0.2	2	-
8	en polvo descremada*	1 cda.	-	8	28	2.8	0.1	3.9	91	82	0.0	1	0.02	0.12	0.1	0	-
9	en polvo íntegra	1 cda.	-	8	39	2.1	2.0	3.1	74	62	0.1	16	0.02	0.11	0.1	0	-
10	Queso de crema	1 onza	-	30	127	3.3	12.7	0.4	101	44	0.7	80	0.01	0.12	0.1	0	-
11	Queso duro	1 onza	-	30	133	8.4	10.6	1.1	682	150	0.5	58	0.01	0.17	0.0	0	-
12	Queso fresco semidescremado	1 onza	-	30	62	6.2	3.7	0.8	169	105	0.5	45	0.02	0.15	0.0	0	-
13	Queso oreado semidescremado	1 onza	-	30	79	7.6	4.3	2.3	226	133	0.8	64	0.02	0.15	0.0	0	-
14	Queso Kraft	1 rodaja	-	17	68	4.2	5.5	0.4	128	81	0.2	53	0.01	0.08	0.0	0	-
15	Queso Kraft	1 onza	-	30	119	7.5	9.7	0.6	225	143	0.3	94	0.01	0.14	0.0	0	-
16	Requesón	1 cda.	-	14	21	1.3	1.5	0.7	17	13	1.0	4	0.00	0.03	0.0	-	-
HUEVOS																	
17	Huevo de gallina	1 unidad	53	47	70	5.3	4.6	1.3	25	96	1.2	47	0.07	0.17	0.0	0	11
18	Huevo de iguana	1 unidad	12	11	24	1.6	1.7	0.5	46	48	0.2	37	0.02	0.07	0.1	-	12
19	Huevo de tortuga	1 unidad	28	25	29	3.2	1.6	0.2	16	45	0.4	13	0.07	0.08	0.0	-	10
CARNES																	
20	Carnero, solo carne	1 onza	-	30	76	5.5	5.8	0.0	2	57	0.8	0	0.02	0.04	0.6	0	-
21	Cerdo, con hueso	1 onza	30	24	65	3.1	5.7	0.0	1	34	0.4	0	0.16	0.05	0.7	0	21
22	Cerdo, solo carne	1 onza	-	30	81	3.9	7.1	0.0	2	42	0.4	0	0.20	0.07	0.9	0	-

* No enriquecida con vitamina A, si es enriquecida de EE. UU. considerar 42 mcg de retinol

VALOR NUTRITIVO DE LOS ALIMENTOS PARA CENTRO AMERICA Y PANAMA

No. de ORDEN	ALIMENTO	MEDIDA	PESO		CALORIAS	PROTEINA	GRASA	HCO	CALCIO	FOSFORO	HIERRO	EQUIV. RETINOL	TIAMINA	RIBOFLA- VINA	NIACINA	VITAMINA C	% DESGAS- TE	
			BRUTO g	NETO g														
23	Cerdo: chicharrones	1 onza	-	30	198	6.2	16.8	5.0	18	45	0.8	4	0.01	0.06	1.1	0	-	
24	Cerdo: jamón	1 rodaja	-	24	73	3.7	6.2	0.1	2	34	0.6	0	0.15	0.04	0.9	-	-	
25	Cerdo: pezuña o patita	1 unidad	166	48	137	9.7	10.6	0.0	6	118	1.4	0	0.47	0.12	2.5	0	71	
26	Conejo, sólo carne	1 onza	-	30	48	6.1	2.4	0.0	5	63	0.7	0	0.01	0.05	3.0	0	-	
27	Gallina, con hueso	1 onza	30	20	49	3.6	3.7	0.0	2	40	0.4	3	0.01	0.03	1.5	0	33	
28	Gallina, sólo carne	1 onza	-	30	74	5.4	5.6	0.0	3	60	0.5	5	0.02	0.04	2.3	1	-	
29	Iguana, sólo carne	1 onza	-	30	34	7.3	0.3	0.0	8	76	1.0	63	0.02	0.07	2.5	0	-	
30	Pollo, con hueso	1 onza	30	20	34	3.6	2.0	0.0	3	40	0.3	-	0.02	0.03	1.8	0	33	
31	Pollo: pechuga (carne blanca)	1 onza	-	30	29	5.8	0.4	0.0	2	71	0.3	-	0.02	0.02	3.9	1	-	
32	Pollo: muslo (carne oscura)	1 unidad	-	173	208	35.6	6.2	0.0	16	329	1.6	-	0.10	0.26	11.1	9	-	
33	Res, con hueso	1 onza	30	19	21	4.1	0.5	0.0	3	34	0.8	0	0.01	0.04	0.6	0	36	
34	Res, sólo carne	1 onza	-	30	34	6.4	0.7	0.0	5	54	1.2	0	0.02	0.06	0.9	0	-	
35	Res: bazo	1 onza	-	30	29	5.2	0.5	0.5	3	71	10.6	27	0.04	0.10	1.0	0	-	
36	Res: corazón	1 onza	-	30	34	5.1	1.0	0.9	3	56	1.6	4	0.10	0.26	1.5	tr.	-	
37	Res: hígado	1 onza	-	30	40	5.9	1.2	1.1	3	83	1.5	2425	0.08	0.71	2.7	3	-	
38	Res: lengua	1 onza	-	30	57	4.8	4.0	0.3	5	43	0.4	0	0.02	0.09	0.9	0	-	
39	Res: panza	1 onza	-	30	27	4.2	0.8	0.4	18	15	0.7	20	0.00	0.03	0.2	0	-	
40	Res: pata	1 unidad	1588	778	794	129.1	23.3	7.8	716	506	8.6	0	0.16	0.54	0.2	-	51	
41	Res: riñón	1 unidad	-	417	517	70.1	20.8	7.5	54	1084	23.8	1168	1.42	7.59	22.1	42	-	
42	Res: sesos	1/2 unidad	-	72	96	7.5	6.9	0.6	9	144	2.3	118	0.11	0.17	2.2	10	-	
43	Res seca (cecina)	1 onza	-	30	46	7.4	1.7	0.0	15	82	2.4	0	0.02	0.07	1.8	0	-	
44	Tocino	1 tira	-	15	95	1.4	9.8	0.2	2	16	0.1	0	0.06	0.02	0.3	0	-	
	EMBUTIDOS																	
45	Chorizo	1 unidad	-	24	67	3.8	5.5	0.3	10	31	1.0	10	0.05	0.04	0.7	0	-	
46	Longaniza	1 unidad	-	42	163	3.2	16.1	0.9	17	41	1.6	10	0.15	0.08	0.8	1	-	
47	Morcilla o moronga	1 unidad	-	109	121	27.4	0.2	0.7	17	68	66.7	0	0.01	0.04	0.5	0	-	
48	Salchicha	1 unidad	-	39	106	6.0	7.6	3.0	32	55	1.1	-	0.03	0.09	0.8	-	-	

No. de ORDEN	ALIMENTO	MEDIDA	PESO		CALORIAS	PROTEINA g	GRASA g	HCO g	CALCIO mg	FOSFORO mg	HIERRO mg	EQUIV. RETINOL mcg	TIAMINA mg	RIBOFLA- VINA mg	NIACINA mg	VITAMINA C mg	% DESGAS- TE
			BRUTO g	NETO g													
49	Salchichón o mortadela	1 rodaja	-	25	46	4.2	2.9	0.6	10	36	1.2	4	0.04	0.04	0.7	0	-
PESCADOS Y MARISCOS																	
50	Atún enlatado	1 onza	-	30	86	7.3	6.2	-	2	88	0.4	6	0.01	0.03	3.3	-	-
51	Bacalao seco	1 onza	30	25	94	20.4	0.7	-	12	223	0.9	0	0.02	0.11	2.7	0	16
52	Camarón fresco	1 unidad	18	14	12	2.4	0.0	0.4	13	32	0.2	-	0.01	0.01	0.2	-	25
53	Camarón seco salado (camaroncillo)	1 onza	30	15	23	3.7	0.5	0.6	131	63	5.5	14	0.00	0.02	0.6	0	50
54	Cangrejo fresco	1 unidad	145	84	78	14.5	1.6	0.4	36	147	0.7	510	0.13	0.07	2.4	2	42
55	Langosta, sólo carne	1 onza	-	30	26	4.9	0.6	0.2	12	55	0.2	-	0.04	0.02	0.6	0	-
56	Ostras sin concha	1 unidad	-	15	7	0.9	0.1	0.5	20	11	1.0	-	0.01	0.06	1.1	-	-
57	Pescado fresco	1 onza	30	24	23	4.8	0.2	0.0	4	49	-	-	0.08	0.02	0.2	-	19
58	Pescado seco	1 onza	30	25	77	14.6	1.0	1.4	30	88	4.6	3	0.10	0.14	2.1	-	16
59	Sardina en aceite	1 onza	-	30	93	6.2	7.3	0.2	106	130	1.0	16	0.01	0.05	1.3	-	-
60	Sardina en tomate	1 onza	-	30	59	5.6	3.7	0.5	135	143	1.2	3	0.00	0.08	1.6	-	-
SEMILLAS LEGUMINOSAS Y OLEAGINOSAS																	
61	Arvejas o guisantes secos	1 onza	-	30	103	6.8	0.6	18.3	24	87	1.7	2	0.17	0.05	0.9	0	-
62	Frijol, toda variedad	2 cds. cocido*	-	16	54	3.5	0.3	9.7	14	40	1.2	0	0.09	0.03	0.3	0	-
63	Frijol, toda variedad	2 cds. frito*	-	10	34	2.2	0.2	6.1	9	25	0.8	0	0.05	0.02	0.2	0	-
64	Frijol, toda variedad	1 onza	-	30	101	6.6	0.5	18.2	26	74	2.3	1	0.16	0.06	0.6	1	-
65	Frijol, toda variedad	1 libra	-	460	1550	101.2	7.4	279.7	396	1136	35.0	9	2.48	0.87	9.7	14	-
66	Garbanzo	1 onza	-	30	109	5.5	1.9	18.3	40	97	2.2	2	0.14	0.05	0.5	0	-
67	Guandú seco	1 onza	-	30	101	5.8	0.4	19.0	41	97	1.5	2	0.22	0.05	0.8	0	-
68	Habas secas	1 onza	-	30	102	7.2	0.7	17.5	23	112	1.9	3	0.16	0.09	0.8	2	-
69	Lenteja	2 cds. cocida*	-	18	61	4.3	0.2	10.9	12	64	1.3	1	0.08	0.06	0.4	1	-
70	Lenteja	1 onza	-	30	102	7.1	0.4	18.2	20	106	2.1	1	0.14	0.10	0.7	2	-

* Se calculó en crudo utilizando los factores de conversión indicados en página 4

VALOR NUTRITIVO DE LOS ALIMENTOS PARA CENTRO AMERICA Y PANAMA

No. de ORDEN	ALIMENTO	MEDIDA	PESO		CALORIAS	PROTEINA g	GRASA g	HCO g	CALCIO mg	FOSFORO mg	HIERRO mg	EQUIV. RETINOL mcg	TIAMINA mg	RIBOFLA- VINA mg	NIACINA mg	VITAMINA C mg	% DESGAS- TE
			BRUTO g	NETO g													
71	Maní o cacahuete tostado (sin película)	1 onza	-	30	170	8.6	14.1	5.4	11	124	1.0	tr.	0.07	0.04	5.7	0	-
72	Semilla de marañón	1 onza	-	30	159	5.2	12.1	9.8	19	179	2.2	1	0.16	0.05	0.2	1	-
VERDURAS																	
73	Acelga	4 hojas	44	30	8	0.5	0.1	1.7	33	9	1.1	88	0.01	0.03	0.1	10	31
74	Arvejas o guisantes sin vaina	1 cda.	-	13	13	1.0	0.1	2.7	3	16	0.3	5	0.05	0.02	0.3	3	-
75	Arvejas o guisantes sin vaina	1 onza	-	30	29	2.3	0.1	6.3	7	37	0.6	13	0.11	0.04	0.7	8	-
76	Ayote o zapallo maduro	1 onza	30	20	6	0.1	0.0	1.5	4	4	0.1	61	0.01	0.01	0.1	3	32
77	Ayote o zapallo tierno	1 unidad grande	633	576	138	5.8	1.2	31.7	109	184	3.5	29	0.29	0.23	2.9	109	9
78	Berenjena	1 unidad	108	103	28	1.0	0.3	6.5	24	32	0.8	tr.	0.04	0.04	0.8	5	5
79	Berro	1 onza	30	18	4	0.5	0.1	0.6	21	14	0.3	66	0.02	0.02	0.2	8	40
80	Bledo	1 onza	30	22	9	0.8	0.2	1.6	69	16	1.2	117	0.01	0.05	0.3	14	28
81	Caiba	1 unidad	44	36	6	0.2	0.0	1.4	5	9	0.2	2	0.01	0.01	0.1	5	18
82	Cebolla cabeza	1 unidad	45	38	17	0.5	0.1	3.7	11	15	0.4	1	0.02	0.01	0.1	4	16
83	Chayote, patate o güisquil	1 unidad	254	211	65	1.9	0.4	16.2	25	63	1.3	4	0.06	0.08	0.8	42	17
84	Chile o ají dulce rojo (pimiento)	1 unidad	29	22	8	0.2	0.1	1.8	1	4	0.2	48	0.01	0.02	0.3	15	23
85	Chile o ají dulce verde (pimiento)	1 unidad	29	22	7	0.2	0.1	1.5	1	6	0.1	15	0.01	0.01	0.2	32	23
86	Chipilín	1 onza	30	16	9	1.1	0.1	1.5	46	12	0.8	164	0.05	0.08	0.3	16	48
87	Coliflor	1 unidad	661	377	124	10.6	1.5	24.5	124	219	3.8	11	0.34	0.41	2.6	309	43
88	Colinabo	1 onza	30	22	9	1.5	0.3	0.7	46	19	1.2	66	0.02	0.05	0.3	13	28
89	Ejote, vainicas o habichuelas	4 unidades	20	17	6	0.3	0.0	1.1	9	8	0.3	6	0.01	0.02	0.1	3	14
90	Elote o jilote tierno	1 unidad	261	130	126	5.1	1.4	28.3	10	140	1.0	4	0.17	0.10	1.6	10	50
91	Espinaca	1 onza	30	24	7	0.7	0.2	1.2	14	7	0.8	94	0.01	0.04	0.1	11	21
92	Flor de izote o itabo	1 onza	30	29	18	0.6	0.1	4.0	10	20	0.4	1	0.05	0.04	0.4	114	3
93	Frijol verde, toda variedad	1 onza	-	30	45	2.9	0.1	8.3	18	64	1.1	1	0.11	0.04	0.4	2	-
94	Guandú verde, sin vaina	1 onza	-	30	35	2.1	0.2	6.5	10	37	0.5	2	0.10	0.06	0.7	15	-
95	Güicoy, pipián, ayote o zapallo tierno	1 unidad pequeña	147	134	32	1.3	0.3	7.4	25	43	0.8	7	0.07	0.05	0.7	25	9

VALOR NUTRITIVO DE LOS ALIMENTOS PARA CENTRO AMERICA Y PANAMA

No. de ORDEN	ALIMENTO	MEDIDA	PESO		CALORIAS	PROTEINA g	GRASA g	HCO g	CALCIO mg	FOSFORO mg	HIERRO mg	EQUIV. RETINOL mcg	TIAMINA mg	RIBOFLA- VINA mg	NIACINA mg	VITAMINA C mg	% DESGAS- TE
			BRUTO g	NETO g													
96	Güicoy maduro	1 onza	30	16	5	0.1	0.0	1.1	3	3	0.1	40	0.01	0.01	0.1	3	48
97	Haba verde, sin vaina	1 onza	-	30	35	2.8	0.1	6.1	9	42	0.7	6	0.08	0.05	0.5	8	-
98	Hierbamora, macuy o quilete	1 onza	30	15	7	0.8	0.1	1.1	34	11	1.9	82	0.03	0.05	0.1	14	49
99	Hojas de mostaza	1 onza	30	22	6	0.6	0.1	1.1	18	9	0.9	45	0.02	0.05	1.4	14	28
100	Lechuga	1 unidad	167	132	20	1.7	0.3	3.8	57	45	1.7	115	0.11	0.11	0.5	16	21
101	Miltomate	1 onza	30	28	11	0.4	0.1	2.5	3	10	0.3	2	0.03	0.01	0.7	2	6
102	Mutas o pollitas	1 unidad	71	55	14	0.5	0.2	3.1	64	13	0.3	tr.	0.02	0.02	0.2	12	22
103	Nabo	1 unidad	92	69	19	0.6	0.1	3.9	22	18	0.3	tr.	0.02	0.02	0.3	19	25
104	Pacaya	1 unidad	151	109	49	4.4	0.8	9.0	402	116	1.5	2	0.09	0.11	1.0	15	28
105	Palmito, parte tierna	1 onza	-	30	8	0.7	0.1	1.6	26	24	0.2	tr.	0.01	0.03	0.2	5	-
106	Pejivalle	1 unidad	30	19	37	0.5	0.8	7.9	3	9	0.2	42	0.01	0.03	0.3	7	37
107	Pepino de ensalada	1 unidad	252	207	31	1.4	0.2	7.0	33	50	1.2	4	0.06	0.08	0.4	29	18
108	Rábano	1 unidad	27	21	5	0.2	0.0	1.0	5	6	0.3	tr.	0.01	0.01	0.1	6	24
109	Remolacha	1 unidad	166	116	51	2.0	0.1	11.0	16	44	0.9	tr.	0.01	0.05	0.2	6	30
110	Repollo	1 hoja	-	23	6	0.4	0.0	1.4	10	8	0.2	2	0.01	0.01	0.1	10	-
111	Tomate	1 unidad	41	41	9	0.3	0.1	1.9	3	10	0.2	25	0.02	0.02	0.3	9	-
112	Tomate de ensalada	1 unidad	156	139	29	1.1	0.4	6.4	10	33	0.8	83	0.08	0.07	1.0	32	11
113	Tomate de ensalada	1 rodaja	-	29	6	0.2	0.1	1.3	2	7	0.2	17	0.02	0.01	0.2	7	-
114	Tomate: pasta	1 cda.	-	26	21	0.9	0.1	4.8	7	18	0.9	86	0.05	0.03	0.8	13	-
115	Tomate: salsa (catsup)	1 cda.	-	16	16	0.3	0.1	3.9	2	3	0.1	28	0.01	0.01	0.4	2	-
116	Tomatillo	4 unidades	16	16	7	0.3	0.1	1.3	3	7	0.2	21	0.02	0.01	0.2	7	-
117	Zanahoria	1 unidad	82	66	27	0.6	0.1	6.2	21	18	0.4	704	0.03	0.03	0.4	4	19
	FRUTAS																
118	Aguacate	1 unidad	189	110	169	1.9	17.4	4.8	11	46	1.1	22	0.09	0.13	1.6	12	42
119	Anona	1 unidad	334	100	97	1.8	0.1	24.9	30	37	0.7	2	0.14	0.19	1.2	33	70
120	Caimito	1 unidad	91	37	25	0.3	0.6	5.4	8	6	0.3	1	0.01	0.01	0.4	4	59
121	Cereza	4 unidades	16	13	8	0.2	0.1	1.9	4	4	0.0	1	0.01	0.00	0.0	2	20

No. de ORDEN	ALIMENTO	MEDIDA	PESO		CALORIAS	PROTEINA	GRASA	HCO	CALCIO	FOSFORO	HIERRO	EQUIV. RETINOL	TIAMINA	RIBOFLA- VINA	NIACINA	VITAMINA C	% DESGAS- TE
			BRUTO g	NETO g													
122	Chico o níspero	1 unidad	91	66	62	0.3	0.7	15.2	16	7	0.7	2	0.01	0.01	0.1	10	28
123	Chilacayote	1 onza	30	17	4	0.1	0.0	1.0	2	2	0.1	0	0.01	0.00	0.0	0	43
124	Ciruela fresca	1 unidad	60	58	27	0.3	0.1	6.9	5	9	0.2	8	0.02	0.02	0.3	3	4
125	Ciruela seca	4 unidades	28	24	64	0.6	0.1	17.0	13	20	0.9	42	0.02	0.04	0.4	1	15
126	Coco maduro	1 unidad	1357	570	1687	20.0	155.0	78.1	74	473	10.3	0	0.23	0.17	3.4	23	58
127	Coco: agua	1 vaso	-	240	36	0.5	0.0	9.1	43	31	1.4	0	tr.	0.00	0.1	2	-
128	Durazno maduro	1 unidad	51	46	26	0.4	0.1	6.4	6	11	0.2	1	0.01	0.02	0.2	8	10
129	Durazno verde	1 unidad	51	46	26	0.1	0.6	5.8	6	8	0.9	1	0.01	0.02	0.1	12	10
130	Fresa	4 unidades	28	27	10	0.2	0.1	2.3	8	8	0.3	1	0.01	0.01	0.1	19	5
131	Granadilla	1 unidad	53	30	28	0.7	0.8	5.2	3	19	0.3	1	0.00	0.03	0.5	6	43
132	Granadilla real	1 unidad	989	465	228	6.5	2.8	50.2	93	158	8.4	9	0.00	0.37	4.9	102	53
133	Guanabana	1 unidad	1614	839	503	8.4	3.4	125.0	201	235	4.2	17	0.59	0.42	7.6	218	48
134	Guava o paterna (arilo)	1 unidad	187	37	24	0.6	0.1	6.1	7	10	0.3	-	0.02	0.02	0.3	3	80
135	Guayaba madura	1 unidad	44	44	30	0.5	0.3	7.2	6	12	0.4	2	0.02	0.02	0.6	64	-
136	Guayaba verde	1 unidad	73	73	69	0.7	0.9	16.6	30	20	0.5	6	0.03	0.02	0.5	35	-
137	Higo verde	1 unidad	18	18	8	0.3	0.0	1.8	9	6	0.1	6	0.01	0.01	0.1	4	-
138	Jocote - ciruelo maduro	1 unidad	23	15	12	0.1	0.0	3.3	3	6	0.1	2	0.01	0.00	0.2	7	33
139	Jocote - ciruelo verde	1 unidad	15	10	10	0.1	0.0	2.7	3	7	0.3	1	0.01	0.00	0.1	5	33
140	Jocote marañón	1 unidad	64	49	23	0.4	0.1	5.7	2	9	0.5	20	0.01	0.01	0.2	107	23
141	Lima	1 unidad	122	84	25	0.6	0.5	7.1	24	17	0.4	0	0.04	0.03	0.2	40	31
142	Limón	1 unidad	42	20	6	0.1	0.1	1.6	8	3	0.1	0	0.01	0.00	0.0	10	53
143	Limón dulce o lima limón	1 unidad	148	89	28	0.4	1.2	6.2	21	12	0.4	2	0.03	0.02	0.2	36	40
144	Mamey	1 unidad	542	341	160	2.0	0.7	41.3	44	41	1.4	102	0.10	0.17	1.4	55	37
145	Mamón	4 unidades	44	18	11	0.2	0.0	3.6	2	4	0.1	1	0.01	0.00	0.1	1	59
146	Mandarina	1 unidad	78	50	22	0.4	0.1	5.4	15	8	0.2	6	0.04	0.02	0.2	16	36
147	Mandarina reina	1 unidad	412	264	116	2.1	0.5	29.0	98	42	0.5	145	0.26	0.08	0.5	95	36
148	Mango maduro	1 unidad	142	78	46	0.4	0.2	12.0	9	9	0.6	164	0.04	0.05	0.3	41	45

No. de ORDEN	ALIMENTO	MEDIDA	PESO		CALORIAS	PROTEINA	GRASA	HCO	CALCIO	FOSFORO	HIERRO	EQUIV. RETINOL	TIAMINA	RIBOFLAVINA	NIACINA	VITAMINA C	% DESGASTE
			BRUTO g	NETO g													
149	Mango verde	1 unidad	135	70	31	0.3	0.1	8.0	10	7	0.3	9	0.01	0.02	0.1	90	48
150	Manzana	1 unidad	105	85	49	0.3	0.3	12.9	5	8	0.3	3	0.03	0.04	0.2	5	19
151	Manzana rosa	1 unidad	22	17	11	0.1	0.0	2.8	6	3	0.1	4	0.00	0.01	0.1	4	22
152	Manzonilla	4 unidades	27	18	16	0.1	0.1	4.2	15	5	0.3	50	0.01	0.01	0.1	14	34
153	Melón	1 unidad	859	472	118	2.4	0.5	29.3	71	71	5.7	552	0.19	0.14	2.8	137	45
154	Membrillo	1 unidad	137	132	83	0.8	0.4	21.5	8	20	0.8	4	0.04	0.04	0.5	22	4
155	Mora	10 unidades	17	17	10	0.2	0.1	2.2	6	6	0.3	1	0.00	0.01	0.1	3	-
156	Nance	10 unidades	14	13	9	0.1	0.2	1.9	4	2	0.3	1	0.00	0.01	0.1	11	10
157	Naranja dulce	1 unidad	188	113	47	0.9	0.2	11.9	38	23	0.8	15	0.10	0.03	0.2	67	40
158	Naranja: jugo	1 vaso	-	240	96	1.0	0.7	22.3	26	36	1.7	31	0.12	0.05	0.5	127	-
159	Níspero	4 unidades	36	33	15	0.1	0.2	3.5	6	5	0.3	14	0.01	0.02	0.1	3	8
160	Papaya	1 tajada	119	77	25	0.4	0.1	6.4	15	10	0.3	28	0.02	0.03	0.2	35	35
161	Pera	1 unidad	216	162	91	0.5	0.3	24.0	10	16	0.8	3	0.03	0.05	0.3	8	25
162	Piña	1 rodaja	-	101	53	0.4	0.2	13.8	18	8	0.5	5	0.08	0.04	0.2	62	-
163	Sandía	1 tajada	210	105	23	0.5	0.1	5.6	6	7	0.2	24	0.02	0.03	0.2	5	50
164	Tamarindo	4 unidades	20	9	24	0.3	0.0	6.5	5	10	0.1	1	0.04	0.01	0.2	1	54
165	Toronja	1 unidad	537	301	114	1.8	0.6	28.9	54	63	1.5	9	0.15	0.06	0.6	129	44
166	Tuna	1 unidad	80	66	40	0.9	0.2	9.7	9	14	0.2	0	0.01	0.02	0.3	11	18
167	Uvas	4 unidades	26	20	14	0.1	0.1	3.3	2	3	0.2	tr.	0.01	0.01	0.1	1	22
168	Uva pasa	1 onza	-	30	85	0.8	0.1	22.6	15	22	0.9	0	0.04	0.04	0.1	4	-
169	Zapote	1 unidad	438	272	329	4.6	1.1	84.6	109	76	2.7	103	0.03	0.05	5.4	60	38
	MUSACEAS																
170	Banano maduro	1 unidad	123	86	83	1.0	0.1	21.9	9	23	0.3	9	0.03	0.04	0.5	12	30
171	Banano verde	1 unidad	121	65	72	0.9	0.1	18.7	5	23	0.6	63	0.03	0.01	0.4	20	46
172	Guineo majoncho o cuadrado maduro	1 unidad	160	75	90	0.8	0.3	23.6	6	25	0.6	34	0.04	0.02	0.5	16	53
173	Guineo majoncho o cuadrado verde	1 unidad	160	83	91	1.2	0.2	23.8	7	29	0.7	81	0.03	0.02	0.5	26	48
174	Guineo manzano	1 unidad	66	54	56	0.6	0.1	14.8	4	13	0.3	11	0.02	0.02	0.4	7	18

No. de ORDEN	ALIMENTO	MEDIDA	PESO		CALORIAS	PROTEINA	GRASA	HCO	CALCIO	FOSFORO	HIERRO	EQUIV. RETINOL	TIAMINA	RIBOFLAVINA	NIACINA	VITAMINA C	% DESGASTE
			BRUTO g	NETO g													
175	Plátano maduro	1 unidad	296	210	256	2.1	0.6	67.8	17	71	1.7	122	0.13	0.08	1.3	42	29
176	Plátano maduro	1 rodaja	-	15	18	0.2	0.0	4.8	1	5	0.1	9	0.01	0.01	0.1	3	-
177	Plátano verde	1 unidad	236	156	206	1.9	0.2	55.1	12	62	1.2	198	0.11	0.06	0.8	44	34
RAICES Y TUBERCULOS																	
178	Camote (tipo pálido)	1 onza	30	22	26	0.3	0.1	6.3	7	8	0.2	2	0.02	0.01	0.2	7	28
179	Ichintal	1 onza	30	26	21	0.5	0.1	4.6	2	9	0.2	tr.	0.01	0.01	0.2	5	15
180	Ñame	1 onza	30	26	26	0.5	0.1	6.3	4	11	0.3	tr.	0.03	0.01	0.1	1	15
181	Ñampí	1 onza	30	22	20	0.4	0.0	4.9	21	19	0.3	0	0.02	0.01	0.2	2	26
182	Otoe, tiquisque o malanga	1 onza	30	26	34	0.4	0.1	8.0	4	15	0.2	1	0.03	0.01	0.2	1	15
183	Papa	1 onza	30	25	19	0.4	0.0	4.5	2	10	0.2	tr.	0.02	0.01	0.4	4	18
184	Papa	1 unidad	51	42	32	0.8	0.0	7.5	3	17	0.3	tr.	0.04	0.01	0.6	7	18
185	Yuca	1 onza	30	25	37	0.2	0.1	9.4	9	12	0.3	0	0.02	0.01	0.2	10	18
CEREALES																	
186	Arroz	1 libra	-	460	1674	33.1	2.8	366.6	41.	478	6.0	0	0.37	0.14	7.4	0	-
187	Arroz	1 onza	-	30	109	2.2	0.2	23.9	3	31	0.4	0	0.02	0.01	0.5	0	-
188	Arroz (G. y E. S.)	2 cds. frito*	-	16	58	1.2	0.1	12.8	1	17	0.2	0	0.01	0.00	0.3	0	-
189	Arroz (H., N., C.R. y P.)	2 cds. frito*	-	22	80	1.6	0.1	17.5	2	23	0.3	0	0.02	0.01	0.4	0	-
190	Avena	1 cda.	-	5	19	0.7	0.3	3.3	3	21	0.3	0	0.03	0.01	0.0	-	-
191	Corn flakes	1 cda.	-	2	8	0.2	0.0	1.7	0	1	0.0	0	0.01	0.00	0.0	0	-
192	Galleta dulce	4 unidades	-	32	130	1.2	3.1	24.0	10	63	0.4	0	0.02	0.01	0.2	0	-
193	Galleta de soda	4 unidades	-	28	122	2.7	3.7	19.5	14	35	0.4	0	0.04	0.04	0.3	0	-
194	Harina de maíz para tortilla	1 cda.	-	9	33	0.7	0.5	6.7	8	34	0.2	0	0.03	0.01	0.2	0	-
195	Harina de trigo	1 cda.	-	18	66	2.1	0.2	13.4	3	17	0.2	0	0.01	0.01	0.2	0	-
196	Harina de trigo	1 onza	-	30	110	3.5	0.3	22.4	5	28	0.3	0	0.02	0.02	0.3	0	-
197	Maicena	1 cda.	-	15	54	0.1	0.0	12.8	1	2	-	0	0.00	0.00	0.0	0	-
198	Maíz amarillo	1 onza	-	30	108	2.8	1.3	22.3	3	87	0.8	7	0.13	0.03	0.6	tr.	-

* Se calculó en crudo utilizando los factores de conversión indicados en página 4

No. de ORDEN	ALIMENTO	MEDIDA	PESO		CALORIAS	PROTEINA g	GRASA g	HCO g	CALCIO mg	FOSFORO mg	HIERRO mg	EQUIV. RETINOL mcg	TIAMINA mg	RIBOFLA- VINA mg	NIACINA mg	VITAMINA C mg	% DESGAS- TE
			BRUTO g	NETO g													
199	Maíz blanco	1 onza	-	30	108	2.8	1.3	22.3	3	87	0.8	1	0.13	0.03	0.6	tr.	-
200	Maíz pilado (amarillo o blanco)	1 onza	-	30	114	2.2	0.6	24.3	2	35	0.4	5	0.04	0.01	0.3	-	-
201	Pan dulce (C.R.)	1 unidad de 5 ¢	-	20	63	1.5	0.8	13.2	52	36	1.3	-	0.17	0.00	0.5	-	-
202	Pan dulce (E.S.)	1 unidad de 2x5 ¢	-	24	88	1.1	1.4	17.4	12	32	0.6	0	0.02	0.02	0.2	0	-
203	Pan dulce (G.)	1 unidad de 1 ¢	-	24	105	1.5	4.1	15.6	12	44	0.8	0	0.03	0.01	0.1	0	-
204	Pan dulce (H.)	1 unidad de 5 ¢	-	48	123	4.4	2.1	21.5	16	64	1.4	0	0.03	0.05	0.6	0	-
205	Pan dulce (N.)	1 unidad de 10 ¢	-	22	75	2.0	0.3	15.6	8	10	0.4	0	0.01	0.03	0.3	-	-
206	Pan dulce (P.)	1 unidad de 5 ¢	-	67	172	6.1	2.9	29.9	23	89	1.9	-	0.04	0.07	0.8	-	-
207	Pan dulce de coco	1 onza	-	30	113	2.9	2.0	20.6	13	32	1.2	-	0.03	0.01	0.3	-	-
208	Pan francés (C.R.)	1 unidad de 5 ¢	-	20	49	1.6	0.1	9.9	6	10	0.4	0	0.02	0.01	0.2	0	-
209	Pan francés (E.S.)	1 unidad de 2x5 ¢	-	22	73	2.5	0.1	14.9	8	22	0.5	0	0.02	0.01	0.2	0	-
210	Pan francés (G.)	1 unidad de 1 ¢	-	27	80	2.8	0.3	16.1	10	31	0.6	1	0.03	0.02	0.3	0	-
211	Pan francés (H.)	1 unidad de 5 ¢	-	53	189	6.4	2.5	34.5	6	55	1.3	0	0.03	0.02	0.6	0	-
212	Pan francés (N.)	1 unidad de 10 ¢	-	25	90	3.2	1.0	16.6	12	28	0.3	0	0.02	0.04	0.4	0	-
213	Pan francés (P.)	1 unidad de 2x5 ¢	-	54	171	5.8	1.0	34.1	17	55	1.0	0	0.04	0.03	0.6	0	-
214	Pan francés de coco	1 onza	-	30	102	3.1	2.1	17.6	13	32	0.7	-	0.04	0.00	0.4	-	-
215	Pan de rodaja, blanco	1 rodaja	-	19	59	2.4	0.2	11.6	9	21	0.0	-	0.04	0.02	0.5	-	-
216	Pan de rodaja integral	1 rodaja	-	19	54	1.8	0.3	10.9	9	40	0.7	0	0.04	0.02	0.4	0	-
217	Pastas (fideo, macarrón, etc.)	2 cds. cocido*	-	16	55	1.6	0.1	11.6	4	21	0.3	0	0.02	0.01	0.2	0	-

* Se calculó en crudo utilizando los factores de conversión indicados en página 4

No. de ORDEN	ALIMENTO	MEDIDA	PESO		CALORIAS	PROTEINA g	GRASA g	HCO g	CALCIO mg	FOSFORO mg	HIERRO mg	EQUIV. RETINOL mcg	TIAMINA mg	RIBOFLA- VINA mg	NIACINA mg	VITAMINA C mg	% DESGAS- TE
			BRUTO g	NETO g													
218	Pastas (fideo, macarrón, etc.)	1 onza	-	30	103	3.1	0.1	21.8	8	39	0.6	0	0.04	0.02	0.3	0	-
219	Pinol con cacao	1 cda.	-	22	92	2.1	2.6	15.9	7	57	1.1	-	0.02	0.06	0.6	-	-
220	Pinolillo	1 cda.	-	21	84	2.1	2.5	14.3	4	69	1.2	0	0.00	0.05	0.5	-	-
221	Quesadilla	1 onza	-	30	111	1.3	1.5	22.5	13	46	0.7	1	0.02	0.02	0.2	0	-
222	Rosquillas de maíz	4 unidades	-	36	116	4.9	3.7	17.6	144	179	1.4	0	0.06	0.16	0.4	-	-
223	Semita	1 unidad	-	30	100	1.6	2.2	18.2	9	25	0.6	1	0.03	0.02	0.3	0	-
224	Tiste	1 cda.	-	7	28	0.2	0.2	6.4	3	9	0.3	0	0.00	0.00	0.1	-	-
225	Tortilla de maicillo (G.)	1 unidad	-	45	87	2.2	0.7	19.7	45	84	1.4	0	0.04	0.03	0.6	0	-
226	Tortilla de maicillo (N. área rural)	1 unidad	-	127	246	6.4	1.9	55.6	127	237	3.9	0	0.10	0.08	1.6	0	-
	Tortilla de maíz con cal:																
227	amarilla (G.)	1 unidad	-	45	93	2.5	0.6	20.0	71	55	1.1	7	0.05	0.02	0.5	-	-
228	amarilla (H.)	1 unidad	-	54	111	3.0	0.7	24.0	85	66	1.4	8	0.06	0.03	0.6	-	-
229	blanca (C.R.)	1 unidad	-	28	57	1.5	0.3	12.6	35	34	0.1	-	0.03	0.01	0.3	-	-
230	blanca (E.S.)	1 unidad	-	87	177	4.7	0.9	39.1	108	107	0.2	-	0.09	0.03	0.9	-	-
231	blanca (G.)	1 unidad	-	45	92	2.4	0.4	20.2	56	55	0.1	-	0.04	0.02	0.5	-	-
232	blanca (H.)	1 unidad	-	54	110	2.9	0.5	24.2	67	66	0.1	-	0.05	0.02	0.6	-	-
233	blanca (N. área rural)	1 unidad	-	127	259	6.9	1.3	57.0	157	156	0.3	-	0.13	0.05	1.3	-	-
234	blanca (N. área urbana)	1 unidad	-	74	151	4.0	0.7	33.2	92	91	0.1	-	0.07	0.03	0.8	-	-
	Tortilla de maíz con col y ceniza:																
235	blanca (C.R.)	1 unidad	-	28	55	1.2	1.2	10.4	55	31	1.1	0	0.01	0.01	0.1	0	-
236	blanca (E.S.)	1 unidad	-	87	171	3.7	3.8	32.2	172	97	3.5	1	0.03	0.03	0.4	0	-
237	blanca (N. área rural)	1 unidad	-	127	250	5.3	5.6	47.0	251	141	5.1	1	0.05	0.05	0.6	0	-
238	blanca (N. área urbana)	1 unidad	-	74	146	3.1	3.3	27.4	147	82	3.0	1	0.03	0.03	0.4	0	-
	Tortilla de maíz con ceniza																
239	amarilla (H.)	1 unidad	-	54	109	1.9	0.9	24.0	18	82	1.9	5	0.04	0.03	0.4	0	-
240	blanca (C.R.)	1 unidad	-	28	54	0.9	0.3	12.1	4	41	1.3	0	0.01	0.01	0.1	0	-
241	blanca (E.S.)	1 unidad	-	87	168	2.9	1.0	37.6	14	127	4.2	0	0.03	0.03	0.4	0	-

VALOR NUTRITIVO DE LOS ALIMENTOS PARA CENTRO AMERICA Y PANAMA

No. de ORDEN	ALIMENTO	MEDIDA	PESO		CALORIAS	PROTEINA	GRASA	HCO	CALCIO	FOSFORO	HIERRO	EQUIV. RETINOL	TIAMINA	RIBOFLAVINA	NIACINA	VITAMINA C	% DESGASTE
			BRUTO	NETO													
			g	g		g	g	g	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg	mg	
242	Tortilla de maíz con ceniza blanca (H.)	1 unidad	-	54	104	1.8	0.6	23.3	9	79	2.6	0	0.02	0.02	0.3	0	-
243	blanca (N. área rural)	1 unidad	-	127	245	4.2	1.5	54.9	20	185	6.1	0	0.05	0.05	0.6	0	-
244	blanca (N. área urbana)	1 unidad	-	74	143	2.4	0.9	32.0	12	108	3.6	0	0.03	0.03	0.4	0	-
245	Tortilla de maíz amarillo pilado (P.)	1 unidad	-	388	508	10.5	2.3	123.8	101	66	3.9	12	0.12	0.08	1.0	0	-
AZUCARES																	
246	Azúcar blanca	1 cda.	-	12	46	0.0	0.0	11.9	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	-	-
247	Azúcar blanca	1 cdta.	-	5	19	0.0	0.0	5.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	-	-
248	Caña de azúcar	1 canuto	102	44	36	0.1	0.0	9.0	6	5	0.3	tr.	0.01	0.00	0.0	1	57
249	Jalea	1 cda.	-	30	76	0.1	0.0	19.5	4	4	0.1	0	0.01	0.01	0.1	1	-
250	Miel de abeja	1 cda.	-	16	49	0.0	0.0	12.5	3	3	0.1	tr.	0.00	0.01	0.0	1	-
251	Miel de caña	1 cda.	-	35	99	0.2	0.1	25.4	24	15	0.4	0	0.01	0.02	0.1	1	-
252	Panela raspada	1 cda.	-	20	71	0.1	0.1	18.1	10	9	0.8	tr.	0.00	0.02	0.1	0	-
253	Panela	1 onza	-	30	107	0.1	0.2	27.2	15	13	1.3	tr.	0.01	0.03	0.1	1	-
GRASAS																	
254	Aceite de palma africana	1 cda.	-	9	79	0.0	8.9	0.0	1	1	0.5	409	tr.	0.00	0.0	-	-
255	Aceite vegetal	1 cda.	-	9	80	-	9.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	-
256	Aceite vegetal	1 cdta.	-	4	35	-	4.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	-
257	Manteca de cerdo	1 cdta.	-	11	97	0.0	10.9	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	-
258	Manteca vegetal	1 cdta.	-	11	96	0.0	10.8	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0.0	0	-
259	Mantequilla sin sal	1/2 onza	-	15	111	0.2	12.6	0.0	3	3	0.0	101	tr.	0.00	0.0	0	-
260	Margarina	1/2 onza	-	15	113	0.1	12.8	0.0	3	6	0.3	184	0.00	0.00	0.0	-	-
MISCELANEA																	
261	Atole de masa (ceniza)	1 vaso	-	220	55	1.5	0.4	11.0	15	48	1.5	0	0.07	0.02	0.6	0	-
262	Bebidas carbonatadas	1 vaso	-	240	74	0.0	0.0	19.2	-	-	-	0	0.00	0.00	0.0	0	-
263	Bollo de maíz nuevo (P.)	1 unidad	143	134	145	4.7	0.4	31.8	13	137	9.0	13	0.21	0.09	1.7	8	6

No. de ORDEN	ALIMENTO	MEDIDA	PESO		CALORIAS	PROTEINA g	GRASA g	HCO g	CALCIO mg	FOSFORO mg	HIERRO mg	EQUIV. RETINOL mcg	TIAMINA mg	RIBOFLA- VINA mg	NIACINA mg	VITAMINA C mg	% DESGAS- TE
			BRUTO g	NETO g													
264	Cafe, grano tostado	1 cda.	-	12	27	1.5	1.8	7.6	18	24	0.3	-	0.01	0.01	2.0	-	-
265	Café, preparado sin azúcar	1 taza	-	200	4	0.6	0.2	1.6	10	10	0.4	0	0.02	0.02	1.8	0	-
266	Café soluble	1 cda.	-	2	7	0.3	0.0	1.4	6	7	0.1	-	-	0.00	0.8	-	-
267	Caldo de frijol	1 taza	-	213	47	4.0	0.2	7.5	26	32	0.2	0	0.30	0.09	1.2	0	-
268	Caldo de frijol	1 cda.	-	10	2	0.2	0.0	0.4	1	2	0.0	0	0.01	0.00	0.1	0	-
269	Caldo de gallina	1 taza	-	208	185	0.4	20.4	0.0	10	62	0.8	29	0.04	0.08	2.2	0	-
270	Caldo de gallina	1 cda.	-	10	9	0.0	1.0	0.0	0	3	0.0	1	0.00	0.00	0.1	0	-
271	Caldo de res	1 taza	-	199	80	2.4	4.8	6.6	28	92	1.8	14	0.10	0.12	1.9	12	-
272	Caldo de res	1 cda.	-	10	4	0.1	0.2	0.3	1	5	0.1	1	0.00	0.00	0.1	1	-
273	Cerveza	1 vaso	-	240	86	0.7	0.0	12.2	0	36	0.2	0	0.02	0.07	1.4	0	-
274	Chicha de maíz fermentado	1 vaso	-	394	87	0.0	0.0	21.3	623	-	1.2	-	0.00	0.08	-	-	-
275	Chile relleno (G.)	1 unidad	-	80	239	10.7	19.7	4.9	16	82	2.6	21	0.05	0.10	1.3	6	-
276	Frijol con puerco, enlatado	1 onza	-	30	40	1.9	1.4	5.2	15	30	0.5	16	0.03	0.02	0.2	1	-
277	Chocolate	1 tableta	-	19	87	0.6	2.9	14.9	7	24	0.6	3	0.01	0.02	0.1	0	-
278	Cocktail de frutas	1/2 taza	-	126	88	0.5	0.3	23.4	11	15	0.5	18	0.01	0.01	0.5	3	-
279	Cocoa	1 cda.	-	6	18	0.5	1.4	2.9	8	43	0.7	0	0.01	0.02	0.1	0	-
280	Crema de arroz	1 cda.	-	12	42	0.8	0.1	9.6	0	1	0.1	-	0.04	0.03	0.4	-	-
281	Crema de cebada	1 cda.	-	11	39	1.0	0.1	8.4	2	5	-	-	0.06	0.05	0.5	-	-
282	Crema de maíz	1 cda.	-	28	103	2.3	0.8	21.3	2	3	0.2	5	0.10	0.08	1.0	-	-
283	Crema de plátano	1 cda.	-	25	84	0.8	0.2	20.0	2	4	-	-	0.02	0.02	0.3	-	-
284	Enchilada (G.)	1 unidad	-	76	207	5.9	9.4	24.7	57	97	6.8	27	0.03	0.08	1.0	11	-
285	Gelatina preparada	1 porción	-	87	51	1.3	0.0	12.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
286	Helado de crema	1 porción	-	62	128	2.5	7.8	12.8	76	61	0.1	78	0.02	0.12	0.1	1	-
287	Horchata	1 vaso	-	240	118	0.5	0.7	26.4	22	19	15.8	0	0.00	0.02	0.1	0	-
288	Incaparina	1 cda.	-	15	56	4.1	0.6	8.1	98	105	1.3	202	0.34	0.16	1.2	-	-
289	Incaparina	Para 1 taza	-	20	74	5.5	0.8	10.8	131	140	1.7	270	0.46	0.22	1.6	-	-

No. de ORDEN	ALIMENTO	MEDIDA	PESO		CALORIAS	PROTEINA g	GRASA g	HCO g	CALCIO mg	FOSFORO mg	HIERRO mg	EQUIV. RETINOL mcg	TIAMINA mg	RIBOFLA- VINA mg	NIACINA mg	VITAMINA C mg	% DESGAS- TE	
			BRUTO g	NETO g														
	Jugos enlatados:																	
290	de albaricoque	1 lata peq.	-	165	89	1.6	0.3	22.4	28	38	0.8	446	0.05	0.05	0.8	10	-	
291	de albaricoque	1 vaso	-	240	130	2.4	0.5	32.6	41	55	1.2	648	0.07	0.07	1.2	14	-	
292	de durazno	1 lata peq.	-	165	74	1.0	0.2	19.1	10	31	0.8	111	0.02	0.07	1.5	7	-	
293	de durazno	1 vaso	-	240	108	1.4	0.2	27.8	14	46	1.2	161	0.02	0.10	2.2	10	-	
294	de manzana	1 lata peq.	-	165	78	0.2	tr.	19.6	10	15	1.0	-	0.02	0.03	0.2	2	-	
295	de manzana	1 vaso	-	240	113	0.2	tr.	28.6	14	22	1.4	-	0.02	0.05	0.2	2	-	
296	de pera	1 lata peq.	-	165	76	0.5	0.5	19.5	13	18	0.5	tr.	0.03	0.05	0.2	3	-	
297	de pera	1 vaso	-	240	110	0.7	0.7	28.3	19	26	0.7	tr.	0.05	0.07	0.2	5	-	
298	de piña	1 lata peq.	-	165	96	0.7	0.2	24.9	26	13	0.7	10	0.16	0.05	0.5	16	-	
299	de piña	1 vaso	-	240	137	1.0	0.2	36.2	38	19	1.0	14	0.24	0.07	0.7	24	-	
300	de tomate o V-8	1 lata peq.	-	165	31	1.5	0.2	7.1	12	30	1.5	132	0.08	0.05	1.3	26	-	
301	de tomate o V-8	1 vaso	-	240	46	2.2	0.2	10.3	17	43	2.2	192	0.12	0.07	1.9	38	-	
302	Leche chocolatada	1 vaso	-	240	182	7.9	5.5	26.2	259	218	0.5	46	0.10	0.38	0.2	2	-	
303	Leche de coco	1 taza	-	200	120	1.4	12.8	2.0	26	50	3.6	-	0.08	0.04	0.3	-	-	
304	Mayonesa	1 cda.	-	16	61	0.2	5.9	2.2	1	5	0.1	2	0.00	0.00	0.0	0	-	
305	Melocotones enlatados	1/2 unidad	-	74	50	0.3	0.1	13.5	4	10	0.3	31	0.01	0.01	0.5	3	-	
306	Mostaza preparada	1 cdta.	-	5	4	0.3	0.4	0.3	5	6	0.1	-	-	-	-	-	-	
307	Nacatamal	1 unidad	281	211	257	7.8	13.3	26.8	53	116	2.7	8	0.06	0.15	1.4	2	25	
308	Papas fritas o papalinas	1 bolsita	-	24	131	1.6	8.9	11.8	7	36	0.5	1	0.04	0.03	0.8	3	-	
309	Pupusa de chicharrón	1 unidad	-	52	144	5.6	0.6	28.8	27	100	1.9	0	0.04	0.06	1.2	1	-	
310	Sopa de pollo con fideos, deshidratada	1 sobre	-	60	230	8.7	6.0	34.9	35	86	1.4	47	0.31	0.16	2.5	3	-	
311	Tamal asado (C.R.)	1 unidad	-	67	145	1.9	0.6	33.2	24	23	2.9	1	0.01	0.02	0.1	4	-	
312	Tamal de cerdo	1 unidad	178	135	148	3.4	7.0	18.0	43	82	1.9	7	0.07	0.05	0.8	1	24	
313	Vinagre	1 cda.	-	11	1	0.0	-	0.6	1	1	0.1	-	-	-	-	-	-	
314	Té, bebida	1 taza	-	200	4	0.2	0.0	0.8	10	8	0.4	0	0.00	0.08	0.2	0	-	