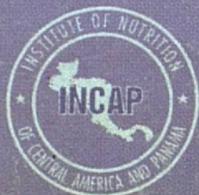
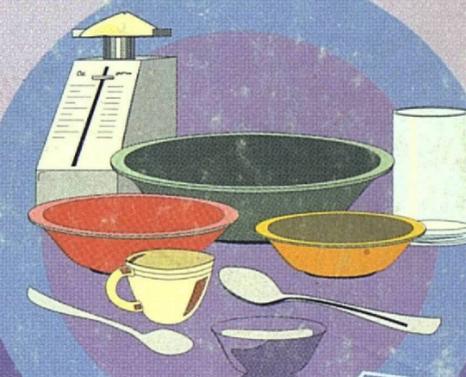


VALOR NUTRITIVO DE LOS ALIMENTOS DE CENTROAMÉRICA



INSTITUTO DE NUTRICIÓN DE CENTRO AMÉRICA Y PANAMÁ (INCAP)
ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD (OPS)





Oficina Panamericana de la Salud (OPS)

Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP)

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS DE CENTROAMÉRICA

PRIMERA SECCIÓN

*Ma. Teresa Menchú
Humberto Méndez
Marta Amanda Barrera
Larisa Ortega*

Guatemala, septiembre de 1996

AGRADECIMIENTOS

Expresamos nuestro agradecimiento a todas las personas que han contribuido en la preparación de esta Tabla de Composición de Alimentos, especialmente al Dr. Ricardo Bressani por su asesoría permanente y apoyo moral en la realización de este trabajo. De igual manera, agradecemos al Dr. Omar Dary el apoyo brindado en la obtención de datos y por sus sugerencias en la presentación del documento.

Queremos dejar constancia de nuestro agradecimiento al Instituto Nacional de Nutrición Salvador Zubirán (INNSZ), de México, por habernos permitido utilizar su base de datos de composición de alimentos.

Agradecemos también a todos los participantes del Taller sobre “Compilación, Manejo y Uso de Datos de Composición Química de Alimentos” por sus valiosos aportes brindados para el mejoramiento del documento.

AGRADECIMIENTOS

Expresamos nuestro agradecimiento a todas las personas que han contribuido en la preparación de esta Tabla de Composición de Alimentos, especialmente al Dr. Ricardo Bressani por su asesoría permanente y apoyo moral en la realización de este trabajo. De igual manera, agradecemos al Dr. Omar Dary el apoyo brindado en la obtención de datos y por sus sugerencias en la presentación del documento.

Queremos dejar constancia de nuestro agradecimiento al Instituto Nacional de Nutrición Salvador Zubirán (INNSZ), de México, por habernos permitido utilizar su base de datos de composición de alimentos.

Agradecemos también a todos los participantes del Taller sobre “Compilación, Manejo y Uso de Datos de Composición Química de Alimentos” por sus valiosos aportes brindados para el mejoramiento del documento.

Contenido

Prólogo.....	1
Introducción	3
Presentación de la Tabla sobre Composición de Alimentos	5
Composición de los alimentos, en 100 gramos de porción comestible	7
Referencias bibliográficas	51

Apéndices

1. Nombres comunes de los alimentos de la Tabla	59
2. Nombres en inglés de los alimentos de la Tabla	77
3. Nombres científicos de los alimentos de la Tabla	91

PRÓLOGO

En la medida en que se tiene un mayor conocimiento de las relaciones existentes entre los alimentos y la salud de la población, ha aumentado el interés por el conocimiento de los contenidos nutricionales de alimentos de consumo habitual, entre personas de distintas profesiones y niveles socioeconómicos. Así, cada vez es más frecuente recibir consultas en relación a la cantidad de energía y nutrientes de los alimentos consumidos por diferentes grupos de población, cuya diversidad se ha incrementado debido a una mayor disponibilidad y accesibilidad a alimentos que hasta hace poco tiempo eran considerados exóticos.

Además de la población en general, beneficiaria directa de esta información, los grupos técnicos e investigadores en el campo de la alimentación nutricional requieren información válida y confiable de la composición nutricional de los alimentos, entre otros usos para planificar y evaluar dietas por su relación con la salud individual y colectiva, y para determinar necesidades alimentarias y establecer canastas básicas de alimentos.

Para todo lo anterior, el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá -INCAP- se complace en poner a disposición de la población en general, y en particular de los estudiosos en los campos de la Alimentación y Nutrición la tablas actualizadas de la Base de Datos sobre Composición de Alimentos del INCAP, con la seguridad de contribuir de manera importante, al desarrollo y aplicación de la ciencia de la Alimentación y Nutrición y en los esfuerzos de lograr la meta de la Seguridad Alimentaria y Nutricional para todos.

Hernán L. Delgado
Director

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, la disponibilidad y uso de alimentos procesados industrialmente ha aumentado en la región centroamericana. Asimismo, se han introducido alimentos naturales procedentes de cultivos de nuevas variedades o de importaciones. Por otro lado, cada vez es más evidente la necesidad de disponer de información sobre la ingesta de nutrientes y de otros compuestos de los alimentos, que pueden afectar las condiciones de salud de las poblaciones, sobre todo en lo referente a enfermedades crónicas no transmisibles.

La situación señalada, hizo necesario considerar de prioridad la revisión, documentación y ampliación de la Base de Datos sobre Composición de Alimentos disponible en el Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP), usada para evaluar y planificar dietas, determinar necesidades alimentarias y establecer canastas básicas de alimentos. El proceso se inició con la identificación de las fuentes originales de la base vigente y la verificación de los nombres de los productos y datos incluidos. Esto permitió depurar la lista de nombres, tener una mejor descripción de los productos, agregar sinónimos, verificar o corregir los valores, sustituir aquellos datos donde se disponía de información más reciente y suprimir los casos donde había duda sobre el tipo de alimento, la calidad de los datos, y cuando no pudo documentarse la información.

La lista original de alimentos fue ampliada con otros productos que en la actualidad son de uso frecuente en la región centroamericana. La decisión sobre que alimentos incluir se hizo con base en los resultados de encuestas de consumo realizadas en los últimos años en la región y

datos de encuestas de hogares sobre gastos. En la mayoría de los casos, los items agregados corresponden a alimentos procesados y a comidas rápidas de industrias multinacionales.

La composición nutricional de los alimentos agregados se obtuvo mediante la compilación de información ya publicada de las industrias alimentarias regionales, de tesis de grado, y publicaciones del INCAP y de países centroamericanos. En algunos casos se tomaron datos aún no publicados, disponibles en el INCAP, de análisis realizados en los últimos años. En el caso de alimentos importados y procesados se usó principalmente la base de datos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos de Norteamérica. Para los casos faltantes se consultó la base de datos del Instituto de Nutrición "Salvador Zubirán" de México. Antes de aceptar los valores para la base definitiva se analizó su concordancia con la de productos similares incluidos en la Base del INCAP, se hicieron algunas pruebas de consistencia entre los datos, en algunos pocos casos se recurrió a más de una fuente. Todas las decisiones y cálculos realizados fueron debidamente registrados.

La nueva Base de Datos sobre Composición de Alimentos del INCAP, por lo tanto refleja una compilación de datos tal como estaban disponibles, que fueron sujetos a distintos análisis para decidir sobre su inclusión. La base de datos, hasta este momento, contiene solamente datos promedios o medianas, pues no todas las publicaciones consultadas presentan distribuciones de los valores. Como cualquier otra, la base de datos elaborada es dinámica y flexible, por lo que puede ser modificada cuando se disponga de nuevos valores mejor sustentados y/o ajustados a la realidad centroamericana, sea por modificaciones de los alimentos en el mercado o por la existencia de técnicas analíticas más confiables.

Consideramos que el mantenimiento actualizado de la base de datos sobre composición de alimentos debe ser un proceso continuo, por lo tanto la base de datos es cambiante; sin embargo la divulgación impresa de su contenido como Tablas, es de suma importancia para su aplicación práctica y de rutina. De ahí, que se decidiera imprimir la información que es de utilidad para diversas tareas en el campo de la nutrición y la alimentación.

Es importante recordar que los valores referentes a los micronutrientes representan la cantidad total presente en los alimentos analizados, crudos o preparados según sea el caso, los que no necesariamente corresponden a las cantidades biodisponibles para el organismo humano. Cuando el análisis corresponde a alimentos crudos y son consumidos cocinados, hay que tomar en cuenta que el contenido de nutrientes sufre modificaciones por las condiciones de almacenamiento y de procesamiento. Además, siendo los alimentos materiales biológicos, su composición es sumamente variable. Por lo anterior, en la aplicación de los valores de las Tablas siempre se obtendrán aproximaciones.

En investigaciones donde se requiere mayor precisión en determinados nutrientes o cuando se trate de discernir sobre tratamientos clínicos, el investigador deberá decidir sobre la conveniencia de aplicar de los valores de las Tablas, o pedir mayor información sobre los alimentos y nutrientes de su interés a los autores, o hacer los análisis que considere necesarios.

No obstante, las limitaciones señaladas, las bases de datos sobre composición de alimentos constituyen una herramienta valiosa para las diversas tareas que encierra el proceso de la seguridad alimentaria

nutricional. Por lo que esperamos que el esfuerzo realizado sea de utilidad para los profesionales, de distintas disciplinas, interesados en este campo, así como al público en general. Al mismo tiempo deseamos, que esta publicación motive la realización de análisis de los alimentos autóctonos y de comidas actuales de la región, con el fin de mejorar los datos que se presentan.

Agradecemos a todas las personas que, de una u otra forma, contribuyeron a la recopilación y análisis de la información, que hicieron posible llegar a actualizar y reestructurar la base de datos sobre composición de alimentos.

PRESENTACIÓN DE LAS TABLAS SOBRE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Considerando los diferentes usuarios de los datos sobre composición de alimentos, se creyó conveniente dividir la presentación impresa de la Base de Datos del INCAP en tres secciones:

- la **Primera Sección**, comprende el contenido de energía y de losmacro y micronutrientes más usuales, expresado en 100 gramos de porción comestible, para 1169 alimentos.
- la **Segunda Sección** presenta, para los mismos alimentos, con base en 100 gramos de porción comestible, el contenido de otros nutrientes y compuestos de interés para estudios más específicos: fibra dietética, colesterol, ácidos grasos saturados, ácidos grasos poliinsaturados, sodio, potasio, magnesio, zinc, vitamina B12, piridoxina y ácido fólico.
- en la **Tercera Sección**, se presenta el contenido de energía y nutrientes expresado en medidas comunes o caseras, para la mayoría de alimentos incluidos en la primera sección. Los pesos de alimentos usados corresponden a medidas estándar y a la mediana de los pesos recopilados en encuestas realizadas en la región centroamericana.

En la Primera Sección, que aquí se presenta, se mantuvo el contenido de la base original, que corresponde a la forma más frecuentemente

usada en evaluaciones de la calidad de la dieta en grupos de población, esto es: porcentaje de humedad, proteínas totales, grasas y carbohidratos; energía en kilocalorías; calcio, fósforo, hierro, tiamina, riboflavina, niacina, vitamina C y vitamina A. En la presentación escrita no se incluyó la información sobre carotenoides, pues solamente está disponible para pocos alimentos. Además, se eliminó la columna referente a fibra cruda, que no se usa en las aplicaciones de la Tabla y puede provocar confusión. Al final, se presenta una columna que corresponde a la fracción comestible de cada alimento; en el caso de las carnes de cerdo y res, como no se incluyen cortes especiales, la fracción corresponde al promedio comestible de cortes con hueso.

En esta **Primera Sección**, se ha incorporado un apéndice con los sinónimos más usuales en Centroamérica, con el fin de facilitar la selección de los códigos. Así mismo, se presentan como apéndices, la lista de los nombres equivalentes en inglés para todos los alimentos y la lista de los nombres científicos cuando procede.

La información específica sobre la metodologías analíticas usadas en cada caso se encuentran en las fuentes originales correspondientes, cualquier pregunta sobre éstas puede ser solicitada a los autores.

Los alimentos de la Base de Datos fueron clasificados en los 21 grupos siguientes:

GRUPOS DE ALIMENTOS

- 01 Leche, quesos y similares
- 02 Huevos
- 03 Carne de aves
- 04 Carne de cerdo
- 05 Carne de vacuno
- 06 Productos de caza
- 07 Carnes procesadas y similares
- 08 Mariscos y pescados
- 09 Leguminosas, granos secos
- 10 Nueces y semillas
- 11 Verduras y hortalizas
- 12 Frutas
- 13 Cereales: granos secos, harinas y pastas
- 14 Galletas, tortillas y similares
- 15 Azúcares, mieles y dulces
- 16 Aceites y grasas
- 17 Bebidas diversas
- 18 Postres elaborados
- 19 Comidas infantiles
- 20 Aderezos, salsas y sopas
- 21 Comidas preparadas: comerciales y caseras

Dentro de cada grupo de alimentos se hicieron subdivisiones, lo que permite una mejor descripción de los alimentos incluidos y a la vez facilita su ubicación. En todos los casos se procuró mantener el orden alfabético de los productos incluidos.

FOOD GROUPS

- 01 Dairy products
- 02 Eggs
- 03 Poultry products
- 04 Pork products
- 05 Beef, lamb and veal products
- 06 Game products
- 07 Sausages and luncheon meats
- 08 Finfish and shellfish products
- 09 Legumes products
- 10 Nuts and seed products
- 11 Vegetables products
- 12 Fruits products
- 13 Cereal grains and products
- 14 Baked products
- 15 Sugars
- 16 Fats and oils
- 17 Beverages
- 18 Desserts
- 19 Baby foods
- 20 Sauces and soups
- 21 Snacks and fast foods

En cuanto a la presentación de los valores, se dejó el número de decimales de la versión anterior de la base de datos. Cuando el contenido era muy bajo, el valor se dejó como “cero” y cuando no existe información el espacio quedó en blanco.

**TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS -INCAP-
EN 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE**

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS - INCAP, EN 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

No.	NOMBRE DEL ALIMENTO	Agua %	Energía kcal	Proteína total g	Grasa total g	Carboh. total g	Cenizas g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Tiamina mg	Ribofla- vina mg	Niacina mg	Vit. C mg	Retinol Equival. mcg	Fracción comest. %
	LECHE, QUESOS Y SIMILARES															
1001	CREMA, ESPESA	58.5	340	2.3	36.6	2.1	0.5	77	66	0.1	0.03	0.11	0.10	2	292	1.00
1002	CREMA, RALA	72.5	204	2.9	20.0	4.0	0.6	97	77	0.1	0.03	0.14	0.10	1	160	1.00
1003	CREMA, SUSTITUTO NO LÁCTEO, EN POLVO	2.2	546	4.8	35.5	54.9	2.6	22	422	1.1	0.00	0.16	0.00	0	20	1.00
1004	LECHE DE BURRA, FLUIDA	90.2	43	1.7	1.2	6.5	0.4	126	57	0.2	0.02	0.09	0.10	2	16	1.00
1005	LECHE DE CABRA, FLUIDA	87.0	69	3.6	4.1	4.4	0.8	134	111	0.0	0.05	0.14	0.28	1	56	1.00
1006	LECHE-FORMULA MATERNIZADA, EN POLVO	3.0	507	13.3	27.0	55.1	1.6	335		0.5	0.04	0.63	3.00	3	860	1.00
1007	LECHE HUMANA	87.5	45	1.0	1.5	6.9	3.1	32	14	0.1	0.01	0.04	0.20	5	64	1.00
	LECHE DE VACA:															
1008	--, CHOCOLATADA, FLUIDA	83.6	72	3.2	2.0	10.4	0.8	114	102	0.2	0.04	0.16	0.13	1	57	1.00
1009	--, CONDENSADA ENLATADA, C/AZÚCAR	27.2	321	7.9	8.7	54.4	1.8	284	253	0.2	0.09	0.42	0.21	3	81	1.00
1045	--, CON COCOA, FLUIDA	81.6	87	3.6	3.6	10.3	0.8	119	108	0.3	0.04	0.17	0.15	1	34	1.00
1010	--, DESCREMADA ENRIQUECIDA, FLUIDA	89.2	50	3.3	1.9	4.8	0.7	122	95	0.0	0.04	0.16	0.09	1	57	1.00
1011	--, DESCREMADA S/VIT A, EN POLVO	5.8	349	35.0	1.0	49.2	9.0	1140	1030	0.4	0.25	1.46	0.70	5	8	1.00
1012	--, DESCREMADA C/VIT A, EN POLVO	3.2	362	36.2	0.8	51.9	7.9	1257	968	0.3	0.41	1.55	0.95	7	8	1.00
1013	--, DESCREMADA C/VIT A, POLVO INSTANTANEA	4.0	358	35.1	0.7	52.2	8.0	1231	985	0.3	0.41	1.74	0.89	6	710	1.00
1014	--, ÍNTEGRA, EVAPORADA S/AZÚCAR, ENLATADA.	74.0	134	6.8	7.6	10.0	1.5	261	203	0.2	0.05	0.32	0.19	2	54	1.00
1015	--, ÍNTEGRA, FLUIDA (GRASA 3.5%)	87.4	65	3.3	3.5	5.2	0.6	152	86	0.3	0.04	0.20	0.10	1	28	1.00
1016	--, ÍNTEGRA, EN POLVO	2.5	496	26.3	26.7	38.4	6.1	912	776	0.5	0.28	1.20	0.65	9	280	1.00
1017	--, MALTEADA, EN POLVO	2.6	411	13.1	8.5	72.5	3.4	266	374	0.8	0.53	0.68	5.10	0	79	1.00
1018	--, MALTEADA, FLUIDA	81.2	89	4.1	3.7	10.0	0.9	131	116	0.1	0.08	0.20	0.48	1	35	1.00
	QUESO:															
1019	--, AMARILLO, PASTRZ & PROCES., EN RODAJAS	39.2	375	22.1	31.3	1.6	5.8	616	745	0.4	0.03	0.35	0.07	0	290	1.00
1020	--, AMARILLO, PASTRZ & PROCES., PARA UNTAR	47.6	290	16.4	21.2	8.7	6.0	562	712	0.3	0.05	0.43	0.13	0	189	1.00
1021	--, AMARILLO, ENVASADO (DONACIÓN)		355	22.5	28.0			630		0.2	0.03	0.45	0.20	0	120	1.00
1022	--, BLANCO (PANAMÁ)	53.1	276	17.1	21.3	4.5	4.0	643	367	2.0	0.03	0.59	0.10	0	183	1.00
1023	--, CABRA, FRESCO	65.1	173	16.0	10.3	3.7	4.9	310	146	0.8	0.01	0.63	0.20	0	32	1.00
1024	--, COTTAGE, C/CREMA	79.0	103	12.5	4.5	2.7	1.4	60	132	0.1	0.02	0.16	0.13	0	48	1.00
1025	--, COTTAGE, S/CREMA	79.3	90	13.7	1.9	3.6	1.4	69	151	0.2	0.02	0.18	0.14	0	20	1.00
1026	--, CREMA	53.7	349	7.5	34.9	2.7	1.2	80	104	1.2	0.02	0.20	0.10	0	437	1.00
1027	--, CUAJADA, FRESCO	55.2	236	18.7	15.4	5.4	5.3	718	385	1.5	0.04	0.73	0.07	0	163	1.00

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS - INCAP, EN 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

No.	NOMBRE DEL ALIMENTO	Agua %	Energía kcal	Proteína total g	Grasa total g	Carboh. total g	Cenizas g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Tiamina mg	Ribofla- vina mg	Niacina mg	Vit. C mg	Retinol Equival. mcg	Fracción comest. %
1028	--, DURO O SECO, DE LECHE ÍNTEGRA	26.1	444	27.9	35.2	3.7	7.0	2274	500	1.7	0.04	0.58	0.09	0	192	1.00
1029	--, BLANCO FRESCO, DE LECHE ÍNTEGRA	55.0	264	17.5	20.1	3.3	4.1	783	375	1.3	0.03	0.43	0.15	0	206	1.00
1030	--, BLANCO FRESCO, DE LECHE SEMIDESCREMADA	58.9	207	20.6	12.4	2.7	5.4	562	351	1.7	0.05	0.50	0.14	0	151	1.00
1031	--, BLANCO FRESCO, LECHE DESCREMADA	64.3	127	21.0	1.8	5.4	7.4	687	332	1.8	0.06	0.55	0.19	0	35	1.00
1032	--, GOUDA	41.5	356	24.9	27.4	2.2	3.9	700	546	0.2	0.03	0.33	0.06	0	174	1.00
1033	--, MOZZARELA, LECHE ÍNTEGRA	54.1	281	19.4	21.6	2.2	2.6	517	371	0.2	0.01	0.24	0.08	0	241	1.00
1034	--, OREADO, LECHE ÍNTEGRA	42.3	325	22.2	24.8	3.1	7.6	751	414	2.0	0.05	0.62	0.12	0	177	1.00
1035	--, OREADO, LECHE SEMIDESCREMADA	44.8	263	25.4	14.2	7.6	8.0	752	444	2.6	0.06	0.49	0.11	0	213	1.00
1036	--, OREADO, LECHE DESCREMADA	41.9	232	38.2	5.7	4.9	9.3	1004	642	1.8	0.08	0.64	0.29	0	22	1.00
1044	--, PARMESANO, DURO	29.2	392	35.7	25.8	3.2	6.0	1184	694	0.8	0.04	0.33	0.27	0	181	1.00
1037	--, PARMESANO, GRATINADO	17.7	456	41.6	30.0	3.7	7.0	1376	807	0.9	0.04	0.39	0.31	0	210	1.00
1038	--, TIPO REQUESÓN	72.2	153	9.4	10.6	5.2	2.6	122	94	6.8	0.03	0.20	0.05	0	26	1.00
1039	--, TIPO SUIZO	42.3	334	24.7	25.0	2.1	5.8	772	762	0.6	0.01	0.28	0.04	0	229	1.00
1043	QUESILLO	51.0	299	18.0	24.0	3.0	4.0	162		0.5	0.05	0.47	0.40	0	192	1.00
1040	YOGUR, LECHE DESCREMADA, NATURAL	85.2	56	5.7	0.2	7.7	1.2	199	157	0.1	0.05	0.23	0.12	1	2	1.00
1041	YOGUR, LECHE ÍNTEGRA, NATURAL	87.9	61	3.5	3.2	4.7	0.7	121	95	0.0	0.03	0.14	0.07	1	30	1.00
1042	YOGUR, LECHE DESCREMADA, SABOR DE FRUTAS	75.3	99	4.0	1.1	18.6	0.9	138	109	0.1	0.03	0.16	0.09	1	12	1.00
	HUEVOS															
2001	--, DE CODORNIZ, CRUDO	74.3	158	13.0	11.1	0.4	1.1	64	226	3.6	0.13	0.79	0.15	0	90	0.92
2002	--, DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	75.3	148	11.3	9.8	2.7	0.9	54	204	2.5	0.14	0.37	0.10	0	100	0.88
2003	--, DE GALLINA, ENTERO, EN POLVO	4.1	594	45.8	41.8	4.8	3.4	212	679	7.9	0.31	1.17	0.25	0	586	1.00
2004	--, DE GALLINA, CLARA	87.2	53	11.0	0.2	1.0	0.6	9	20	0.8	0.01	0.26	0.10	0	0	1.00
2005	--, DE GALLINA, YEMA, FRESCA	51.3	341	16.0	29.2	2.0	1.5	117	466	6.0	0.23	0.33	0.10	0	0	1.00
2006	--, DE GALLINA, YEMA, POLVO	4.6	687	30.5	61.3	0.4	3.2	282	946	10.4	0.43	0.81	0.13	0	1028	1.00
2007	--, DE IGUANA, CRUDO	63.2	218	14.9	15.2	4.3	2.4	421	439	2.1	0.14	0.60	0.50	0	340	0.88
2008	--, DE PATA, CRUDO	69.0	195	13.0	14.2	2.7	1.1	58	193	1.7	0.13	0.55	0.10	0	0	0.88
2011	--, DE PAVA, CRUDO	72.5	171	13.7	11.8	1.2		99	170	4.1	0.11	0.47	0.10	0		0.88
2009	--, DE TORTUGA, CRUDO	79.2	115	12.6	6.3	0.9	1.0	62	180	1.6	0.28	0.31	0.10	0	52	0.89
2010	--, DE TORTUGA, COCIDO	76.8	127	12.2	6.8	3.2	1.0	81	238	2.1	0.19	0.25	0.03	0	0	0.90
	AVES															
3001	CODORNIZ, CARNE CRUDA	70.0	134	21.8	4.5	2.4	1.3	13	307	4.5	0.28	0.28	8.20	7	17	0.76

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS - INCAP, EN 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

No.	NOMBRE DEL ALIMENTO	Agua	Energía	Proteína	Grasa	Carboh.	Cenizas	Calcio	Fósforo	Hierro	Tiamina	Ribofla-	Niacina	Vit. C	Retinol	Fracción
		%	kcal	total g	total g	total g	g	mg	mg	mg	mg	vina mg	mg	mg	mg	Equival. mcg
3002	GANSO, CARNE CRUDA	51.4	354	16.4	31.5	0.0	0.9	15	188	1.8	0.10	0.24	5.60	0	0	0.59
3003	GALLO O GALLINA, CARNE CRUDA	62.1	246	18.1	18.7	0.0	1.1	10	201	1.8	0.06	0.14	7.70	2	16	0.67
3004	PALOMA, CARNE CRUDA	58.0	279	18.6	22.1	0.0	1.5	17	411	1.8	0.10	0.24	5.60	0		0.60
3005	PATO DE CRIANZA, CARNE CRUDA	54.3	326	16.0	28.6	0.0	1.0	15	188	1.8	0.10	0.24	5.60	0		0.64
	PAVO:															
3006	--, CARNE C/PIEL, CRUDA	70.4	160	20.4	8.0	0.0	0.9	15	178	1.4	0.06	0.15	4.08	0	2	0.79
3007	--, CARNE C/PIEL, HORNEADA	61.7	208	28.1	9.7	0.0	1.0	26	203	1.8	0.06	0.18	5.09	0	0	0.79
3008	--, PECHUGA C/PIEL, CRUDA	72.9	125	23.8	2.6	0.0	1.0	11	195	1.2	0.04	0.12	5.81	0	1	0.88
3009	--, PECHUGA C/PIEL, HORNEADA	67.6	153	29.1	3.2	0.0	1.1	15	216	1.6	0.04	0.13	6.96	0	0	0.89
3010	--, PECHUGA S/PIEL, HORNEADA	68.4	135	30.1	0.7	0.0	1.1	12	224	1.5	0.04	0.13	7.49	0	0	0.79
3011	--, PIERNA C/PIEL, CRUDA	75.6	118	20.1	3.6	0.0	0.9	11	168	1.7	0.05	0.20	2.62	0	1	0.77
3012	--, PIERNA C/PIEL, HORNEADA	65.6	170	28.5	5.4	0.0	1.0	23	200	2.6	0.05	0.26	3.26	0	0	0.75
3013	--, PIERNA S/PIEL, HORNEADA	66.5	159	29.2	3.8	0.0	1.0	22	204	2.7	0.05	0.27	3.32	0	0	0.64
	POLLO:															
3014	--, ALAS C/PIEL, CRUDAS	66.2	222	18.3	16.0	0.0	0.7	12	132	0.9	0.05	0.09	5.93	1	44	0.54
3015	--, ALAS C/PIEL, COCIDAS	62.2	249	22.8	16.8	0.0	0.6	12	121	1.1	0.04	0.10	4.62	0	40	0.52
3016	--, ALAS C/PIEL, FRITAS	48.6	321	26.1	22.2	2.4	0.7	15	150	1.3	0.06	0.14	6.70	0	38	0.53
3017	--, ALAS S/PIEL, COCIDAS	67.0	181	27.2	7.2	0.0	0.7	13	134	1.1	0.04	0.11	5.20	0	16	0.32
3018	--, ALAS S/PIEL, FRITAS	59.8	211	30.1	9.1	0.0	0.9	15	164	1.1	0.05	0.13	7.24	0	18	0.34
3019	--, CARNE C/PIEL, CRUDA	65.9	215	18.6	15.1	0.0	1.0	11	270	0.9	0.06	0.12	6.80	0	41	0.64
3020	--, CARNE C/PIEL, COCIDA	63.9	219	24.7	12.6	0.0	0.8	13	139	1.2	0.05	0.15	5.59	0	42	0.66
3021	--, CARNE C/PIEL, FRITA	52.4	269	28.6	14.9	3.1	1.0	17	191	1.4	0.09	0.19	8.99	0	27	0.71
3022	--, CARNE C/PIEL, HORNEADA	59.4	239	27.3	13.6	0.0	0.9	15	182	1.3	0.06	0.17	8.49	0	47	0.67
3023	--, CARNE S/PIEL, CRUDA	75.5	119	21.4	3.1	0.0	1.0	12	173	0.9	0.07	0.14	8.24	2	16	0.48
3024	--, CARNE S/PIEL, COCIDA	66.8	177	27.3	6.7	0.0	0.8	14	150	1.2	0.05	0.16	6.12	0	15	0.52
3025	--, CARNE S/PIEL, FRITA	57.5	219	30.6	9.1	1.7	1.1	17	205	1.3	0.08	0.20	9.66	0	18	0.58
3026	--, CARNE S/PIEL, HORNEADA	63.8	190	28.9	7.4	0.0	1.0	15	195	1.2	0.07	0.18	9.17	0	16	0.54
3027	--, CORAZÓN CRUDO	69.6	157	20.5	7.0	1.6	1.3	23	142	1.7	0.12	0.91	5.20	6	9	1.00
3028	--, HÍGADO, CRUDO	73.6	125	18.0	3.9	3.4	1.2	11	272	8.6	0.14	1.96	9.25	34	6165	1.00
3029	--, HÍGADO, COCIDO	68.3	157	24.4	5.4	0.9	1.0	14	312	8.5	0.15	1.75	4.45	16	4913	1.00
3030	--, MOLLEJA, CRUDA	76.2	118	18.2	4.2	0.6	0.8	8	135	3.5	0.03	0.19	4.72	3	65	1.00

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS - INCAP, EN 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

No.	NOMBRE DEL ALIMENTO	Agua %	Energía kcal	Proteína total g	Grasa total g	Carboh. total g	Cenizas g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Tiamina mg	Ribofla- vina mg	Niacina mg	Vit. C mg	Retinol Equivalent. mcg	Fracción comest. %
3031	--, MOLLEJA, COCIDA	67.3	153	27.1	3.7	1.1	0.7	10	155	4.1	0.03	0.24	3.97	2	56	1.00
3032	--, MUSLO C/PIEL, CRUDO	67.7	211	17.3	15.3	0.0	0.8	10	145	1.0	0.06	0.15	5.43	2	42	0.79
3033	--, MUSLO C/PIEL, COCIDO	63.1	232	23.3	14.7	0.0	0.8	11	139	1.4	0.06	0.19	4.89	0	44	0.76
3034	--, MUSLO C/PIEL, FRITO	51.5	277	21.6	16.5	9.1	1.3	18	155	1.4	0.12	0.23	5.71	0	29	0.81
3035	--, MUSLO S/PIEL, CRUDO	62.9	209	25.9	10.9	0.0	0.9	12	183	1.3	0.07	0.23	6.52	0	20	0.65
3036	--, MUSLO S/PIEL, COCIDO	65.6	195	25.0	9.8	0.0	0.9	11	149	1.4	0.06	0.22	5.20	0	19	0.61
3037	--, MUSLO S/PIEL, FRITO	59.3	218	28.2	10.3	1.2	1.0	13	199	1.5	0.09	0.25	7.12	0	21	0.64
3038	--, PECHUGA C/PIEL, CRUDA	69.5	172	20.8	9.2	0.0	1.0	11	174	0.7	0.06	0.08	9.91	1	24	0.80
3039	--, PECHUGA S/PIEL, COCIDA	68.3	151	29.0	3.0	0.0	0.9	13	165	0.9	0.04	0.12	8.47	0	6	0.70
3040	--, PECHUGA S/PIEL, FRITA	60.2	187	33.4	4.7	0.5	1.1	16	246	1.1	0.08	0.13	14.78	0	7	0.73
3041	--, PIERNA C/PIEL, CRUDA	69.9	187	18.1	12.1	0.0	0.8	10	149	1.0	0.07	0.16	5.43	2	36	0.73
3042	--, PIERNA C/PIEL, COCIDA	64.0	220	24.2	12.9	0.0	0.8	11	139	1.3	0.05	0.19	4.59	0	36	0.70
3043	--, PIERNA C/PIEL, FRITA	55.3	254	26.8	14.4	2.5	0.9	13	182	1.4	0.09	0.23	6.55	0	28	0.72
3044	--, PIERNA S/PIEL, COCIDA	66.4	185	26.3	8.1	0.0	0.9	11	149	1.4	0.06	0.22	4.80	0	18	0.57
3045	--, PIERNA S/PIEL, FRITA	60.6	208	28.4	9.3	0.6	1.0	13	193	1.4	0.08	0.25	6.69	0	20	0.60
3046	--, VÍSCERAS O MENUDOS, CRUDOS	69.8	168	17.9	9.2	2.1	1.0	10	198	5.9	0.10	1.11	8.53	11	3116	1.00
3047	--, VÍSCERAS O MENUDOS, COCIDOS	64.0	194	25.7	9.3	0.1	0.9	13	223	6.4	0.09	1.05	4.97	6	2830	1.00
	CERDO															
4001	--, BAZO CRUDO	77.2	100	17.6	1.9	1.9	1.4	10	173	45.0	0.12	0.34	2.40	0	0	1.00
4002	--, CARNE MAGRA, CRUDA	68.2	194	17.5	13.2	0.0	1.1	6	212	1.8	0.85	0.22	4.00	0	0	0.79
4003	--, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	66.9	216	15.5	16.6	0.0	1.0	5	204	1.6	0.83	0.20	4.40	0	0	0.79
4004	--, CARNE RICA EN GRASA, CRUDA	62.3	270	13.1	23.7	0.0	0.9	6	140	1.5	0.68	0.22	2.90	0	0	0.71
4005	--, CARNE ASADA	56.4	259	26.6	16.1	0.0	1.4	17	246	1.0	0.95	0.34	4.52	1	2	0.72
4006	--, CARNE HORNEADA	58.7	245	25.4	15.1	0.0	1.3	18	174	1.2	0.65	0.26	3.80	1	2	0.72
4007	--, CARNE FRITA	57.6	225	30.5	10.5	0.0	1.4	22	271	0.8	0.84	0.38	5.63	0	2	0.85
4022	--, COLA O RABO, CRUDO	48.0	378	17.7	33.5	0.0	0.5	18	50		0.21	0.11	2.06	0	0	0.70
4023	--, COLA O RABO, COCIDO	46.7	396	17.0	35.8	0.0	0.4	14	47		0.07	0.07	1.12	0	0	0.68
4008	--, CORAZÓN, CRUDO	76.4	115	14.7	4.2	3.7	1.0	12	147	5.8	0.28	1.06	5.10	0	0	1.00
4009	--, COSTILLA CRUDA	59.4	282	16.1	23.6	0.0	0.9	32	143	0.9	0.58	0.26	4.57	0	3	0.62
4010	--, COSTILLA ASADA	45.4	370	24.3	29.6	0.0	1.1	45	195	1.4	0.43	0.20	3.55	0	3	0.61
4011	--, CHARRASCA C/PIEL	4.8	527	58.5	30.5	4.6	1.6	94	88	6.2	0.03	0.38	2.43	0	0	1.00

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS - INCAP, EN 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

No.	NOMBRE DEL ALIMENTO	Agua %	Energía kcal	Proteína total g	Grasa total g	Carboh. total g	Cenizas g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Tiamina mg	Ribofla- vina mg	Niacina mg	Vit. C mg	Retinol Equival. mcg	Fracción comest. %
4012	--, CHICHARRONES	2.9	660	20.8	56.1	16.8	3.4	61	149	2.8	0.03	0.20	3.80	0	14	1.00
4013	--, ESTOMAGO, CRUDO	73.6	157	16.5	9.5	0.0	0.6	10	155	2.2	0.08	0.11	4.45	0	0	0.89
4014	--, HÍGADO, CRUDO	71.5	140	19.2	5.4	2.5	1.4	12	306	5.3	0.29	2.55	13.70	14	3920	1.00
4015	--, LENGUA, CRUDA	65.9	225	16.3	17.2	0.0	0.9	16	193	3.3	0.49	0.48	5.30	4	0	0.84
4016	--, PATAS, CRUDAS	57.0	285	20.2	22.0	0.0	0.8	12	245	3.0	0.98	0.24	5.20	0	0	0.29
4017	--, PIERNA, CRUDA	62.5	245	17.4	18.9	0.0	0.9	5	199	0.8	0.74	0.20	4.57	1	2	0.83
4018	--, PULMÓN	82.0	84	14.6	2.4	0.0	1.0	16	186	5.6	0.07	0.26	3.20	0		1.00
4019	--, RIÑÓN	73.4	146	16.4	7.9	1.1	1.2	8	245	5.4	0.35	2.88	7.60	9	28	0.93
4020	--, TOCINO, CURADO	20.0	631	9.1	65.0	1.6	4.3	13	108	0.8	0.38	0.12	1.90	0	0	1.00
4021	--, TOCINO, ASADO O FRITO	12.9	576	30.4	49.2	0.6	6.8	12	336	1.6	0.69	0.28	7.32	34	0	1.00
	GANADO VACUNO															
5001	CABRA, CARNE CRUDA	75.8	109	20.6	2.3	0.0	1.1	13	180	2.8	0.11	0.49	13.75			1.00
5002	CABALLO, CARNE CRUDA	72.6	133	21.4	4.6	0.0	1.0	6	221	3.8	0.13	0.10	4.60	1		1.00
5003	CABALLO, CARNE COCIDA	64.0	175	28.1	6.0	0.0	1.3	8	247	5.0	0.10	0.12	4.84	2		1.00
5004	CABRA, CARNE COCIDA	68.2	143	27.1	3.0	0.0	1.5	17	201	3.7	0.09	0.61	3.95	0	0	1.00
	CARNERO U OVEJA:															
5005	--, CABEZA COCIDA, CARNE	79.2	111	14.2	5.6	0.0	1.0	17	130	2.1	0.02	0.24	1.80	0		1.00
5006	--, CARNE SEMIMAGRA	61.4	253	18.2	19.4	0.0	1.0	7	190	2.5	0.07	0.15	2.00	0	0	0.95
5007	--, CORAZÓN	75.0	139	16.0	7.8	0.2	1.0	6	202	3.0	0.22	0.13	5.00	5	0	1.00
5008	--, HÍGADO	72.2	128	20.3	4.2	0.9	2.4	14	287	6.6	0.20	3.02	12.80	18	14000	1.00
5009	--, PATAS COCIDAS	76.5	109	21.0	2.1	0.0	0.4	52	26	1.0	0.03	0.13	0.40	0		0.49
5010	--, PULMÓN	83.7	76	12.5	2.5	0.0	1.3	18	241	7.3	0.09	0.62	3.30	5		1.00
5011	--, SESOS	79.1	121	10.0	8.0	1.6	1.3	7	252	2.7	0.34	0.23	2.90	11		1.00
5012	--, RIÑÓN	76.7	109	18.0	3.2	0.8	1.3	40	270	4.1	0.51	3.00	6.10	10	280	0.92
	CORDERO:															
5013	--, CARNE C/GRASA, CRUDA	60.7	267	16.9	21.6	0.0	0.9	12	160	1.6	0.12	0.22	6.10			0.77
5014	--, CARNE C/GRASA, COCIDA	53.7	294	24.5	20.9	0.0	1.0	17	188	1.9	0.10	0.25	6.66			0.75
5015	--, CARNE S/GRASA, CRUDA	73.4	134	20.3	5.2	0.0	1.1	10	189	1.8	0.13	0.23	6.00			0.58
5016	--, CARNE S/GRASA, COCIDA	62.0	206	28.2	9.5	0.0	1.1	15	210	2.0	0.10	0.28	6.32			0.58
5017	--, PIERNA CRUDA	74.1	128	20.6	4.5	0.0	1.1	6	193	1.8	0.14	0.25	6.23			0.64
5018	--, PIERNA ASADA	63.9	191	28.3	7.7	0.0	1.1	8	206	2.1	0.11	0.29	6.34			0.65

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS - INCAP, EN 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

No.	NOMBRE DEL ALIMENTO	Agua %	Energía kcal	Proteína total g	Grasa total g	Carboh. total g	Cenizas g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Tiamina mg	Ribofla- vina mg	Niacina mg	Vit. C mg	Retinol Equival. mcg	Fracción comest. %
	RES:															
5019	--, BAZO	77.9	96	17.5	1.7	1.6	1.3	10	236	35.3	0.12	0.34	3.30	0	89	1.00
5020	--, CABEZA O CACHETE, COCIDA	77.1	111	18.6	3.4	0.2	0.7	52	57	0.5	0.02	0.24	1.00	0		0.85
5021	--, CARNE MAGRA, CRUDA	75.2	113	21.4	2.4	0.0	1.0	16	179	4.0	0.07	0.20	2.90	0	0	0.64
5022	--, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	62.1	244	18.7	18.2	0.0	1.0	4	207	3.2	0.06	0.17	4.30	0	0	0.64
5023	--, CARNE SEMIMAGRA, ASADA	62.2	195	30.4	7.2	0.0	1.4	11	244	3.4	0.13	0.29	4.28	0	0	0.83
5024	--, CARNE SEMIMAGRA, COCIDA	51.4	305	25.9	21.5	0.0	1.1	10	203	2.6	0.08	0.21	3.64	0	0	0.87
5025	--, CARNE RICA EN GRASA, CRUDA	57.7	297	16.0	25.4	0.0	0.9	8	210	2.6	0.06	0.16	3.20	0	0	0.64
5026	--, CARNE SALADA, OREADA	66.6	198	14.7	14.9	0.0		7		1.7	0.04	0.16	3.70	7		0.99
5027	--, CARNE SALADA, SECA	16.3	317	64.8	4.5	0.0	14.4	93	161	9.7	0.02	0.25	14.80	0		1.00
5028	--, CORAZÓN, CRUDO	75.6	115	17.0	3.4	3.0	1.0	10	187	5.4	0.32	0.88	5.00	0	14	1.00
5029	--, CORAZÓN, COCIDO	64.1	175	28.8	5.6	0.4	1.1	6	250	7.5	0.14	1.54	4.07	2	0	1.00
5030	--, CRIADILLAS	86.4	60	9.6	1.6	1.2	1.2	16	212	1.2			2.05			0.80
5031	--, EXTRACTO DE CARNE	37.8	208	39.2	1.8	6.2	15.0	81	736	0.3	0.04	0.45	23.42	0	97	1.00
5032	--, HÍGADO, CRUDO	71.2	134	19.8	3.9	3.6	1.5	11	278	5.1	0.26	2.37	8.90	11	8083	0.98
5033	--, HÍGADO, FRITO	55.7	217	26.7	8.0	7.8	1.8	11	461	6.3	0.21	4.14	14.44	23	10729	1.00
5034	--, HÍGADO, ASADO	65.9	161	24.4	4.9	3.4	1.4	7	404	6.8	0.20	4.10	10.72	23	10602	1.00
5035	--, INTESTINOS	69.2	220	11.0	19.1	0.0	0.7	12	110	1.8	0.04	0.16	2.00	0	0	0.95
5036	--, LENGUA, CRUDA	69.1	191	16.0	13.2	0.9	0.8	16	142	1.5	0.08	0.31	3.10	0	0	0.78
5037	--, LENGUA, COCIDA	56.0	283	22.1	20.7	0.3	0.8	7	142	3.4	0.03	0.35	2.15	1		0.76
5038	--, PANZA O MONDONGO, CRUDO	81.1	90	14.0	2.7	1.4	0.8	60	50	2.2	0.01	0.09	0.60	0	65	0.95
5039	--, PATAS	79.0	102	16.6	3.0	1.0	0.4	92	65	1.1	0.02	0.07	0.03	0	0	0.49
5040	--, PULMÓN	80.1	90	16.9	2.0	0.0	1.0	12	196	6.6	0.09	0.32	3.10	0	52	1.00
5041	--, RIÑÓN, CRUDO	75.3	124	16.8	5.0	1.8	1.1	13	260	5.7	0.34	1.82	5.30	10	280	0.92
5042	--, RIÑÓN, COCIDO	68.8	144	25.5	3.4	1.0	1.3	17	306	7.3	0.19	4.06	6.02	1	373	1.00
5043	--, SESOS, CRUDOS	77.8	134	10.4	9.6	0.8	1.4	12	200	3.2	0.15	0.23	3.10	14	164	0.98
5044	--, SESOS, COCIDOS	75.3	160	11.1	12.5	0.0	1.3	9	352	2.2	0.08	0.17	2.18	1	0	1.00
5045	--, SESOS, FRITOS	70.7	196	12.6	15.8	0.0	1.6	9	386	2.2	0.13	0.26	3.78	3	0	1.00
5046	--, UBRE	64.9	234	15.4	18.7	0.0	1.0	70	160	2.6	0.09	0.18	1.30	0	0	1.00
5047	TERNERA, CARNE MAGRA	71.0	156	19.7	8.0	0.0	1.0	11	201	3.0	0.14	0.26	6.60	0		0.69
5048	TERNERA, CARNE SEMIMAGRA	68.0	190	19.1	12.0	0.0	1.0	11	193	2.9	0.14	0.25	6.40	0		0.65

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS - INCAP, EN 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

No.	NOMBRE DEL ALIMENTO	Agua %	Energía kcal	Proteína total g	Grasa total g	Carboh. total g	Cenizas g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Tiamina mg	Ribofla- vina mg	Niacina mg	Vit. C mg	Retinol Equival. mcg	Fracción comest. %
PRODUCTOS DE CAZA																
6001	ARMADILLO, CARNE	64.5	172	29.0	5.4	0.0	1.1	30	208	10.9	0.10	0.40	6.00	0	0	1.00
6002	COBAYO O CUYO, CARNE	78.2	96	19.0	1.6	0.0	1.2	29	253	1.9	0.06	0.14	6.50			1.00
6003	CONEJO DE CRIANZA, CARNE CRUDA	70.4	159	20.4	8.0	0.0	1.2	18	210	2.4	0.04	0.18	10.00	0	0	0.80
6004	CONEJO DE CRIANZA, CARNE COCIDA	59.8	206	30.4	8.4	0.0	1.1	20	226	2.4	0.06	0.17	7.16	0		0.80
6005	CONEJO DE CRIANZA, HÍGADO	74.6	123	17.9	4.3	2.0	1.2	40	240	14.0	0.24	1.90	12.00	20	8400	1.00
6016	CONEJO DE CAZA, CARNE CRUDA	74.5	114	21.8	2.3	0.0	1.1	12	226	3.2	0.03	0.06	6.50			0.80
6017	CONEJO DE CAZA, CARNE COCIDA	61.4	173	33.0	3.5	0.0	1.7	18	240	4.8	0.02	0.07	6.40			0.80
6018	IGUANA O GARROBO, CARNE CRUDA	72.9	112	24.4	0.9	0.0	1.8	25	252	3.4	0.05	0.24	8.20	0	210	0.30
6014	JABALÍ, CARNE CRUDA S/HUESO	72.5	122	21.5	3.3	0.0	1.0	12	120		0.39	0.11	4.00			1.00
6015	JABALÍ, CARNE COCIDA S/HUESO	63.9	160	28.3	4.4	0.0	1.3	16	134		0.31	0.14	4.21			1.00
6007	LAGARTO, CARNE SEMISECA, CRUDA	45.6	232	45.6	4.2	0.0	4.6	1231	767	11.4	0.10	0.30	6.30	0	14	0.38
6008	LIEBRE, CARNE CRUDA	73.0	135	21.0	5.0	0.0	1.0	12	157	3.2	0.09	0.19	5.00			0.80
6009	MAPACHE, CARNE ASADA, S/HUESO	54.3	255	29.2	14.5	0.0	1.5				0.59	0.52		99	0	1.00
6010	TORTUGA, CARNE CRUDA	78.5	89	19.8	0.5	0.0	0.7	27	87	0.7	0.20	0.45	3.00	0		1.00
6011	VENADO, CARNE ASADA	67.1	146	29.5	2.2	0.0	1.2	20	264	3.5	0.37	0.28	7.40	0	0	0.72
6012	VENADO, CARNE SEMISECA, SALADA	61.1	142	31.4	0.9	0.0	6.6	60	298	1.9	0.09	0.34	10.00	0	0	0.72
6013	VENADO, CARNE CRUDA	74.0	126	21.0	4.0	0.0	1.0	10	264		0.23	0.48	6.30	0	0	0.90
CARNES PROCESADAS Y SIMILARES																
7001	CARNE ENLATADA, DONADA		220	21.0	15.0			9		1.9	0.15	0.19	3.20	0	0	1.00
7002	CARNE ENLATADA, DE RES O CORNED BEEF	57.7	250	27.1	14.9		2.9	12	111	2.1	0.02	0.15	2.43	2	0	1.00
7003	CHORIZO DE CERDO	56.1	278	15.8	22.8	1.1	4.2	41	130	4.1	0.21	0.17	3.03	1	42	0.98
7004	CHORIZO DE CERDO Y RES	64.8	186	16.6	11.7	2.5	4.4	40	144	4.7	0.15	0.15	2.80	0	14	0.98
7005	CHORIZO DE RES	64.7	202	13.8	13.5	5.6	2.4	23	97	3.5	0.11	0.25	3.10			0.98
7006	JAMÓN DE CERDO, CURADO (APROX. 5% DE GRASA)	70.5	131	19.3	5.0	1.0	4.2	7	218	0.8	0.93	0.22	4.84	26	0	1.00
7007	JAMÓN DE CERDO, CURADO (APROX. 8% DE GRASA)	66.9	162	18.3	8.4	2.3	4.1	7	236	0.9	0.89	0.24	5.09	27		1.00
7008	JAMÓN DE CERDO, CURADO (APROX. 11% DE GRASA)	64.6	182	17.6	10.6	3.1	4.1	7	247	1.0	0.86	0.25	5.25	28	0	1.00
7009	JAMÓN DE CERDO, ENLATADO O SPAM	51.5	334	12.5	30.3	2.1	3.6	6	82	0.7	0.37	0.19	3.13	1		1.00
7010	JAMÓN DE CERDO, PARA UNTAR	62.6	216	8.7	15.5	10.7	2.5	8	120	0.6	0.43	0.12	2.09	6		1.00
7011	JAMÓN DE PAVO	71.5	147	18.7	7.2	0.5	2.0	40	183	1.3	0.09	0.23	7.00			1.00
7012	JAMÓN DE POLLO	68.6	159	19.5	7.4	2.4	2.0	43	157	1.0	0.06	0.13	5.29		24	1.00

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS - INCAP, EN 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

No.	NOMBRE DEL ALIMENTO	Agua %	Energía kcal	Proteína total g	Grasa total g	Carboh. total g	Cenizas g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Tiamina mg	Ribofla- vina mg	Niacina mg	Vit. C mg	Retinol Equival. mcg	Fracción comest. %
7013	JAMÓN DE RES	70.0	123	21.9	3.1	0.3	4.7	11	168	2.7	0.08	0.19	5.27	14		1.00
7014	JAMÓN TIPO PICNIC	60.2	232	14.9	16.6	4.8	3.5	47	125	1.0	0.37	0.24	2.31	18		1.00
7015	LONGANIZA DE CERDO	46.8	387	7.7	38.3	2.2	5.0	41	98	3.7	0.36	0.19	1.82	2	25	0.98
7016	MORCILLA/MORONGA, C/GRASA	70.2	183	13.8	12.8	2.2	1.0	10	44	37.0	0.02	0.06	2.09	2	17	0.98
7017	MORCILLA/MORONGA, S/GRASA	71.7	111	25.1	0.2	0.6	2.4	16	62	61.2	0.01	0.04	0.45	0	0	0.98
7018	MORTADELA	52.3	311	16.4	25.4	3.0	2.9	18	97	1.4	0.12	0.15	2.67	26		1.00
7019	PATEÉ DE HÍGADO DE GANSO, ENVASADO	37.0	462	11.4	43.8	4.7	3.0	70	200	5.5	0.09	0.30	2.51	2	1000	1.00
7020	PATEÉ DE HÍGADO DE POLLO, ENVASADO	65.6	201	13.4	13.1	6.5	1.3	10	175	9.2	0.05	1.40	7.52	10	217	1.00
7021	SALAMI DE CERDO Y RES	60.4	250	13.9	20.1	2.2	3.3	13	115	2.7	0.24	0.38	3.55	12		1.00
7022	SALAMI DE RES	59.3	254	14.7	20.1	2.5	3.4	9	101	2.0	0.13	0.26	3.41	15		1.00
7023	SALCHICHA DE PAVO	63.0	226	14.3	17.7	1.5	3.5	106	134	1.8	0.04	0.18	4.13			1.00
7024	SALCHICHA DE POLLO	57.5	257	12.9	19.5	6.8	3.3	95	107	2.0	0.07	0.11	3.09		38	1.00
7025	SALCHICHA DE RES	54.0	322	11.3	29.4	2.4	2.9	12	82	1.3	0.05	0.10	2.53	25		1.00
7026	SALCHICHA DE RES Y CERDO	53.9	320	11.3	29.1	2.5	3.1	11	86	1.1	0.20	0.12	2.63	26		1.00
7027	SALCHICHA TIPO VIENA, ENVASADA	59.9	279	10.3	25.2	2.0	2.5	10	49	0.9	0.09	0.11	1.61	0		1.00
7028	SALCHICHÓN DE CERDO	60.6	247	15.3	19.9	0.7	3.5	11	139	0.8	0.52	0.16	3.90	35		1.00
7029	SALCHICHÓN DE RES Y CERDO	54.3	316	11.7	28.3	2.8	3.0	12	91	1.5	0.17	0.14	2.58	21		1.00
7030	SALCHICHÓN DE RES	54.8	313	11.7	28.4	1.9	3.2	12	82	1.4	0.06	0.13	2.63	19		1.00
7031	PROTEMAS (PROTEÍNA DE SOYA)		357	50.0	1.0	37.0		350	950	15.0						1.00
	MARISCOS Y PESCADOS															
8001	ALMEJAS, FRESCAS	81.7	76	12.6	1.6	2.0	2.1	38	168	5.8	0.10	0.18	1.30	10	28	0.35
8002	ANCHOAS, FRESCAS	76.4	95	21.5	0.4	0.0	1.7	20	220	1.4	0.20	0.51			37	1.00
8003	CALAMAR, FRESCO	80.2	78	16.4	0.9	1.5	1.0	12	119	0.5	0.02	0.12	1.40	0		0.80
8004	CALAMAR, SECO	21.7	305	62.3	4.3	4.8	6.9	46	471	2.0	0.06	0.42	4.70	0		0.80
8005	CAMARÓN, FRESCO	78.2	91	18.1	1.3	1.5		63	230	1.6	0.02	0.03	3.00	0		0.40
8006	CAMARÓN, SECO SALADO	20.4	293	63.0	2.2	1.0	13.4	684	779	4.9	0.10	0.08	7.20	0		0.90
8007	CAMARONCILLO SECO SALADO	47.8	153	24.8	3.5	3.9	20.0	872	419	36.7	0.02	0.16	4.13	0	91	0.50
8008	CANGREJO, CRUDO	78.5	93	17.3	1.9	0.5	1.8	43	175	0.8	0.16	0.08	2.80	2	607	0.58
8050	CANGREJO, COCIDO	78.4	97	14.8	2.9	1.9	2.0	423	203	4.1	0.06	0.34	1.80		582	0.58
8009	CARACOL DE MAR, CARNE DE	66.0	137	23.8	0.4	7.8	2.0	57	141	5.0	0.03	0.11	1.05	4	26	1.00
8010	CONCHUELAS/CONCHAS, CARNE DE	78.6	88	16.8	0.8	2.4	1.5	24	219	0.3	0.01	0.06	1.15		0	1.00

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS - INCAP, EN 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

No.	NOMBRE DEL ALIMENTO	Agua %	Energía kcal	Proteína total g	Grasa total g	Carboh. total g	Cenizas g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Tiamina mg	Ribofla- vina mg	Niacina mg	Vit. C mg	Retinol Equival. mcg	Fracción comest. %
8011	JAIBAS, COCIDAS	77.9	85	19.1	0.4	0.0	2.6	200	140	1.9	0.05	0.22	1.80			0.54
8012	JUTES	79.2	78	10.0	0.5	7.6	2.7	1791	116	8.7	0.01	0.93	1.10			0.33
8013	LANGOSTA, CRUDA	79.2	88	16.2	1.9	0.5	2.2	40	184	0.5	0.13	0.06	1.90	0		0.40
8014	LANGOSTA, COCIDA	76.0	98	20.5	0.6	1.3	1.6	61	185	0.4	0.01	0.07	1.07	0	26	1.00
8015	LANGOSTINO, FRESCO	82.5	72	14.6	1.4	1.2		194	215	1.7	0.08	0.15	2.40			0.40
8016	OSTRAS, CARNE FRESCA	82.1	81	9.4	2.3	4.9	1.2	8	162	5.1	0.07	0.23	2.01			1.00
8017	OSTRAS, CARNE ENLATADA	85.1	69	7.1	2.5	3.9	1.4	45	139	6.7	0.15	0.17	1.24	5	90	1.00
	PESCADO CARNE:															
8018	--, ARENQUE, FRESCO	72.2	142	19.0	6.7	0.0	2.1	101	272	1.1	0.02	0.15	3.60		32	0.81
8019	--, ATÚN ENLATADO C/ACEITE	52.6	288	24.2	20.5	0.0	2.4	7	294	1.2	0.04	0.10	11.10	0	19	1.00
8020	--, ATÚN ENLATADO C/AGUA	70.0	127	28.0	0.8	0.0	1.2	16	190	1.6	0.05	0.10	13.30	0		1.00
8021	--, BACALAO, FRESCO	81.2	82	17.8	0.7	0.0	1.2	16	203	0.4	0.08	0.06	2.06	1	12	0.81
8022	--, BACALAO, SECO SALADO	12.3	290	62.8	2.4	0.0	4.1	160	950	2.5	0.27	0.24	7.50	4	42	0.90
8023	--, BAGRE, FRESCO	78.0	103	17.6	2.7	0.0		32	194	0.4	0.04	0.03	1.07	0		0.50
8024	--, BONITO, FRESCO	70.7	138	23.5	4.2	0.0	1.6	28	258	0.7	0.01	0.05	12.80	0		0.51
8025	--, BONITO, SECO SALADO	44.0	198	32.2	5.1	3.4	15.2	112	164	6.1	0.07	0.13	6.20	0		0.90
8026	--, CARPA, FRESCA	76.3	127	17.8	5.6	0.0	1.5	41	415	1.2	0.04	0.05	1.90	2	9	1.00
8027	--, CORVINA, FRESCA	78.2	105	17.8	3.2	0.0	1.3	38	198	1.1	0.12	0.08	5.50	0	18	0.51
8028	--, LENGUADO, FRESCO	81.3	79	16.7	1.0	0.0		12	303	0.8	0.05	0.05	1.70	0	10	0.50
8029	--, MACARELA, FRESCA	65.0	205	18.6	13.9	0.0	1.3	12	217	1.6	0.18	0.31	9.08		50	1.00
8030	--, MERLUZA, FRESCA	79.9	87	18.9	0.7	0.0	1.2	33	188	1.0	0.03	0.04	3.80		17	1.00
8031	--, MERO, FRESCO	81.1	78	18.0	2.3	0.0		10	200	0.5	0.10	0.05	2.40	0	132	0.51
8049	--, MOJARRA FRESCA	77.3	106	19.2	2.7	0.0		15	260	3.7	0.06	0.05	5.40	0	5	0.50
8032	--, PARGO, FRESCO	75.6	109	21.1	2.1	0.0	1.2	17	204	0.8	0.09	0.06	2.50	0		0.51
8033	--, PEJERREY, FRESCO	78.8	87	18.8	0.8	0.0	1.6	105	311	0.7	0.01	0.05	4.50	0		0.81
8034	--, PEJESAPO, COCIDO	78.8	88	18.7	0.3	1.3	0.9	109	136	1.0	0.04	0.11	1.20	0		0.81
8035	--, PEZ SIERRA, FRESCO	72.3	134	21.8	4.6	0.0	1.3	54	238	1.2	0.14	0.19	4.10	0	135	0.75
8036	--, RAYA, FILETE ASADO	65.9	141	31.1	0.4	1.2	1.4	15	215	1.2		0.15	3.80	0		1.00
8037	--, ROBALO, FRESCO	78.0	97	18.4	2.0	0.0	1.0	15	204	0.6	0.35	0.07	0.90	0	0	0.51
8038	--, SALMÓN ROSADO, ENLATADO	70.8	139	19.8	6.0	0.0	2.6	213	329	0.8	0.02	0.19	6.54	0	17	1.00
8039	--, SARDINA ENLATADA C/ACEITE	59.6	208	24.6	11.4	0.0	3.4	382	490	2.9	0.08	0.23	5.24	0	67	1.00

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS - INCAP, EN 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

No.	NOMBRE DEL ALIMENTO	Agua %	Energía kcal	Proteína total g	Grasa total g	Carboh. total g	Cenizas g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Tiamina mg	Ribofla- vina mg	Niacina mg	Vit. C mg	Retinol Equival. mcg	Fracción comest. %
8040	--, SARDINA ENLATADA C/TOMATE	68.3	178	16.3	12.0	0.0	3.7	240	366	2.3	0.04	0.23	4.20	1	70	1.00
8041	--, SECA SALADA	20.6	308	58.4	3.9	5.8	11.3	122	351	18.6	0.39	0.54	8.40	0	13	0.80
8042	--, TIBURÓN, FRESCO	73.6	130	21.0	4.5	0.0	1.4	34	210	0.8	0.04	0.06	2.94		70	1.00
8043	--, TIBURÓN, FRITA	60.1	228	18.6	13.8	6.4	1.3	50	194	1.1	0.07	0.10	2.78		54	1.00
8044	--, TRUCHA, FRESCA	71.4	148	20.8	6.6	0.0	1.2	43	245	1.5	0.35	0.36	2.80	0	17	0.46
8045	--, ENLATADO C/ACEITE (DONADO)		305	22.0	24.0			44		1.3	0.06	0.20	2.60	0	33	1.00
8046	PESCADO, HUEVOS	78.3	100	17.2	3.0	0.0	1.5	24	274	1.8	0.07	0.40	2.80	10		1.00
8047	PESCADO SECO PEQUEÑO, PREPARADO C/SAL	13.2	409	43.6	21.6	6.9	14.7	3471	2028	18.8	0.34	0.24	4.12	0	49	1.00
8048	PULPO, FRESCO	82.4	62	12.6	1.0	0.0	1.6	39	109	2.5	0.02	0.07	1.30	0		0.80
	LEGUMINOSAS: GRANOS SECOS Y DERIVADOS															
9001	ARVEJA, GRANO SECO	12.0	343	22.5	2.0	61.0	2.5	80	290	5.8	0.57	0.17	3.00	1	8	1.00
9002	ARVEJA, GRANO SECO, HARINA	10.0	351	23.4	2.1	62.0	2.5	81	297	6.0	0.59	0.17	3.10	1	8	1.00
	FRIJOL:															
9003	--, BLANCO, GRANO SECO	11.8	338	24.3	1.9	58.5	3.5	121	389	7.4	0.47	0.14	2.01	0	2	1.00
9004	--, BLANCO, ENLATADO	70.1	117	7.3	0.3	21.9	0.4	73	91	3.0	0.10	0.04	0.11	0	0	1.00
9005	--, CAUPÍ O COSTEÑO, GRANO SECO	10.6	341	24.1	1.2	60.7	3.4	77	420	7.2	0.87	0.23	1.90	3	3	1.00
9006	--, CUBÁ O PILOY, GRANO SECO	13.6	328	22.8	1.5	58.1	4.0	128	328	5.4	0.30	0.11	2.10	0	2	1.00
9007	--, CHIRICANO DE PANAMÁ, GRANO		359	21.0	0.9	68.5		67	510	6.5	0.82	0.15	2.00	0	0	1.00
9008	--, LABLAB O FRIJOL TREPADOR, GRANO	13.1	334	22.1	1.0	61.2	2.6	46	375	7.3	0.44	0.12	1.50	0		1.00
9009	--, NEGRO, GRANO SECO	10.4	343	22.7	1.6	61.6	3.7	134	415	7.1	0.47	0.15	2.09	1	2	1.00
9010	--, PILIGUE, GRANO SECO	14.6	327	18.0	1.3	62.2	3.9	126	325	8.9	0.50	0.15	2.48	0		1.00
9011	--, QUIMBOLITO O DE ARROZ, GRANO	10.5	338	19.3	0.6	65.4	4.2	218	313	7.2	0.58	0.08	2.20	0	3	1.00
9012	--, ROJO O POROTO, GRANO SECO	10.7	344	23.2	2.2	60.3	3.6	112	409	7.1	0.35	0.15	2.15	0	2	1.00
9013	--, SOYA, GRANO SECO	9.2	398	33.4	16.4	35.5	5.5	222	730	11.5	0.88	0.27	2.20	0	0	1.00
9014	--, SOYA, HARINA (BAJA EN GRASA)	2.7	326	46.5	6.7	38.0	6.1	188	593	6.0	0.38	0.28	2.16	0	4	1.00
9015	--, SOYA, LECHE FLUIDA	93.3	33	2.7	1.9	1.8	0.3	4	49	0.6	0.16	0.07	0.15	0	3	1.00
9016	--, SOYA, LECHE POLVO	3.0	425	28.3	17.8	43.8	7.1	597	717	10.7	1.17	1.67	5.76	53	4	1.00
	FRIJOL TODA VARIEDAD:															
9017	--, GRANO SECO	12.0	337	22.0	1.6	60.8	3.6	86	247	7.6	0.54	0.19	2.10	3	2	1.00
9018	--, ENLATADO COCIDO SOL&LIQ.	77.9	81	5.2	0.3	14.9	1.7	27	105	1.2	0.11	0.07	0.50	1	0	1.00
9019	--, ENLATADO C/CERDO&TOMATE	72.7	98	5.2	1.0	19.4	1.7	56	117	3.3	0.05	0.05	0.50	3	12	1.00

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS - INCAP, EN 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

No.	NOMBRE DEL ALIMENTO	Agua %	Energía kcal	Proteína total g	Grasa total g	Carboh. total g	Cenizas g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Tiamina mg	Ribofla- vina mg	Niacina mg	Vit. C mg	Retinol Equival. mcg	Fracción comest. %
9020	--, HARINA	10.0	349	20.5	2.3	63.5	3.7	82	240	7.7	0.55	0.19	2.10	0	0	1.00
9021	--, ENLATADO, REFritos	72.3	107	6.2	1.1	18.5	1.9	46	84	1.8	0.05	0.05	0.48	6	0	1.00
9022	GARBANZO, GRANO SECO	11.5	364	18.2	6.2	61.1	3.0	134	324	7.3	0.46	0.16	1.70	1	5	1.00
9023	GARBANZO, ENLATADO	69.7	119	4.9	1.1	22.6	1.6	32	90	1.3	0.03	0.03	0.14	4	2	1.00
9024	GUANDU O GANDUL O FRIJOL DE PALO, GRANO	12.2	337	19.2	1.5	63.3	3.8	137	322	5.0	0.72	0.17	2.60	0	7	1.00
9025	HABA BLANCA, GRANO SECO	12.0	331	25.4	1.3	57.1	4.2	96	343	4.9	0.46	0.15	2.10	0	3	0.80
9026	HABA SECA, GRANO CRUDO	12.6	339	24.0	2.2	58.2	3.0	77	374	6.3	0.53	0.30	2.50	6	10	0.80
9027	HABA SECA, HARINA	11.1	343	24.4	1.8	59.7	3.0	66	354	6.3	0.42	0.28	2.70	4	3	1.00
9028	HABA SECA, GRANO TOSTADO	5.3	366	26.4	2.0	63.3	3.0	60	479	6.8	0.21	0.35	2.40	2	0	0.82
9029	LENTEJA SECA, GRANO	12.2	340	23.7	1.3	60.7	2.1	68	353	7.0	0.46	0.33	2.40	5	3	1.00
9030	LENTEJA SECA, HARINA	10.0	349	24.3	1.4	62.1	2.2	69	362	7.2	0.47	0.34	2.40	0	3	1.00
	NUECES Y SEMILLAS															
10001	ALMENDRA, SECA	4.7	597	18.6	54.1	19.6	3.0	254	475	4.4	0.25	0.67	4.60	0	0	0.51
10002	ALMENDRA, SECA TOSTADA	2.6	589	20.4	50.8	22.9	3.3	283	550	4.9	0.13	0.60	2.83	1	0	1.00
10003	AVELLANA, SECA	3.4	647	10.8	63.2	19.8	2.8	254	319	3.6	0.46	0.55	5.00	7	22	0.39
10004	CASTAÑA, FRESCA	53.2	191	2.8	1.5	41.5	1.0	29	87	1.7	0.23	0.22	0.50	14	0	0.81
10005	CASTAÑA, SECA	8.4	377	6.7	4.1	78.6	2.2	57	170	3.3	0.34	0.39	0.80		0	0.82
10006	MACADAMIA, SECA	2.9	702	8.3	73.7	13.7	1.4	70	136	2.4	0.35	0.11	2.14		0	0.31
10007	MANÍ O CACAHUATE CRUDO, C/PELÍCULA	6.9	543	25.5	44.0	21.3	2.3	66	393	3.0	0.91	0.21	17.60	1	3	1.00
10008	MANÍ O CACAHUATE CRUDO, S/PELÍCULA	5.7	560	26.7	47.3	17.5	2.8	46	466	3.2	0.86	0.22	18.80	1	2	0.71
10009	MANÍ O CACAHUATE TOSTADO, C/PELÍCULA	2.3	572	26.5	46.7	22.0	2.5	72	400	3.4	0.25	0.26	16.80	1	0	1.00
10010	MANÍ O CACAHUATE TOSTADO S/PELÍCULA	3.8	566	28.8	46.9	18.1	2.4	36	415	3.2	0.24	0.14	19.00	1	0	0.68
10011	NUEZ DE BRASIL, SECA	2.6	634	13.2	60.3	20.5	3.4	166	660	3.2	1.09	0.12	7.70	10	7	0.48
10012	NUEZ DE NOGAL, SECA	4.2	664	13.7	67.2	13.2	1.7	92	379	3.3	0.27	0.51	3.00	0	8	0.45
10013	PECANA, SECA	3.0	696	9.4	73.0	13.0	1.6	74	324	2.4	0.72	0.11	0.90	2	3	0.53
	SEMILLA DE:															
10014	--, AJONJOLÍ	4.1	584	17.6	52.2	21.1	5.0	1212	620	10.4	0.98	0.25	5.00	0	2	1.00
10015	--, AYOTE, CRUDA	4.9	547	30.3	45.8	14.4	4.6	38	1064	9.2	0.23	0.16	2.90	0	5	0.74
10016	--, AYOTE, TOSTADA	0.3	571	32.0	38.2	24.9	4.6	75	963	7.0	0.19	0.20	2.37	0	18	1.00
10017	--, ACHIOTE, GRANO	3.1	388	11.3	5.3	74.9	5.4	11	13	4.7	0.45	0.16	1.97	0	80	1.00
10018	--, ACHIOTE, PASTA	98.4	7	0.0	0.3	1.1	0.2	7	10	0.3	0.00	0.05	0.31	0	16	1.00

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS - INCAP, EN 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

No.	NOMBRE DEL ALIMENTO	Agua %	Energía kcal	Proteína total g	Grasa total g	Carboh. total g	Cenizas g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Tiamina mg	Ribofla- vina mg	Niacina mg	Vit. C mg	Retinol Equival. mcg	Fracción comest. %
10019	--, CACAO, SECA	3.6	456	12.0	46.3	34.7	3.4	106	537	3.6	0.17	0.14	1.70	3	5	0.90
10020	--, CHAN	4.7	463	15.6	22.7	53.7	3.3	518	518	10.0	0.38	0.13	3.74		3	1.00
10021	--, NUEZ DE PAN O CAPOMO	6.5	363	11.4	1.6	76.1	4.4	211	142	4.6	0.03	0.14	2.10		21	1.00
10022	--, MARAÑÓN, TOSTADA S/SAL	1.7	574	15.3	46.3	32.7	3.9	45	490	6.0	0.20	0.20	1.40	0	0	1.00
10023	--, MARAÑÓN, TOSTADA C/SAL	1.7	574	15.3	46.3	32.7	3.9	45	490	6.0	0.20	0.20	1.40	0	0	1.00
10024	--, MARAÑÓN, TOSTADA S/SAL C/ACEITE	3.9	576	16.1	48.2	28.5	3.2	41	426	4.1	0.42	0.17	1.80	0	0	1.00
10025	--, MARAÑÓN, TOSTADA C/SAL C/ACEITE	3.9	576	16.1	48.2	28.5	3.2	41	426	4.1	0.42	0.17	1.80	0	0	1.00
10029	--, PISTACHO, TOSTADA C/SAL	2.1	606	14.9	52.8	27.5	2.6	70	476	3.2	0.42	0.25	1.41	7	24	0.52
10026	SEMILLAS MIXTAS, TOSTADAS C/SAL	1.8	594	17.3	51.4	25.4	4.1	70	435	3.7	0.20	0.20	4.70	0	1	1.00
10027	SEMILLAS MIXTAS, TOSTADAS C/SAL C/ACEITE	2.0	617	16.8	56.3	21.4	3.5	108	464	3.2	0.50	0.22	5.06	1	2	1.00
10028	SEMILLAS, MORRO O JICARO	3.4	530	30.2	39.7	22.9	3.8	50	968	9.4	0.73	0.12	0.90		3	0.74
	VERDURAS Y HORTALIZAS															
11001	ACELGA CRUDA	90.8	27	1.6	0.4	5.6	1.6	1101	29	3.6	0.03	0.09	0.40	34	292	0.85
11002	ACELGA COCIDA S/SAL, ESCURRIDA	92.6	20	1.9	0.1	4.1	1.3	58	33	2.3	0.03	0.09	0.36	18	314	1.00
11003	ACEITUNA NEGRA O ACEITUNO DE EL SALVADOR	79.6	73	1.1	0.4	18.3	0.6	19	26	0.8	0.02	0.04	0.36	34	7	0.84
11004	ACEITUNA VERDE, ENVASADA	80.0	115	0.8	10.7	6.3	2.2	88	3	3.3	0.00	0.00	0.04	1	40	1.00
11005	AGUACATE	77.0	154	1.7	15.8	4.4	1.1	10	42	1.0	0.08	0.12	1.50	11	20	0.54
11006	AJO, CABEZA O BULBO	63.8	134	5.3	0.2	29.3	1.4	38	134	1.4	0.21	0.08	0.60	9	2	0.94
11007	ALCACHOFA	90.2	29	2.7	0.2	5.9	1.0	44	58	0.8	0.06	0.07	0.80	5	32	0.48
11008	ALFALFA, BROTES DE	91.1	29	4.0	0.7	3.8	0.4	32	70	1.0	0.08	0.13	0.48	8	16	1.00
11009	APAZOTE O EPAZOTE	85.5	42	3.8	0.7	7.6	2.4	304	52	5.2	0.06	0.28	0.60	11	403	0.76
11010	APIO, TALLOS	94.7	16	0.7	0.1	3.6	0.9	36	26	0.5	0.03	0.03	0.30	6	13	0.89
11011	ARVEJA CRUDA	78.9	81	5.4	0.4	14.5	0.9	25	108	1.5	0.26	0.13	2.09	40	64	0.45
11012	ARVEJA COCIDA S/SAL, ESCURRIDA	77.9	84	5.4	0.2	15.6	0.9	27	117	1.5	0.26	0.15	2.02	14	60	1.00
11013	ARVEJA ENLATADA, SOLIDOS	81.7	69	4.4	0.3	12.6	1.0	20	67	0.9	0.12	0.08	0.73	10	77	1.00
11014	ARVEJA Y ZANAHORIA, ENLATADA, SOL&LIQ.	88.1	38	2.2	0.3	8.5	0.9	23	46	0.8	0.07	0.05	0.58	7	577	1.00
11015	ARVEJA CHINA	88.9	42	2.8	0.2	7.6	0.6	43	53	2.1	0.15	0.08	0.60	60	14	1.00
11016	ARRACACHA, AMARILLA	77.3	88	0.5	0.4	20.7	1.1	34	58	0.0	0.03	0.03	6.80		40	0.80
11017	ARRACACHA, BLANCA	70.9	113	0.8	0.4	26.7	1.2	44	55	1.2	0.07	0.04	4.81	32	5	0.85
11018	AYOTE O GUICOY O ZAPALLO, FLORES	94.8	16	1.4	0.3	2.7	0.8	47	86	1.0	0.02	0.11	0.60	18	67	0.70
11019	AYOTE O GUICOY O ZAPALLO, HOJAS	90.4	26	4.2	0.4	3.4	1.6	127	96	5.8	0.14	0.17	1.80	58	272	0.85

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS - INCAP, EN 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

No.	NOMBRE DEL ALIMENTO	Agua	Energía	Proteína	Grasa	Carboh.	Cenizas	Calcio	Fósforo	Hierro	Tiamina	Ribofla-	Niacina	Vit. C	Retinol	Fracción
		%	kcal	total	total	total							vina			Equival.
				g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	%
11020	AYOTE O GUICOY O ZAPALLO, AMARILLO	91.0	30	0.6	0.2	7.6	0.6	19	22	0.5	0.04	0.04	0.50	15	307	0.53
11021	CALABACITA O GUICOYITO O PIPÍAN	92.8	24	1.0	0.2	5.5	0.5	19	32	0.6	0.05	0.04	0.50	19	5	0.97
11022	BROTOS DE SOYA	69.0	128	13.1	6.7	11.2	1.6	67	164	2.1	0.34	0.12	1.15	15	1	1.00
11023	BERENJENA CRUDA	91.8	27	1.0	0.3	6.3	0.6	23	31	0.8	0.04	0.04	0.80	5	0	0.90
11024	BERENJENA COCIDA S/SAL, ESCURRIDA	91.8	28	0.8	0.2	6.6	0.5	6	22	0.3	0.08	0.02	0.60	1	6	1.00
11025	BERRO	92.2	22	2.8	0.4	3.3	1.3	117	76	1.9	0.12	0.10	1.00	44	368	0.60
11026	BLEDO O AMARANTO, HOJAS DE	87.8	32	2.7	0.6	5.7	2.5	278	81	6.3	0.05	0.24	1.20	65	516	0.72
11027	BROCOLI O BRECOL CRUDO	90.7	28	3.0	0.3	5.2	0.9	48	66	0.9	0.06	0.12	0.64	93	154	0.59
11028	BROCOLI O BRECOL COCIDO S/SAL, ESCURRIDO	90.2	29	3.0	0.3	5.6	1.0	114	48	1.1	0.08	0.21	0.75	63	141	1.00
11029	BUSNAY, FLORES DE	82.4	55	6.3	1.2	8.4	1.7	403	136	1.4	0.04	0.49	1.80	13	2	0.40
11030	CAIBA O CAIGUA O CICLANTERA	94.5	17	0.6	0.1	4.0	0.8	13	26	0.6	0.04	0.04	0.30	14	5	0.89
11031	CANCHÓN O REPOLLO CHINO (PE-TSAI)	95.6	14	0.8	0.4	2.5	0.7	52	24	0.4	0.03	0.03	0.40	24	7	0.69
	CAMOTE O BATATA:															
11032	-, HOJAS DE	86.3	48	3.2	0.8	8.5	1.2	111	30	2.9	0.08	0.26	0.70	58	487	0.94
11033	-, ANARANJADO CRUDO	68.9	116	1.3	0.3	28.6	0.9	31	37	1.0	0.11	0.04	0.80	31	605	0.78
11034	-, ANARANJADO COCIDO, S/CASCARA. S/SAL	72.8	105	1.6	0.3	24.3	0.9	21	27	0.6	0.05	0.14	0.64	17	1705	1.00
11035	-, PALIDO CRUDO	68.9	116	1.3	0.3	28.6	0.9	31	37	1.0	0.11	0.04	0.80	31	10	0.75
11036	CEBOLLA, CABEZA	88.1	45	1.4	0.2	9.7	0.6	30	40	1.0	0.04	0.03	0.30	10	2	0.91
11037	CEBOLLA, TALLOS	92.2	26	1.8	0.6	4.7	0.7	42	43	3.4	0.05	0.11	0.70	39	205	1.00
11038	CEBOLLA, CABEZA Y TALLOS	90.2	35	1.5	0.4	7.3	0.6	67	36	2.7	0.04	0.12	0.48	23	48	0.63
11039	CEBOLLIN	92.6	24	1.1	0.2	5.5	0.6	76	26	0.9	0.04	0.11	0.30	22	200	0.90
11040	CILANTRO/CULANTRO	86.0	42	3.3	0.7	8.0	2.0	188	72	3.0	0.15	0.28	1.60	75	533	0.90
11041	COL DE BRUSELAS	83.3	50	5.2	0.3	9.9	1.3	47	92	1.7	0.17	0.16	1.10	82	48	0.87
11042	COL CHINA (PAK-CHOI)	91.0	26	1.7	0.3	5.4	1.6	136	16	1.5	0.01	0.16	0.80	32	7	0.87
11043	COLIFLOR CRUDA	89.4	33	2.8	0.4	6.5	0.9	33	58	1.0	0.09	0.11	0.70	82	3	0.57
11044	COLIFLOR COCIDA S/SAL, ESCURRIDA	92.5	24	1.9	0.2	4.6	0.6	27	35	0.4	0.06	0.05	0.55	55	1	1.00
11045	COLINABO, HOJAS Y TALLOS	87.0	39	6.6	1.4	3.2	1.8	207	88	5.6	0.08	0.22	1.31	60	302	1.00
11046	CHAYA, HOJAS DE	79.8	64	6.2	1.3	10.7	2.0	234	76	2.8	0.20	0.40	1.60	194	790	1.00
11047	CHAYOTE O GUISQUIL O PATASTE, CRUDO	90.8	31	0.9	0.2	7.7	0.4	12	30	0.6	0.03	0.04	0.40	20	2	0.77
11048	CHAYOTE O GUISQUIL O PATASTE, COCIDO S/SAL	93.4	24	0.6	0.5	5.1	0.4	13	29	0.2	0.03	0.04	0.42	8	5	1.00
11049	CHAYOTE O GUISQUIL O PATASTE, HOJAS-PUNTAS	89.7	30	4.0	0.4	4.7	1.2	58	108	2.5	0.08	0.18	1.10	16	205	0.49

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS - INCAP, EN 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

No.	NOMBRE DEL ALIMENTO	Agua %	Energía kcal	Proteína total g	Grasa total g	Carboh. total g	Cenizas g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Tiamina mg	Ribofla- vina mg	Niacina mg	Vit. C mg	Retinol Equival. mcg	Fracción comest. %
11050	CHAYOTE O GUIQUIL O PATASTE, RAÍZ	79.0	79	2.0	0.2	17.8	1.0	7	34	0.8	0.05	0.03	0.90	19	0	0.73
11051	CHILACAYOTE O CHIVERRE, TIERNO	92.7	24	0.8	0.1	6.0	0.4	12	41	0.2	0.06	0.04	0.70	46	0	0.90
11052	CHILACAYOTE O CHIVERRE, MADURO	93.6	21	0.8	0.1	5.1	0.4	15	19	0.4	0.04	0.03	0.30	11	3	0.71
	CHILE:															
11053	--, PICANTE, FRESCO	88.8	38	1.9	0.6	8.0	0.7	20	28	1.7	0.09	0.13	1.50	91	157	0.84
11054	--, PICANTE, SECO	18.8	293	7.0	6.4	62.3	5.5	126	154	7.3	0.12	0.94	4.00	32	1137	0.84
11055	--, COBANERO FRESCO, DE GUATEMALA	77.2	97	3.0	4.4	13.8	1.6	29	79	1.5	0.12	0.20	2.98	44	345	1.00
11056	--, COBANERO SECO, DE GUATEMALA	8.0	319	12.2	6.4	65.9	7.5	105	252	6.4	0.23	0.91	10.60	55	2188	0.84
11057	--, CHILTEPE	77.9	84	3.3	2.1	15.4	1.3	48	85	6.3	0.15	0.10	2.87	61	53	1.00
11058	--, DULCE O PIMIENTO ROJO, FRESCO	89.7	38	0.9	0.6	8.2	0.6	3	17	0.8	0.06	0.08	1.37	69	217	1.00
11059	--, DULCE O PIMIENTO ROJO, ENLATADO	91.2	18	0.8	0.3	3.9	3.7	41	20	0.8	0.02	0.03	0.55	47	52	1.00
11060	--, DULCE VERDE O AMARILLO	91.1	31	1.1	0.3	7.0	0.5	6	25	0.6	0.06	0.06	0.79	144	68	1.00
11061	--, GUAQUE, DE GUATEMALA	90.5	34	1.4	0.4	7.1	0.6	9	28	0.6	0.06	0.06	1.25	79	48	1.00
11062	--, JALAPEÑO, FRESCO	92.3	23	1.2	0.1	5.3	0.5	25	11	2.0	0.06	0.04	0.60	72	20	0.87
11063	--, JALAPEÑO, ENLATADO, SOL&LIQ	89.9	24	0.8	0.6	4.9	3.8	26	17	2.8	0.03	0.05	0.50	13	170	1.00
11064	--, JUTIAPA	89.3	37	1.1	0.2	8.9	0.5	6	20	0.8	0.06	0.08	2.08	36	52	1.00
11065	--, PASA	14.3	327	12.7	9.6	60.5	2.9	154		6.3	0.37	1.20	8.60	68	4502	0.61
11066	--, TABASCO	85.9	49	1.6	0.7	11.1	0.7	22	32	1.9	0.07	0.09	1.10	125	120	0.82
11067	--, SERRANO	87.5	35	2.3	0.4	7.2		35		1.6	0.14	0.05	1.30	65	50	0.95
11068	CHIPILIN, HOJAS Y PUNTAS DE	81.6	56	7.0	0.8	9.1	1.5	287	72	4.7	0.33	0.49	2.00	100	1022	0.46
11069	CHUFLE	92.3	22	1.8	0.2	4.4	1.3	20	49	1.0	0.04	0.10	0.70	7	0	0.74
11070	CHUPTE/YAS	71.8	146	1.5	9.9	16.0	0.8	11	36	0.5	0.07	0.10	0.71	11	~	0.70
11071	EJOTE O VAINICA, CRUDO	90.5	36	2.0	0.2	6.6	0.7	55	45	1.7	0.08	0.11	0.60	18	37	0.88
11072	EJOTE O VAINICA COCIDO S/SAL, ESCURRIDO	89.2	35	1.9	0.3	7.9	0.7	46	39	1.3	0.07	0.10	0.61	10	67	1.00
11073	EJOTE O VAINICA ENLATADO, SOLIDOS	93.3	20	1.1	0.1	4.5	0.9	26	19	0.9	0.01	0.06	0.20	5	35	1.00
	ELOTE O MAÍZ FRESCO:															
11074	--, AMARILLO, GRANO SAZON	63.5	129	4.1	1.3	30.3	0.8	5	128	1.1	0.18	0.08	1.90	9	12	0.28
11075	--, AMARILLO DULCE, CRUDO	76.0	86	3.2	1.2	19.0	0.6	2	89	0.5	0.20	0.06	1.70	7	28	0.36
11076	--, AMARILLO DULCE, COCIDO S/SAL	69.6	108	3.3	1.3	25.1	0.7	2	103	0.6	0.21	0.07	1.61	6	2	0.55
11077	--, BLANCO, GRANO SAZON	63.5	129	4.1	1.3	30.3	0.8	5	128	1.1	0.18	0.08	1.90	9	0	0.28
11078	--, MUY TIERNO O ELOTILLO	89.0	36	1.8	0.2	8.4	0.6	10	57	0.5	0.08	0.08	0.67	11	0	1.00

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS - INCAP, EN 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

No.	NOMBRE DEL ALIMENTO	Agua %	Energía kcal	Proteína total g	Grasa total g	Carboh. total g	Cenizas g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Tiamina mg	Ribofla- vina mg	Niacina mg	Vit. C mg	Retinol Equival. mcg	Fracción comest. %
11079	ESCAROLA O ACHICORIA RIZADA	93.1	20	1.7	0.2	4.1	0.9	79	0	1.7	0.07	0.12	0.40	11	263	0.76
11080	ESPARRAGO CRUDO	92.7	22	2.0	0.2	4.4	0.7	27	43	1.2	0.12	0.10	0.50	8	95	0.56
11081	ESPARRAGO COCIDO S/SAL, ESCURRIDO	92.0	25	2.6	0.3	4.4	0.7	24	61	0.7	0.10	0.12	1.05	27	83	1.00
11082	ESPARRAGO ENLATADO, SOLIDOS	94.0	19	2.1	0.6	2.5	0.8	16	43	1.8	0.06	0.10	0.95	18	53	1.00
11083	ESPINACA CRUDA	91.6	22	2.9	0.3	3.5	1.7	99	49	2.7	0.08	0.19	0.72	28	672	0.75
11084	ESPINACA COCIDA S/SAL, ESCURRIDA	91.2	23	3.0	0.3	3.7	1.8	136	56	3.6	0.09	0.24	0.49	10	819	1.00
11085	FRIJOL CAUPI VERDE, CON VAINA	89.0	34	3.3	0.1	6.9	0.7	54	68	1.4	0.09	0.12	1.10	26	78	0.91
11086	FRIJOL TODA VARIEDAD, GRANO VERDE	60.4	150	9.8	0.3	27.8	1.7	59	213	3.6	0.38	0.12	1.50	7	3	1.00
11087	JENGIBRE O GENGIBRE	87.6	47	1.6	0.8	9.0	1.0	44	66	1.8	0.02	0.06	0.70	2	0	0.97
11088	GUANDU O GANDUL, GRANO VERDE	69.4	118	7.0	0.6	21.7	1.3	35	124	1.7	0.34	0.21	2.30	49	7	0.39
11089	HABA, GRANO VERDE	69.0	118	9.3	0.4	20.3	1.0	31	140	2.3	0.28	0.17	1.70	28	20	0.33
11090	HABA BLANCA, GRANO VERDE	78.5	82	6.9	0.5	13.3	0.8	33	66	1.2	0.22	0.10	2.00	32	5	0.44
11091	HIERBA SAN NICOLAS	93.0	19	2.2	0.3	3.1	1.4	48	31	3.2	0.08	0.09	0.40	17	160	0.52
11092	HIERBABUENA	86.5	45	2.7	1.3	7.7	1.8	138	41	6.7	0.13	0.26	0.90	64	847	1.00
11093	HIERBAMORA O MACUY	85.0	45	5.1	0.8	7.3	1.8	226	74	12.6	0.20	0.35	0.97	92	549	0.51
11094	HOJAS SANTA MARIA	82.2	57	3.9	1.4	10.1	2.4	257	52	5.6	0.12	0.24	0.90	60	573	1.00
11095	HONGOS CRUDOS	91.8	25	2.1	0.4	4.6	0.9	5	104	1.2	0.10	0.45	4.12	4	0	0.97
11096	HONGOS COCIDOS S/SAL, ESCURRIDOS	91.1	27	2.2	0.5	5.1	1.0	6	87	1.7	0.07	0.30	4.46	4	0	1.00
11097	HONGOS ENLATADOS, SOLIDOS	91.1	24	1.9	0.3	5.0	1.7	11	66	0.8	0.08	0.02	1.59	0	0	1.00
11098	HONGOS DE SAN JUAN, DE GUATEMALA	93.6	12	2.0	0.4	3.2	0.8	3	44	3.2	0.01	0.34	1.05	1	2	1.00
11099	IZOTE/ITABO, COGOLLOS	90.2	30	1.2	0.3	6.4	1.9	342	24	0.9	0.20	0.04	0.30	26	0	1.00
11100	IZOTE/ITABO, FLORES DE	83.2	61	2.0	0.3	13.7	0.8	34	69	1.4	0.16	0.15	1.50	393	3	0.97
11101	JICAMA	87.8	45	1.2	0.1	10.6	0.3	18	16	0.8	0.03	0.03	0.30	21	0	0.90
11102	LABLAB O FRIJOL TREPADOR, GRANO VERDE	79.4	80	3.4	0.4	15.9	0.9	55	54	1.6	0.08	0.13	1.40	28	23	0.41
11103	LAUREL REAL, HOJAS VERDES	45.2	188	4.2	1.2	47.1	2.3	187	70	5.3	0.04	0.21	1.70	54	175	0.90
11104	LAUREL, HOJAS SECAS	8.0	329	13.7	7.0	66.4	4.9	803	114	15.0	0.10	0.65	2.50		1383	1.00
11105	LECHUGA ARREPLLADA	95.8	13	1.0	0.1	2.7	0.4	16	23	0.4	0.05	0.03	0.30	7	59	0.79
11106	LECHUGA NO ARREPLLADA	94.9	15	1.3	0.2	2.9	0.7	43	34	1.3	0.08	0.08	0.40	12	87	0.79
11107	HOJAS DE ENDIVIA O ENDIBIA	92.0	20	2.4	0.2	3.3		52		0.8	0.01	0.08	0.40	5	556	0.95
11108	LOROCO	89.2	32	2.6	0.2	6.8	1.2	58	46	1.1	0.64	0.11	2.30	12	18	0.92
11109	MADRECACAO, FLORES DE	86.0	46	2.4	0.2	10.8	0.6	22	37	1.8	0.11	0.08	0.60	44	12	1.00

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS - INCAP, EN 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

No.	NOMBRE DEL ALIMENTO	Agua %	Energía kcal	Proteína total g	Grasa total g	Carboh. total g	Cenizas g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Tiamina mg	Ribofla- vina mg	Niacina mg	Vit. C mg	Retinol Equival. mcg	Fracción comest. %
	MAÍZ AMARILLO DULCE:															
11110	--, GRANO ENTERO, ENLATADO	81.9	61	1.9	0.4	14.8	0.9	4	51	0.3	0.03	0.06	0.94	7	12	1.00
11111	--, ESTILO CREMA, ENLATADO	78.7	72	1.7	0.4	18.3	1.0	3	51	0.4	0.02	0.05	0.96	5	10	1.00
11112	MALANGA/OTOE, RAÍZ	65.9	132	1.7	0.3	30.9	1.2	14	56	0.8	0.13	0.03	0.70	5	3	0.69
11113	MILTOMATE	88.3	40	1.6	0.5	8.8	0.8	10	34	0.9	0.09	0.04	2.40	6	8	0.90
11114	MOSTAZA, HOJAS DE	90.6	27	2.6	0.4	4.8	1.6	80	40	4.0	0.07	0.21	6.20	62	203	0.83
11115	MUTAS/MOTATE	92.0	25	0.9	0.3	5.7	1.1	116	24	0.6	0.03	0.04	0.40	21	0	0.45
11116	NABO, HOJAS DE	89.8	31	2.4	0.4	6.2	1.2	214	59	2.8	0.15	0.37	1.10	116	773	0.84
11117	NABO, RAÍZ	92.5	27	0.8	0.2	5.7	0.8	32	26	0.4	0.03	0.03	0.50	28	0	0.63
11118	ÑAME O YAM CRUDO	72.6	100	2.0	0.2	24.3	0.9	14	43	1.3	0.13	0.02	0.40	3	0	0.90
11119	ÑAME O YAM COCIDO S/SAL, ESCURRIDO	70.1	116	1.5	0.1	27.6	0.7	14	49	0.5	0.09	0.03	0.55	12	0	1.00
11120	ÑAMPI O TARO CRUDO	74.6	92	1.6	0.2	22.4	1.2	96	88	1.2	0.08	0.04	0.70	7	2	0.84
11121	ÑAMPI O TARO COCIDO S/SAL, ESCURRIDO	63.8	142	0.5	0.1	34.6	1.0	18	76	0.7	0.11	0.03	0.51	5	0	1.00
11122	OCRA CRUDA	89.6	38	2.0	0.1	7.6	0.7	81	63	0.8	0.20	0.06	1.00	21	66	0.86
11123	OCRA COCIDA S/SAL, ESCURRIDA	89.9	32	1.9	0.2	7.2	0.8	63	56	0.4	0.13	0.05	0.87	16	58	1.00
11124	PACAYA	85.0	45	4.0	0.7	8.3	2.0	369	106	1.4	0.08	0.10	0.90	14	2	0.43
11125	PALMITO S/CORTEZA	91.0	26	2.2	0.2	5.2	1.4	86	79	0.8	0.04	0.09	0.70	17	0	0.95
11126	RABANO, HOJAS DE	85.6	52	2.8	0.5	9.9	1.3	238	44	2.8	0.14	0.26	0.60	122	1645	0.82
	PAPAS:															
11127	--, C/CÁSCARA, CRUDAS	77.9	79	2.8	0.2	18.2	0.9	10	50	1.0	0.11	0.04	1.50	20	0	1.00
11128	--, C/CÁSCARA, COCIDAS S/SAL	77.8	78	2.9	0.1	17.2	2.0	45	54	6.1	0.03	0.04	1.22	5	0	1.00
11129	--, C/CÁSCARA, HORNEADAS S/SAL	71.2	109	2.3	0.1	25.2	1.2	10	57	1.4	0.11	0.03	1.64	13	0	1.00
11130	--, S/CÁSCARA, CRUDAS	79.2	75	1.8	0.1	17.9	1.0	6	40	0.8	0.09	0.03	1.50	16	0	0.75
11131	--, S/CÁSCARA, COCIDAS S/SAL	77.5	86	1.7	0.1	20.0	0.7	8	40	0.3	0.10	0.02	1.31	7	0	0.91
11132	--, S/CÁSCARA, HORNEADAS S/SAL	75.4	93	2.0	0.1	21.6	1.0	5	50	0.3	0.10	0.02	1.39	13	0	0.77
11133	--, FRITAS A LA FRANCESA (COMERCIAL)	38.0	315	4.0	16.6	39.6	1.9	19	93	0.8	0.18	0.03	3.25	10	0	1.00
11134	--, HARINA DE	10.1	320	6.4	0.3	78.0	5.2	72	162	3.4	0.18	0.09	3.80	9	0	1.00
11135	--, PURE, PREPARADO C/LECHE	78.5	77	1.9	0.6	17.5	1.5	26	48	0.3	0.09	0.04	1.12	7	19	1.00
11136	--, PURE, PREPARADO C/LECHE Y MANTEQUILLA	76.3	106	1.9	4.2	16.7	1.4	26	46	0.3	0.08	0.04	1.08	6	20	1.00
11137	--, PURE, HOJUELAS DESHIDRATADAS S/LECHE	5.8	361	8.0	0.6	82.8	2.8	35	228	1.1	0.67	0.11	6.00	73		1.00
11138	PEPINO/COJOMBRO DE ENSALADA	95.4	15	0.7	0.1	3.4	0.4	16	24	0.6	0.03	0.04	0.20	14	2	0.77

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS - INCAP, EN 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

No.	NOMBRE DEL ALIMENTO	Agua %	Energía kcal	Proteína total g	Grasa total g	Carboh. total g	Cenizas g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Tiamina mg	Ribofla- vina mg	Niacina mg	Vit. C mg	Retinol Equival. mcg	Fracción comest. %
11139	PEPINILLOS ACIDOS O PICKLES	95.1	11	0.5	0.2	2.2	2.0	25	20	1.2	0.00	0.06	0.00	6	23	1.00
11140	PEREJIL	85.9	43	3.2	0.6	8.5	1.8	195	52	3.1	0.12	0.24	1.00	146	607	1.00
11141	PITO O QUILITE, HOJAS Y BROTES	84.2	48	4.4	0.2	10.0	1.2	108	80	2.2	0.19	0.19	1.20	37	37	0.46
11142	PUERRO, CABEZA O BULBO	83.0	57	1.8	0.2	14.2	0.8	56	48	1.3	0.09	0.06	0.50	16	3	0.56
11143	QUIXTAN	85.4	47	5.8	1.4	5.9	1.5	133	39	5.5	0.12	0.28	1.64	102	729	0.58
11144	RABANO REDONDO, RAÍZ	95.4	11	1.5	0.1	1.5	1.2	24	44	0.4	0.03	0.06	0.40	22	0	0.78
11145	RABANO LARGO, RAÍZ	92.6	22	1.1	0.5	4.3	0.8	30	30	0.3	0.06	0.06	0.40	29	3	0.80
11146	REMOLACHA, HOJAS DE	92.1	19	1.8	0.1	4.0	2.0	119	40	3.3	0.10	0.22	0.40	30	610	0.56
11147	REMOLACHA CRUDA	87.8	44	1.7	0.1	9.5	0.9	14	38	0.8	0.01	0.04	0.20	5	0	0.63
11148	REMOLACHA COCIDA S/SAL, ESCURRIDO	90.9	31	1.1	0.0	6.7	1.3	11	31	0.6	0.03	0.01	0.27	5	1	1.00
11149	REMOLACHA ENLATADA, SOLIDOS	91.0	31	0.9	0.1	7.2	0.8	15	17	1.8	0.01	0.04	0.16	4	1	1.00
11150	REPOLLO, CRUDO	91.4	28	1.7	0.2	6.1	0.6	43	36	0.7	0.06	0.04	0.30	43	10	0.79
11151	REPOLLO, COCIDO S/SAL, ESCURRIDO	93.6	21	1.0	0.2	4.8	0.4	33	25	0.4	0.06	0.05	0.23	24	9	1.00
11175	REPOLLO MORADO CRUDO	91.1	27	1.4	0.3	6.1	0.7	51	42	0.5	0.05	0.03	0.30	57	4	0.80
11176	REPOLLO MORADO COCIDO S/SAL, ESCURRIDO	93.6	21	1.0	0.2	4.6	0.5	37	29	0.3	0.03	0.02	0.20	34	3	1.00
11152	RUIBARBO, TALLOS	94.0	18	0.7	0.2	4.1	1.0	62	16	0.3	0.02	0.02	0.20	11	5	0.83
11153	SAGU DE SAN VICENTE, RAÍZ	57.2	157	2.4	0.1	39.0	1.3	20	24	3.2	0.08	0.03	0.70	9	0	0.80
11154	SALSIFI	76.8	89	1.4	0.2	20.6	1.0	48	50	1.4	0.04	0.04	0.30	10	0	0.61
11155	SUCHINI CRUDO	95.3	14	1.2	0.1	2.9	0.5	15	32	0.4	0.07	0.03	0.40	9	34	0.95
11156	SUCHINI COCIDO S/SAL, ESCURRIDO	94.7	16	0.6	0.0	3.9	0.6	13	40	0.3	0.04	0.04	0.43	5	24	1.00
11174	TAPIOCA PERLADA, SECA	11.0	341	0.2	0.0	88.7	0.1	20	7	1.6	0.00	0.00	0.00	0		1.00
11157	TOMATE ROJO	93.8	21	0.8	0.3	4.6	0.5	7	24	0.6	0.06	0.05	0.70	23	60	0.98
11158	TOMATE VERDE	93.6	21	1.2	0.2	4.6	0.4	6	20	0.6	0.06	0.04	0.40	18	15	0.98
11159	TOMATE DE ARBOL	85.9	50	2.2	0.9	10.3	0.7	9	48	0.8	0.10	0.04	1.20	29	77	1.00
11160	TOMATE, CATSUP	66.6	104	1.5	0.4	27.2	4.3	19	39	0.7	0.09	0.07	1.37	15	102	1.00
11161	TOMATE, JUGO ENLATADO S/SAL	93.9	17	0.8	0.1	4.2	1.0	9	19	0.6	0.05	0.03	0.67	18	56	1.00
11162	TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	74.1	84	3.8	0.9	18.8	2.4	35	79	3.0	0.15	0.19	3.22	42	247	1.00
11163	TOMATILLO	89.8	30	1.5	0.1	7.1		59	39	6.0	0.12	0.06	1.00	85	500	0.86
11164	VEGETALES, JUGO ENLATADO	93.5	19	0.6	0.1	4.5	1.2	11	17	0.4	0.04	0.03	0.73	28	117	1.00
11165	VERDOLAGA	91.2	26	2.0	0.4	5.0	1.4	79	32	3.6	0.02	0.10	0.50	23	250	0.52
11166	YUCA O MANDIOCA, HOJAS Y PUNTAS DE	77.2	80	6.8	1.4	12.8	1.8	206	86	2.0	0.12	0.27	1.70	290	10	1.00

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS - INCAP, EN 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

No.	NOMBRE DEL ALIMENTO	Agua %	Energía kcal	Proteína total g	Grasa total g	Carboh. total g	Cenizas g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Tiamina mg	Ribofla- vina mg	Niacina mg	Vit. C mg	Retinol Equival. mcg	Fracción comest. %
11167	YUCA O MANDIOCA, RAÍZ	68.7	121	1.0	0.6	28.2		52	34	1.1	0.06	0.04	0.70	19	1	0.68
11168	YUCA O MANDIOCA, ALMIDON DE	14.2	320	1.7	0.5	81.0	2.6	148	104	5.4	0.08	0.07	1.60	14	0	1.00
	ZANAHORIA:															
11169	--, C/CASCARA, CRUDA	89.1	41	0.8	0.4	8.9	0.8	34	26	0.9	0.06	0.04	0.60	5	2813	1.00
11170	--, S/CASCARA, CRUDA	88.7	41	0.9	0.1	9.4	0.9	32	28	0.6	0.05	0.04	0.60	6	2813	0.81
11171	--, S/CASCARA, COCIDA S/SAL, ESCURRIDA	87.4	45	1.1	0.2	10.3	0.9	31	30	0.6	0.03	0.06	0.51	2	2455	1.00
11172	--, ENLATADA, SOLIDOS	92.9	23	0.6	0.2	5.5	0.7	25	24	0.6	0.02	0.03	0.55	3	1377	1.00
11173	--, JUGO NATURAL	90.0	30	0.6	0.1	9.3		24		0.5	0.09	0.06	0.40	9	1545	1.00
	FRUTAS															
12001	ABERIA O KITEMBILLA	82.8	63	1.2	0.8	14.6	0.6	13	26	1.2	0.02	0.04	0.30	98	35	0.98
12002	ACEROLA, FRUTA	83.2	39	1.8	1.0	6.8	7.2	27	27	1.2	0.03	0.04	0.50	21	3	0.75
12003	ACEROLA, JUGO NATURAL	94.3	21	0.4	0.3	4.8	0.2	10	12	0.5	0.02	0.06	0.40	1600	51	1.00
	ALBARICOQUE:															
12004	--, FRUTA FRESCA	84.2	57	0.8	0.6	13.8	0.6	30	32	1.1	0.04	0.06	0.40	10	223	0.94
12005	--, FRUTA DESHIDRATADA CRUDA	7.5	320	4.9	0.6	82.9	4.1	61	157	6.3	0.04	0.15	3.58	10	1267	1.00
12006	--, JUGO ENVASADO SOL&LIQ	86.6	48	0.6	0.0	12.3	0.4	12	20	0.3	0.02	0.02	0.34	5	169	1.00
12007	--, NECTAR ENVASADO, S/VIT C	84.9	56	0.4	0.1	14.4	0.3	7	9	0.4	0.01	0.01	0.26	1	132	1.00
12008	ANONA BLANCA O ATA	72.3	97	1.8	0.1	24.9	0.9	30	37	0.7	0.14	0.19	1.25	33	2	0.30
12009	ANONA ROSADA O CORAZON DE BUEY	74.4	89	1.9	0.1	22.8	0.8	17	20	0.4	0.06	0.07	0.43	33	2	0.30
12010	BANANO O GUINEO, MADURO	72.2	97	1.2	0.1	25.5	1.0	10	27	0.4	0.04	0.05	0.60	14	10	0.61
12011	BANANO O GUINEO, VERDE	69.0	110	1.4	0.2	28.7	0.7	8	35	0.9	0.04	0.02	0.60	31	97	0.66
12012	CAIMITO MADURO	82.8	68	0.8	1.6	14.5	0.3	21	17	0.8	0.04	0.03	1.00	11	2	0.48
12013	CAIMITO VERDE	80.1	84	1.4	3.2	14.6	0.7	22	21	0.6	0.02	0.01	0.90	3	7	0.48
12014	CAPULIN O CAPULINA	76.3	91	2.1	2.3	17.9	1.4	125	94	1.2	0.06	0.05	0.50	90	5	0.80
12015	CARAMBOLA	90.0	36	0.5	0.3	8.8	0.4	5	18	0.4	0.04	0.02	0.30	35	30	0.95
12016	CAS	86.5	48	1.2	0.8	10.4	1.1	17	31	6.7	0.03	0.03	0.60	240	0	1.00
12017	CEREZA	82.6	63	1.8	0.4	14.8	0.4	34	32	0.3	0.05	0.01	0.20	15	10	0.89
12154	CEREZA SILVESTRE O CAPULI	77.2	81	1.3	0.2	20.7	0.6	24	24	0.8	0.04	0.04	1.10	18	15	0.80
12018	CIDRA	88.7	40	0.6	0.1	10.2	0.4	42	20	0.4	0.06	0.04	0.20	32	2	0.85
12019	CIRUELA ROJA O AMARILLA, FRUTA FRESCA	87.0	47	0.6	0.2	11.9	0.3	8	15	0.4	0.03	0.04	0.50	6	13	0.75
12020	CIRUELA ROJA, FRUTA SECA O PASA	32.4	239	2.6	0.5	62.7	1.8	51	79	2.5	0.08	0.16	1.96	3	199	0.87

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS - INCAP, EN 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

No.	NOMBRE DEL ALIMENTO	Agua %	Energía kcal	Proteína total g	Grasa total g	Carboh. total g	Cenizas g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Tiamina mg	Ribofla- vina mg	Niacina mg	Vit. C mg	Retinol Equival. mcg	Fracción comest. %
12021	COCO, AGUA DE	95.5	15	0.2	0.0	3.8	0.5	18	13	0.6	0.00	0.00	0.06	1	0	1.00
12022	COCO, MADURO	52.3	308	3.8	33.2	4.8		24		3.4	0.12	0.03	0.60	2	0	0.55
12023	COCO, TIERNO	81.4	122	1.9	11.9	4.0	0.8	11	42	1.1	0.05	0.03	0.80	7	0	0.26
12024	COCO, LECHE 1A. EXTRACCIÓN	67.2	244	2.2	27.0	2.9	0.7	20	67	1.8	0.10	0.03	0.31		0	1.00
12025	COCO, LECHE 2A. EXTRACCIÓN	91.7	60	0.7	6.4	1.0	0.2	13	25	1.8	0.04	0.02	0.14		0	1.00
12026	COYOL	51.8	231	4.4	13.8	27.9	2.1	199	57	0.2	0.14	0.09	1.00	28	23	0.52
12027	COYOLITO/HUISCOYOL	81.9	68	1.5	0.1	15.1	1.4	23	33	1.5	0.03	0.06	0.32	9	44	0.25
12028	CUCHAMPER	92.2	29	1.1	0.1	6.2	0.4	12	17	0.4	0.10	0.02	0.20	120	2	0.55
12029	CUSHÍN O PATERNA O GUABA, PULPA DE	83.0	60	1.0	0.1	15.5	0.4	21	20	0.9	0.04	0.06	0.40	9	0	0.20
12030	CHICOZAPOTE O NISPERO DE MOTAÑA	75.0	94	0.5	1.1	23.0	0.4	24	10	1.0	0.01	0.01	0.20	15	3	0.62
12031	CHIRIMOYA	76.6	82	1.1	0.2	21.3	0.8	34	35	0.6	0.09	0.13	0.90	17	0	0.40
	DURAZNO AMARILLO O MELOCOTÓN:															
12032	--, EN ALMÍBAR, ENVASADO	79.3	74	0.4	0.1	19.9	0.2	3	11	0.3	0.01	0.02	0.61	3	33	1.00
12033	--, FRUTA CRIOLLA, CRUDA	85.9	46	0.9	0.1	11.7	0.6	16	12	0.1	0.02	0.04	1.00	19	22	0.88
12034	--, FRUTA IMPORTADA, CRUDA	87.7	43	0.7	0.1	11.1	0.5	5	12	0.1	0.02	0.04	0.99	7	54	0.76
12035	--, JUGO ENVASADO SOL&LIQ	87.5	44	0.6	0.0	11.6	0.3	6	17	0.3	0.01	0.02	0.58	4	38	1.00
12036	--, NECTAR C/VIT. C, ENVASADO	85.6	54	0.3	0.0	13.9	0.1	5	6	0.2	0.00	0.01	0.29	27	26	1.00
12037	--, FRUTA DESHIDRATADA	31.8	239	3.6	0.8	61.3	2.5	28	119	4.1	0.00	0.21	4.37	5	216	1.00
12038	DURAZNO COMUN, MADURO C/CÁSCARA	85.3	52	0.8	0.2	13.3	0.4	12	26	1.1	0.03	0.06	0.40	28	2	0.92
12039	DURAZNO COMUN, MADURO S/CÁSCARA	84.2	56	0.9	0.3	14.0	0.6	12	23	0.4	0.03	0.04	0.40	17	2	0.65
12040	DURAZNO COMUN, VERDE C/CÁSCARA	85.3	57	0.2	1.3	12.6	0.6	13	18	1.9	0.03	0.05	0.20	25	3	0.92
12116	DURAZNO PRISCO	85.1	54	0.7	0.6	13.0	0.6	21	28	0.3	0.07	0.01	0.30	10	35	0.88
12041	DURIAN O DURIO	81.1	67	2.2	0.8	14.8	1.1	8	38	0.7	0.35	0.20	0.70	24	3	0.46
12042	FRESA O FRUTILLA	90.0	36	0.8	0.3	8.5	0.4	29	29	1.0	0.03	0.04	0.40	70	3	0.95
12043	FRUTA DE PAN O MAZAPÁN	77.3	81	1.3	0.5	20.1	0.8	27	33	1.9	0.10	0.06	0.70	29	0	0.68
12044	FRUTAS EN ALMÍBAR, ENVASADAS SOL&LIQ	80.4	73	0.4	0.1	18.9	0.2	6	11	0.3	0.02	0.02	0.37	2	20	1.00
12045	FRUTAS SECAS MIXTAS	31.2	243	2.5	0.5	64.1	1.8	38	77	2.7	0.04	0.16	1.93	4	244	0.94
12046	GRANADA ROJA	81.8	67	0.8	0.7	16.2	0.5	10	34	0.6	0.07	0.03	0.90	8	0	0.34
12047	GRANADILLA DULCE, FRUTA	76.3	94	2.4	2.8	17.3	1.2	10	64	0.9	0.00	0.11	1.60	20	2	0.73
12048	GRANADILLA DULCE, JUGO NATURAL	86.0	51	1.1	0.1	11.9	0.9	7	30	0.8	0.00	0.10	2.10	20	0	1.00
12049	GRANADILLA REAL O BADEA, PULPA	94.4	20	0.7	0.2	4.3	0.4	14	17	0.8	0.00	0.03	3.80	15	0	0.58

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS - INCAP, EN 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

No.	NOMBRE DEL ALIMENTO	Agua %	Energía kcal	Proteína total g	Grasa total g	Carboh. total g	Cenizas g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Tiamina mg	Riboflav. mg	Niacina mg	Vit. C mg	Retinol Equivalent. mcg	Fracción comest. %
12155	GRANADILLA REAL O BADEA, JUGO	87.9	44	0.9	0.2	10.1	0.9	10	22	0.6	0.00	0.11	2.70	20	8	1.00
12050	GUANÁBANA O GUANABA	83.1	60	1.0	0.4	14.9	0.6	24	28	0.5	0.07	0.05	0.90	26	2	0.59
12051	GUAPINOL O CURBARIL	14.6	309	5.9	2.2	75.3	2.0	28	143	3.2	0.23	0.17	4.10	11	0	0.58
12052	GUAYABA MADURA	81.2	68	1.1	0.6	16.4	0.7	13	27	0.9	0.04	0.04	1.46	145	4	1.00
12053	GUAYABA VERDE	74.2	95	1.0	1.2	22.8	0.8	41	27	0.7	0.04	0.03	0.73	48	9	1.00
12054	GUINDA O CEREZA DULCE, FRUTA FRESCA	80.8	72	1.2	1.0	16.5	0.5	15	19	0.4	0.05	0.06	0.40	7	21	0.90
12055	GUINDA O CEREZA DULCE, EN ALMÍBAR ENVASADA	75.7	91	0.7	0.1	23.3	0.2	10	10	1.3	0.02	0.04	0.17	2	71	1.00
12056	GUINEO MAJONCHO O CUADRADO	66.2	120	1.1	0.4	31.4	0.9	8	33	0.8	0.06	0.03	0.63	22	46	0.47
12057	GUINEO MORADO	69.7	106	1.4	0.2	27.7	1.0	12	20	0.5	0.04	0.04	0.66	10	25	0.52
12058	GUINEO MANZANO O DÁTIL	70.5	104	1.1	0.2	27.4	0.8	8	24	0.6	0.04	0.04	0.69	13	20	0.82
12059	GUINEO MAICENA	77.2	85	0.6	1.1	20.5	0.6	15	28	0.9	0.10	0.08	0.51	22	1532	0.69
12060	HICACO O ICACO	86.3	47	0.4	0.1	12.4	0.8	38	17	0.6	0.04	0.03	0.30	9	0	0.49
12061	HIGO, FRUTA MADURA	82.2	62	1.2	0.2	15.6	0.8	50	30	0.5	0.04	0.05	0.40	4	10	0.96
12062	HIGO, FRUTA VERDE	87.7	42	1.6	0.2	9.8	0.7	52	34	0.7	0.04	0.07	0.40	20	33	0.96
12063	HIGO, FRUTA EN ALMÍBAR, ENVASADA SOL&LIQ	76.3	88	0.4	0.1	22.9	0.3	27	10	0.3	0.02	0.04	0.43	1	4	1.00
12064	HIGO, FRUTA DESHIDRATADA	28.4	255	3.0	1.2	65.3	2.0	144	68	2.2	0.07	0.09	0.69	1	13	0.99
12065	INJERTO O ZAPOTE VERDE	68.4	110	1.6	0.2	28.6	1.2	23	28	0.7	0.01	0.03	1.90	43	8	0.59
12066	JOCOTE COMUN O JOBO, AMARILLO O ROJO	82.7	70	0.8	2.1	13.8	0.6	26	31	2.2	0.08	0.06	0.50	28	23	0.66
12067	JOCOTE CIRUELO O JOCOTE DE CORONA	76.2	83	0.9	0.1	22.0	0.8	22	40	0.6	0.07	0.03	1.00	45	10	0.66
12068	JOCOTE TRONADOR O JOBO TRONADOR	70.4	102	1.4	0.1	26.7	1.4	34	73	3.0	0.10	0.05	0.94	51	12	0.67
12069	KIWI, FRUTA FRESCA	83.0	61	1.0	0.4	14.9	0.6	26	40	0.4	0.02	0.05	0.50	98	18	0.86
12070	LIMA LIMÓN O LIMÓN DULCE	91.0	32	0.4	1.4	7.0	0.2	24	14	0.4	0.03	0.02	0.20	40	2	0.60
12071	LIMA DULCE, FRUTA	89.9	30	0.7	0.6	8.4	0.4	28	20	0.5	0.05	0.03	0.20	48	0	0.60
12072	LIMA DULCE, JUGO NATURAL	91.4	21	0.4	0.0	7.9	0.3	2	12	0.4	0.01	0.01	0.10	38	0	1.00
12073	LIMÓN CRIOLLO O REAL, FRUTA	90.3	29	0.6	0.6	8.1	0.4	41	15	0.7	0.06	0.02	0.10	51	2	0.51
12074	LIMÓN CRIOLLO O REAL, JUGO	91.6	22	0.3	0.2	7.7	0.2	10	10	0.4	0.03	0.01	0.20	51	2	1.00
12075	MAMEY	86.8	47	0.6	0.2	12.1	0.3	13	12	0.4	0.03	0.05	0.40	16	30	0.46
12076	MAMONCILLO O MAMÓN	78.4	77	1.1	0.2	19.9	0.4	12	20	0.6	0.05	0.02	0.70	5	8	0.51
	MANDARINA O TANGERINA:															
12077	--, FRUTA	87.8	43	0.7	0.2	10.9	0.4	30	16	0.4	0.08	0.03	0.30	33	13	0.69
12078	--, JUGO NATURAL	88.9	43	0.5	0.2	10.1	0.3	18	14	0.2	0.06	0.02	0.10	31	42	1.00

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS - INCAP, EN 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

No.	NOMBRE DEL ALIMENTO	Agua %	Energía kcal	Proteína total g	Grasa total g	Carboh. total g	Cenizas g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Tiamina mg	Riboflav. mg	Niacina mg	Vit. C mg	Retinol Equival. mcg	Fracción comest. %
12079	--, JUGO ENVASADO S/AZÚCAR	89.5	37	0.6	0.0	9.6	0.3	11	10	0.3	0.08	0.03	0.44	34	85	1.00
12080	MANGO MADURO	83.5	59	0.5	0.2	15.4	0.4	12	12	0.8	0.05	0.06	0.40	53	210	0.53
12081	MANGO VERDE	87.6	44	0.4	0.2	11.5	0.3	14	10	0.4	0.02	0.03	0.20	128	13	0.50
12082	MANGO CRIOLLO PEQUEÑO	83.4	58	0.8	0.1	15.2	0.5	14	18	1.3	0.03	0.04	0.20	80	242	0.54
	MANZANA:															
12083	--, FRUTA DESHIDRATADA	3.0	346	1.3	0.6	93.5	1.6	19	55	2.0	0.05	0.13	0.68	2	8	1.00
12084	--, FRUTA CRIOLLA, S/CÁSCARA	84.7	54	0.3	0.1	14.6	0.3	4	8	0.7	0.02	0.02	0.17	8	3	0.81
12085	--, FRUTA IMPORTADA, S/CÁSCARA	84.5	57	0.1	0.3	14.8	0.2	4	7	0.1	0.02	0.01	0.09	4	4	0.85
12086	--, FRUTA IMPORTADA, C/CÁSCARA	83.9	59	0.2	0.4	15.2	0.3	7	7	0.2	0.02	0.01	0.08	6	5	0.92
12087	--, JUGO ENVASADO S/AZÚCAR	87.9	47	0.1	0.1	11.7	0.2	7	7	0.4	0.02	0.02	0.10	1	0	1.00
12088	MANZANA DE AGUA O MARAÑÓN JAPONÉS	90.9	32	0.6	0.1	8.0	0.4	6	16	0.4	0.03	0.03	0.30	13	0	0.76
12089	MANZANA ROSA O POMAROSA	82.4	63	0.6	0.2	16.4	0.4	36	15	0.4	0.02	0.03	0.60	22	25	0.68
12090	MANZANITA O MANZANILLA	74.8	89	0.7	0.3	23.5	0.7	82	28	1.6	0.03	0.04	0.40	79	278	0.63
12091	MARAÑÓN O PAJUIL	87.1	46	0.8	0.2	11.6	0.3	4	18	1.0	0.03	0.03	0.40	219	40	0.82
12092	MARACUYÁ O GRANADILLA MORADA, PULPA	72.9	97	2.2	0.7	23.4	0.8	12	68	1.6	0.00	0.13	1.50	30	70	0.52
12093	MARACUYÁ O GRANADILLA MORADA, JUGO NATURAL	85.6	51	0.4	0.0	13.6	0.3	4	13	0.2	0.00	0.13	1.46	30	72	1.00
12094	MATASANO O ZAPOTE BLANCO	82.0	65	1.4	0.4	15.7	0.5	8	18	0.2	0.04	0.07	0.50	23	5	0.95
12095	MELOCOTÓN MORADO O COHOMBRO DE OLOR	87.4	43	0.8	0.1	11.1	0.6	31	26	0.6	0.05	0.04	0.80	16	17	0.49
12096	MELÓN CORRUGADO O CANTALOUPE	89.8	35	0.9	0.3	8.4	0.7	11	17	0.2	0.04	0.02	0.57	42	322	0.51
12097	MELÓN LISO O MELÓN CASABA	92.0	26	0.9	0.1	6.2	0.8	5	7	0.4	0.06	0.02	0.40	16	3	0.60
12098	MEMBRILLO	82.4	63	0.6	0.3	16.3	0.4	6	15	0.6	0.03	0.03	0.40	17	3	0.61
12099	MIMBRO O SANDILLITA O BILIMBÍ	94.2	20	0.8	0.1	4.6	0.3	3	11	1.0	0.01	0.03	0.30	16	7	0.95
12100	MORA O ZARZAMORA	84.4	57	1.2	0.6	13.2	0.6	34	36	2.0	0.02	0.04	0.50	18	3	0.96
12101	MORRO O JÍCARA	73.2	91	0.9	0.5	23.2	2.2	23	42	0.8	0.18	0.06	1.18	9	0	0.50
12102	NANCE	82.8	66	0.9	1.3	14.4	0.6	33	17	2.0	0.02	0.04	0.40	84	7	0.54
	NARANJA:															
12103	--, AGRIA, FRUTA	85.7	50	0.7	0.1	13.0	0.5	43	17	0.6	0.06	0.04	0.30	42	7	0.64
12104	--, AGRIA, JUGO NATURAL	88.7	43	0.7	0.2	10.0	0.4	44	15	0.3	0.07	0.05	0.10	42	7	1.00
12105	--, DULCE, FRUTA	87.7	42	0.8	0.2	10.5	0.8	34	20	0.7	0.09	0.03	0.20	59	13	0.64
12106	--, DULCE, JUGO NATURAL	89.6	40	0.4	0.3	9.3	0.4	11	15	0.7	0.05	0.02	0.20	53	13	1.00
12107	--, DULCE, JUGO ENVASADO S/AZÚCAR	89.0	42	0.6	0.1	9.8	0.4	8	14	0.4	0.06	0.03	0.31	34	18	1.00

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS - INCAP, EN 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

No.	NOMBRE DEL ALIMENTO	Agua %	Energía kcal	Proteína total g	Grasa total g	Carboh. total g	Cenizas g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Tiamina mg	Riboflav. mg	Niacina mg	Vit. C mg	Retinol Equival. mcg	Fracción comest. %
12108	NARANJILLA O LULO, PULPA	91.8	28	0.7	0.1	6.8	0.6	8	14	0.4	0.06	0.04	1.50	65	17	1.00
12109	NECTARINA	86.3	49	0.9	0.5	11.8	0.5	5	16	0.1	0.02	0.04	0.99	5	74	0.91
12110	NÍSPERO JAPONÉS	88.1	44	0.2	0.6	10.7	0.4	18	14	0.8	0.02	0.05	0.30	10	43	0.62
12111	PALMA AFRICANA, FRUTO DE	28.0	537	1.6	59.0	10.5	0.9	98	44	4.0	0.25	0.12	1.30	9	6082	0.34
	PAPAYA O LECHOSA:															
12112	--, FRUTA MADURA	90.7	32	0.5	0.1	8.3	0.4	20	13	0.4	0.03	0.04	0.30	46	37	0.75
12114	--, FRUTA VERDE	91.6	28	0.8	0.1	6.9	0.6	41	22	0.3	0.04	0.04	0.20	36	0	0.82
12113	--, NÉCTAR ENVASADO	85.0	57	0.2	0.1	14.5	0.1	10	0	0.3	0.01	0.00	0.15	3	11	1.00
12115	PAPAYA DE MONTAÑA	93.0	24	0.8	0.2	5.4	0.6	12	14	0.5	0.02	0.03	1.00	47	12	0.75
12117	PEJIVALLE O PIXBAE	50.5	196	2.6	4.4	41.7	0.8	14	46	1.0	0.05	0.16	1.40	35	223	0.61
12118	PEPINO DULCE	92.0	32	0.4	1.0	6.3	0.3	18	14	0.8	0.08	0.04	0.50	32	20	0.79
	PERA:															
12119	--, FRUTA CRIOLLA, S/CÁSCARA	85.6	52	0.2	0.2	13.6	0.3	6	8	0.5	0.02	0.02	0.22	5	0	0.75
12120	--, FRUTA IMPORTADA, S/CÁSCARA	83.8	59	0.4	0.4	15.1	0.3	11	11	0.2	0.02	0.04	0.10	4	2	0.92
12123	--, FRUTA EN ALMÍBAR, ENVASADA, SOL&LIQ	80.3	74	0.2	0.1	19.2	0.1	5	7	0.2	0.01	0.02	0.24	1	0	1.00
12121	--, JUGO ENVASADO SOL&LIQ	86.5	50	0.3	0.1	12.9	0.2	9	12	0.3	0.01	0.01	0.20	2	1	1.00
12122	--, NÉCTAR ENVASADO C/VIT C	84.0	60	0.1	0.0	15.8	0.1	5	3	0.3	0.00	0.01	0.13	27	0	1.00
12124	PERSIMONA O KAKI	78.2	78	0.8	0.4	20.0	0.6	6	26	0.3	0.05	0.05	0.00	11	250	0.84
	PIÑA:															
12125	--, FRUTA	85.4	52	0.4	0.2	13.7	0.3	18	8	0.5	0.08	0.04	0.20	61	5	0.59
12127	--, FRUTA EN ALMÍBAR, ENVASADA, SOL&LIQ	79.0	78	0.3	0.1	20.2	0.3	14	7	0.4	0.09	0.02	0.29	7	1	1.00
12126	--, JUGO ENVASADO, SOL&LIQ	83.5	60	0.4	0.1	15.7	0.3	14	6	0.3	0.09	0.02	0.28	10	4	1.00
12128	PIÑUELA	87.1	44	1.2	0.2	10.7	0.8	48	6	0.6	0.06	0.02	0.30	48	0	0.52
12129	PITAHAYA	84.4	54	1.4	0.4	13.2	0.6	10	26	1.3	0.04	0.04	0.30	8	0	0.64
12130	PLÁTANO MADURO	65.6	122	1.0	0.3	32.3	0.8	8	34	0.8	0.06	0.04	0.60	20	58	0.69
12131	PLÁTANO VERDE	62.6	132	1.2	0.1	35.3	0.8	8	40	0.8	0.07	0.04	0.50	28	127	0.66
12132	PLÁTANO, HARINA-CREMA DE PANAMÁ		337	3.0	0.6	80.0		7	18	0.0	0.07	0.06	1.20	0	0	1.00
12133	POMELO	90.3	34	0.6	0.2	8.5	0.4	26	26	0.5	0.04	0.02	0.02	35	0	0.62
12134	SANDÍA	93.6	22	0.5	0.1	5.3	0.5	6	7	0.2	0.02	0.03	0.20	5	23	0.49
12135	SONCOYA O SINCUYA	85.0	101	0.7	10.5	2.9	0.9	19	22	1.0	0.05	0.07	0.80	28	120	0.59
12136	SONZAPOTE O SUNZA	67.4	116	1.4	0.5	29.7	1.0	11	29	1.7	0.02	0.01	1.50	11	42	0.63

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS - INCAP, EN 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

No.	NOMBRE DEL ALIMENTO	Agua %	Energía kcal	Proteína total g	Grasa total g	Carboh. total g	Cenizas g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Tiamina mg	Riboflav. mg	Niacina mg	Vit. C mg	Retinol Equival. mcg	Fracción comest. %
12137	TACACO	79.8	72	1.8	0.5	17.1	0.8	19	46	0.5	0.04	0.10	0.81	22	3	0.60
12138	TAMARINDO	22.6	272	3.1	0.4	71.8	2.1	54	108	1.0	0.44	0.16	2.10	6	7	0.49
12139	TORONJA, FRUTA	89.2	38	0.6	0.2	9.6	0.4	18	21	0.5	0.05	0.02	0.20	43	3	0.58
12140	TORONJA, JUGO NATURAL	89.8	39	0.5	0.1	9.3	0.3	6	12	0.3	0.02	0.01	0.10	43	0	1.00
12141	TORONJA, JUGO ENVASADO S/AZÚCAR	90.1	38	0.5	0.1	9.0	0.3	7	11	0.2	0.04	0.02	0.23	29	1	1.00
12142	TORONJA, JUGO ENVASADO C/AZÚCAR	87.4	46	0.6	0.1	11.1	0.8	8	11	0.4	0.04	0.02	0.32	27	0	1.00
12143	TUNA O NOPAL	81.4	67	1.1	0.4	16.6	0.5	57	32	1.2	0.01	0.02	0.30	18	0	0.71
12144	UVA, FRUTA CRIOLLA	81.6	68	0.6	0.7	16.7	0.4	12	15	0.9	0.05	0.04	0.50	3	0	0.78
12145	UVA, FRUTA IMPORTADA, TIPO AMERICANO	81.3	63	0.6	0.3	17.1	0.6	14	10	0.3	0.09	0.06	0.30	4	10	0.58
12146	UVA, JUGO ENVASADO S/AZÚCAR	84.1	61	0.6	0.1	15.0	0.3	9	11	0.2	0.03	0.04	0.26	0	1	1.00
12147	UVA, FRUTA SECA O PASA	20.2	282	2.5	0.3	75.2	1.8	50	73	3.0	0.12	0.13	0.40	12	0	1.00
12148	UVA DE LA PLAYA	79.1	73	1.4	0.3	18.2	1.0	54	33	1.2	0.03	0.03	0.60	17	0	0.75
12149	UVA SILVESTRE	83.9	57	2.0	0.4	12.9	0.8	62	41	2.2	0.04	0.04	1.20	6	3	0.78
12150	YUYUGA O JUJUBE O AZUFAIFA	83.0	59	1.8	0.1	14.5	0.6	26	27	0.8	0.02	0.04	0.90	66	3	0.93
12151	YUPLON O JOCOTE JUDÍO	85.5	62	0.5	0.2	13.3	0.5	27	25	2.5	0.04	0.02	0.26	50	4	0.82
12152	ZAPOTE O ZAPOTE MAMEY	65.6	121	1.7	0.4	31.1	1.2	40	28	1.0	0.01	0.02	2.00	22	38	0.63
12153	ZAPOTILLO O ZAPOTE AMARILLO	60.6	140	2.0	0.5	35.9	1.0	20	42	1.0	0.02	0.02	3.13	430	382	0.62
	CEREALES: GRANOS SECOS, HARINAS Y PASTAS															
13001	AMARANTO, GRANO SECO	9.8	374	14.4	6.5	66.2	3.0	153	455	7.6	0.08	0.21	1.29	4	0	1.00
	ARROZ BLANCO:															
13002	--, PULIDO, ENRIQUECIDO	12.9	360	6.6	0.6	79.3	0.6	9	108	4.4	0.58	0.05	5.09	0	0	1.00
13003	--, PULIDO, ENRIQUECIDO, PRECOCIDO	8.1	379	7.7	0.3	83.6	0.3	18	68	4.2	0.62	0.06	5.47	0	0	1.00
13004	--, PULIDO, S/ENRIQUECER	12.9	360	6.6	0.6	79.3	0.6	9	108	0.8	0.07	0.05	1.60	0		1.00
13005	--, SEMIPULIDO	13.0	361	7.1	1.1	78.0	0.8	11	221	1.3	0.16	0.04	2.50	0	0	1.00
13006	ARROZ INTEGRAL	13.0	357	7.2	1.5	77.6	0.7	14	231	2.6	0.22	0.05	4.00	0	0	1.00
13008	AVENA EN HOJUELAS, S/FORTIFICAR (MOSH)	10.8	378	14.4	6.9	66.1	1.8	52	414	5.5	0.61	0.16	0.61		0	1.00
	AVENA INSTANTÁNEA:															
13009	--, FORTIFICADA	9.3	369	15.5	6.1	64.0	5.0	576	468	22.3	1.86	1.02	19.36		1604	1.00
13007	--, FORTIFICADA, PREPARADA C/AGUA	85.5	59	2.5	1.0	10.2	0.8	92	75	3.6	0.30	0.16	3.09	0	256	1.00
13010	CEBADA, GRANO ENTERO	10.5	348	9.7	1.9	75.4	2.5	55	341	4.5	0.38	0.20	7.20	0	2	1.00
13011	CEBADA, PERLADA	12.1	344	9.5	1.1	76.2	1.1	12	181	2.1	0.27	0.06	4.80	0	0	1.00

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS - INCAP, EN 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

No.	NOMBRE DEL ALIMENTO	Agua %	Energía kcal	Proteína total g	Grasa total g	Carboh. total g	Cenizas g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Tiamina mg	Riboflav. mg	Niacina mg	Vit. C mg	Retinol Equival. mcg	Fracción comest. %
13012	CENTENO, GRANO ENTERO	11.0	334	12.1	1.7	73.4	1.8	38	376	3.7	0.43	0.22	1.60	0	0	1.00
	CEREALES DE DESAYUNO:															
13013	--, ALL BRAN	3.0	249	14.3	1.8	74.4	6.5	81	932	15.9	1.30	1.50	17.60	53	1324	1.00
13014	--, BRAN FLAKES	3.2	326	12.6	1.9	78.3	4.0	49	492	28.6	1.30	1.50	17.60	0	1324	1.00
13015	--, CHOCO KRISPES	2.5	387	5.3	1.4	88.8	2.0	18	130	6.3	1.30	1.50	17.60	53	1324	1.00
13016	--, CORN FLAKES	2.6	389	8.1	0.3	86.1	2.9	3	63	6.3	1.30	1.50	17.60	53	1324	1.00
13017	--, CORN POPS	3.4	382	5.0	0.3	90.5	0.8	4	99	6.3	1.30	1.50	17.60	53	1324	1.00
13018	--, FROOT LOOPS	2.5	392	5.9	1.9	88.3	1.4	10	85	15.9	1.30	1.50	17.60	53	1324	1.00
13019	--, GRANOLA	3.3	487	12.3	27.2	55.2	2.1	62	405	4.0	0.60	0.25	1.75	1	10	1.00
13020	--, RICE KRISPES	2.3	395	6.8	0.7	87.4	2.9	14	121	6.3	1.30	1.50	17.60	53	1324	1.00
13021	--, ZUCARITAS DE MAIZ	2.5	381	5.0	0.2	90.6	1.7	4	74	6.3	1.30	1.50	17.60	53	1324	1.00
	CREMAS DE PANAMÁ (HARINAS):															
13022	CREMA DE ARROZ		351	6.4	0.6	80.0		3	8	0.5	0.33	0.24	3.30	0	0	1.00
13023	CREMA DE CEBADA		358	8.7	1.3	76.0		15	43	0.0	0.51	0.46	4.50	0	0	1.00
13024	CREMA DE MAIZ		368	8.2	2.9	75.9		6	10	0.6	0.34	0.28	3.40	0	18	1.00
	HARINA DE:															
13025	--, ARROZ BLANCO	12.0	364	7.2	0.6	79.7	0.5	9	104	1.3	0.08	0.03	1.60	0	0	1.00
13026	--, CENTENO	11.2	350	11.4	1.7	74.8	1.1	27	262	2.6	0.30	0.12	2.50	0	0	1.00
13027	--, CEREALES MIXTOS	9.2	376	7.7	2.3	79.4	1.4	47	163	7.7	0.15	0.10	4.91		0	1.00
	HARINA COMPUESTA DE:															
13028	--, CORN-SOY-BLEND CSB (DONACIÓN)		380	18.0	6.0			513		18.5	0.65	0.50	6.80	40	500	1.00
13029	--, WHEAT-SOY-BLEND WSB (DONACIÓN)		360	20.0	6.0			750		20.8	1.50	0.60	9.10	40	498	1.00
13030	--, CORN-SOY-MILK CSM (DONACIÓN)		380	20.0	6.0			1000		18.0	0.80	0.80	8.00	40	510	1.00
	HARINA DE MAIZ:															
13031	--, AMARILLO NO TRATADO	10.5	361	9.7	4.0	74.8	1.0	13	175	3.4	0.25	0.12	1.70	0	23	1.00
13034	--, AMARILLO PILADO, S/ENRIQUECER	11.6	366	8.5	1.6	77.7	0.6	5	84	1.1	0.14	0.05	1.00	0	41	1.00
13035	--, AMARILLO PILADO, ENRIQUECIDA	11.6	366	8.5	1.6	77.7	0.6	5	84	4.1	0.71	0.41	5.03	0	41	1.00
13032	--, BLANCO NO TRATADO	10.5	361	9.7	4.0	74.8	1.0	13	175	3.4	0.25	0.12	1.70	0	0	1.00
13036	--, BLANCO PILADO, S/ENRIQUECER	11.6	366	8.5	1.6	77.7	0.6	5	84	1.1	0.14	0.05	1.00	0	0	1.00
13037	--, BLANCO PILADO, ENRIQUECIDA	11.6	366	8.5	1.6	77.7	0.6	5	84	4.1	0.71	0.41	5.03	0	0	1.00
13033	--, NIXTAMALIZADO O MASA SECA	9.0	365	9.3	3.8	76.3	1.6	141	223	3.4	0.31	0.05	2.40	0	1	1.00

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS - INCAP, EN 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

No.	NOMBRE DEL ALIMENTO	Agua %	Energía kcal	Proteína total g	Grasa total g	Carboh. total g	Cenizas g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Tiamina mg	Riboflav. mg	Niacina mg	Vit. C mg	Retinol Equival. mcg	Fracción comest. %
	HARINA DE TRIGO:															
13038	--, S/ENRIQUECER, TODO USO	12.0	364	10.5	1.0	76.1	0.4	16	87	0.8	0.06	0.05	0.90	0	0	1.00
13039	--, ENRIQUECIDA, TODO USO	12.0	364	10.5	1.0	76.1	0.4	16	87	2.9	0.44	0.26	3.50	0	0	1.00
13040	--, S/ENRIQUECER, PARA PAN	12.0	365	11.8	1.1	74.7	0.4	16	95	0.9	0.08	0.06	1.00	0	0	1.00
13041	--, ENRIQUECIDA, PARA PAN	13.4	361	12.0	1.7	72.5	0.5	15	97	4.4	0.81	0.51	7.55	0	0	1.00
13042	--, ENRIQUECIDA, PARA REPOSTERIA	12.5	362	8.2	0.9	78.6	0.4	14	85	7.3	0.89	0.43	6.79	0	0	1.00
13043	--, C/SOYA 12% (DONACIÓN)		355	16.5	1.4			211		4.8	0.66	0.36	4.60	0	265	1.00
13088	HARINA COMERCIAL PARA PANCAKES	8.8	376	10.1	4.9	71.3	4.9	241	649	3.0	0.51	0.47	3.69		20	1.00
13044	MAICENA O ALMIDON DE MAIZ	13.5	357	0.6	0.2	85.6	0.1	8	16	0.9	0.00	0.02	0.00	0	0	1.00
13045	MAICILLO O SORGO, GRANO ENTERO	10.0	342	8.8	3.2	76.3	1.7	19	299	3.7	0.41	0.12	3.20	0	3	1.00
	MAÍZ AMARILLO:															
13047	--, GRANO ENTERO, CRUDO	10.6	361	9.4	4.3	74.4	1.3	9	290	2.5	0.43	0.10	1.90	0	23	1.00
13082	--, GRANO ENTERO, COCIDO C/CAL (NIXTAMAL)	47.1	260	6.2	3.1	53.9	1.4	123	127	2.4	0.24	0.07	1.12	0	8	1.00
13048	--, GRANO PILADO, CRUDO		380	7.5	2.0	81.0		5	116	1.2	0.15	0.04	1.10	0	18	1.00
13049	--, GRANO PILADO, COCIDO	64.9	140	2.7	0.7	31.6	0.1	31	26	1.0	0.03	0.02	0.29	0	3	1.00
	MAÍZ BLANCO O NEGRO:															
13050	--, GRANO ENTERO, CRUDO	10.6	361	9.4	4.3	74.4	1.3	9	290	2.5	0.43	0.10	1.90	0	2	1.00
13083	--, GRANO ENTERO, COCIDO C/CAL (NIXTAMAL)	47.1	215	4.9	2.7	44.5	0.8	98	127	2.2	0.18	0.06	0.84	0	0	1.00
13051	--, GRANO PILADO, CRUDO	14.3	354	8.0	1.1	76.2	0.4	17	174	1.0	0.12	0.03	0.80	0	2	1.00
13052	--, GRANO PILADO, COCIDO	63.1	148	2.9	0.9	32.9	0.2	47	35	1.0	0.05	0.02	0.55	0		1.00
13053	MAÍZ, ROJO, GRANO ENTERO, CRUDO	8.0	377	6.7	4.4	79.9	1.0	6	182	1.7	0.38	0.09	1.31	0	22	1.00
13046	MAÍZ, SALPOR, GRANO ENTERO	12.2	360	5.8	4.1	76.8	1.2	5	241	1.4	0.44	0.08	2.90			1.00
13054	MASA HÚMEDA, DE MAIZ AMARILLO C/CAL	62.2	189	4.4	2.2	38.5	1.0	88	91	1.7	0.17	0.05	0.80	0	6	1.00
13055	MASA HÚMEDA, DE MAIZ BLANCO C/CAL	62.2	154	3.5	1.9	31.8	0.6	70	91	1.6	0.13	0.04	0.60	0	0	1.00
13056	MIGA DE PAN O PAN RALLADO	6.2	395	12.5	5.4	72.5	3.4	227	147	6.1	0.76	0.43	6.85	0	0	1.00
	PASTA:															
13057	--, S/ENRIQUECER, CRUDA	10.3	371	12.8	1.6	74.7	0.7	18	150	1.3	0.09	0.06	1.70	0	0	1.00
13058	--, S/ENRIQUECER, COCIDA S/SAL	66.0	141	4.8	0.7	28.3	0.2	7	54	0.5	0.02	0.02	0.40	0	0	1.00
13059	--, S/ENRIQUECER, COCIDA C/SAL	66.0	141	4.8	0.7	28.3	0.2	7	54	0.5	0.02	0.02	0.40	0	0	1.00
13060	--, ENRIQUECIDA, CRUDA	10.3	371	12.8	1.6	74.7	0.7	18	150	3.9	1.03	0.44	7.51	0	0	1.00
13061	--, ENRIQUECIDA, COCIDA S/SAL	66.0	141	4.8	0.7	28.3	0.2	7	54	1.4	0.20	0.10	1.67	0	0	1.00

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS - INCAP, EN 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

No.	NOMBRE DEL ALIMENTO	Agua %	Energía kcal	Proteína total g	Grasa total g	Carboh. total g	Cenizas g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Tiamina mg	Riboflav. mg	Niacina mg	Vit. C mg	Retinol Equival. mcg	Fracción comest. %
13062	--, ENRIQUECIDA, COCIDA C/SAL	66.0	141	4.8	0.7	28.3	0.2	7	54	1.4	0.20	0.10	1.67	0	0	1.00
13063	--, C/ESPINACA, CRUDA	8.3	372	13.3	1.6	74.8	1.9	58	332	2.1	0.37	0.20	4.55	0	46	1.00
13064	--, C/ESPINACA, COCIDA	68.1	130	4.6	0.6	26.1	0.5	30	108	1.0	0.10	0.10	1.53	0	15	1.00
13065	--, C/HUEVO S/ENRIQUECER, CRUDA	9.7	381	14.0	4.2	71.1	1.0	31	214	1.9	0.17	0.09	2.10	0	18	1.00
13066	--, C/HUEVO S/ENRIQUECER, COCIDA S/SAL	68.7	133	4.7	1.5	24.8	0.2	12	69	0.6	0.03	0.02	0.40	0	6	1.00
13067	--, C/HUEVO S/ENRIQUECER, COCIDA C/SAL	68.7	133	4.7	1.5	24.8	0.2	12	69	0.6	0.03	0.02	0.40	0	6	1.00
13068	--, C/HUEVO ENRIQUECIDA, CRUDA	9.7	381	14.0	4.2	71.1	1.0	31	214	4.5	1.06	0.48	8.03	0	18	1.00
13069	--, C/HUEVO ENRIQUECIDA, COCIDA S/SAL	68.7	133	4.7	1.5	24.8	0.2	12	69	1.6	0.19	0.08	1.49	0	6	1.00
13070	--, C/HUEVO ENRIQUECIDA, COCIDA C/SAL	68.7	133	4.7	1.5	24.8	0.2	12	69	1.6	0.19	0.08	1.49	0	6	1.00
13071	--, C/HUEVO Y ESPINACA, ENRIQUECIDA, CRUDA	8.7	382	14.6	4.5	70.3	1.8	56	193	4.2	1.09	0.48	6.57	0	44	1.00
	PASTA PREPARADA ENLATADA:															
13073	--, MACARRONES C/QUESO		96	3.7	4.2	10.8		83	76	0.4	0.05	0.10	0.42	0	22	1.00
13074	--, SPAGHETTI C/TOMATE&CARNE		104	4.8	4.0	11.6		21	45	1.3	0.06	0.07	0.92	2	80	1.00
13075	PINOL SIMPLE	9.0	370	11.2	5.4	72.9	1.5	3	73	0.9	0.09	0.18	2.54		0	1.00
13076	PINOL C/CACAO	4.5	418	9.5	12.0	72.3	1.7	34	260	4.8	0.10	0.29	2.83			1.00
13077	PINOLILLO	8.5	400	10.1	11.7	68.0	1.7	18	328	5.5	0.01	0.23	2.29		0	1.00
13084	POLENTA, NO ENRIQUECIDA, POLVO (MAÍZ)	10.0	371	8.8	1.2	79.6	0.4	2	73	1.0	0.13	0.04	1.20		0	1.00
13085	POLENTA, ENRIQUECIDA, POLVO (MAÍZ)	10.0	371	8.8	1.2	79.6	0.4	2	73	3.9	0.64	0.38	4.96	0	0	1.00
13086	SEMOLINA ENRIQUECIDA O CORAZON DE TRIGO	12.0	365	12.5	1.1	74.0	0.4	17	136	3.1	0.45	0.28	3.60			1.00
13072	SEMOLINA SIN ENRIQUECER	12.7	360	12.7	1.0	72.8	0.8	17	136	1.2	0.28	0.08	3.31	0		1.00
13087	TRIGO, GERMEN DE, CRUDO	11.1	360	23.1	9.7	51.8	4.2	39	842	6.3	1.88	0.50	6.81	0		
13079	TRIGO GRANO SUAVE	14.0	326	10.2	2.0	72.1	1.7	42	400	3.5	0.43	0.11	3.60	0	0	1.00
13080	TRIGO GRANO DURO	12.5	330	12.3	1.8	71.7	1.7	46	354	3.4	0.52	0.12	4.30	0	0	1.00
13081	TRIGOR O BULGUR, CRUDO	9.0	342	12.3	1.3	75.9	1.5	35	300	2.5	0.23	0.11	5.11	0	0	1.00
13078	TRIGOR O BULGUR, COCIDO	77.8	83	3.1	0.2	18.6	0.3	10	40	1.0	0.06	0.03	1.00	0	0	1.00
	GALLETAS, PANES, TORTILLAS Y SIMILARES															
	GALLETAS DULCES:															
14001	--, CONOS PARA HELADO	5.3	417	8.1	6.9	79.0	0.7	25	97	3.6	0.25	0.35	4.43	0	0	1.00
14002	--, SIMPLS TIPO MARIA	4.8	478	5.1	21.1	67.9	1.2	21	80	2.1	0.23	0.21	2.69		27	1.00
14003	--, SIMPLS C/RELLENO	2.2	483	4.5	20.0	72.1	1.2	27	75	2.2	0.26	0.24	2.69	0	0	1.00
14004	--, DE CHOCOLATE	4.1	453	5.8	15.4	73.3	1.3	19	84	3.1	0.29	0.27	2.77	0		1.00

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS - INCAP, EN 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

No.	NOMBRE DEL ALIMENTO	Agua %	Energía kcal	Proteína total g	Grasa total g	Carboh. total g	Cenizas g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Tiamina mg	Riboflav. mg	Niacina mg	Vit. C mg	Retinol Equivale. mcg	Fracción comest. %
14005	--, DE CHOCOLATE C/RELLENO	2.3	472	4.7	20.6	70.3	1.9	26	98	3.9	0.08	0.18	2.07	0		1.00
14006	--, TIPO WAFLE	5.1	441	5.0	15.2	73.6	1.1	48	104	2.4	0.27	0.32	3.11	0		1.00
14007	--, TIPO WAFLE C/RELLENO	1.0	511	4.1	24.3	70.1	0.5	18	56	1.9	0.10	0.20	2.43	0		1.00
14008	--, ALTO VALOR NUTRITIVO (ESCOLAR)	5.0	483	7.0	21.8	64.7	1.5			26.8	1.79	2.14	23.21		1875	1.00
14009	GALLETAS DE SODA, S/SAL	4.1	434	9.2	11.8	71.5	3.3	119	105	5.4	0.56	0.46	5.25	0	0	1.00
14010	GALLETAS DE SODA, C/SAL	4.1	434	9.2	11.8	71.5	3.3	119	105	5.4	0.56	0.46	5.25	0	0	1.00
14011	GALLETAS DE SODA, TIPO COCKTAIL	3.5	502	7.4	25.3	61.0	2.8	120	228	3.6	0.41	0.34	4.05	0	0	1.00
14012	HOJALDRE DE PANAMA	9.5	474	8.3	21.8	60.1	0.3	13	69	2.3	0.35	0.21	2.80	0	0	1.00
14013	LEVADURA PARA PAN	70.2	91	11.5	0.2	16.3	1.8	25	400	2.5	0.50	1.50	10.00	0	0	1.00
	PAN DE :															
14014	--, ARROZ O QUESADILLA	14.1	369	4.2	5.1	75.0	1.6	44	153	2.2	0.05	0.08	0.57	0	2	1.00
14015	--, CENTENO	35.0	261	9.2	0.7	53.4	1.7	38	178	2.8	0.19	0.08	1.10	0	0	1.00
14016	--, MAIZ O MARQUESOTE	18.6	365	7.8	7.8	65.1	0.7	46	131	2.8	0.09	0.21	0.34	0	6	1.00
14017	--, MAIZ SALPOR	8.9	391	1.2	6.7	82.2	1.0	54	71	3.2	0.02	0.02	0.23	0	3	1.00
14018	--, MAIZ NUEVO, DE PANAMA		108	3.5	0.3	23.7		10	102	6.7	0.16	0.07	1.30	6	10	1.00
	PAN BLANCO :															
14019	--, TIPO HAMBURGUESA-HOT DOG	34.0	286	8.5	5.1	50.3	2.0	139	88	3.2	0.48	0.31	3.93	0		1.00
14020	--, TIPO BOLLO C/LECHE	34.8	274	7.7	2.6	53.6	1.4	32	96	3.2	0.43	0.35	3.73	0	12	1.00
14041	--, TIPO PITA	32.1	275	9.1	1.2	55.7	1.9	86	97	1.4	0.27	0.10	2.14	0	0	1.00
14021	--, TIPO SANDWICH O DE RODAJA, SUAVE	36.7	267	8.2	3.6	49.5	1.9	108	94	3.0	0.47	0.34	3.97	0	0	1.00
14022	--, TIPO SANDWICH O DE RODAJA, TOSTADO	30.4	293	9.0	4.0	54.4	2.1	119	103	3.3	0.41	0.34	3.93	0	0	1.00
	PAN DULCE:															
14023	--, DE COSTA RICA	22.3	315	7.7	4.1	65.9	1.2	262	178	6.5	0.85	0.00	2.70	0	0	1.00
14024	--, DE EL SALVADOR	15.9	366	4.6	5.8	72.5	1.2	51	132	2.3	0.09	0.07	0.93	0	0	1.00
14025	--, DE GUATEMALA	10.3	438	6.2	17.2	65.2	1.1	51	182	3.2	0.13	0.04	0.42	0	1	1.00
14026	--, DE HONDURAS	41.3	257	9.1	4.3	44.7	0.6	34	133	2.9	0.06	0.11	1.25	0	0	1.00
14027	--, DE NICARAGUA	17.8	340	9.3	1.2	71.0	0.7	37	45	1.6	0.06	0.15	1.16	0	0	1.00
14028	--, DE PANAMA	41.3	257	9.1	4.3	44.7	0.6	34	133	2.9	0.06	0.11	1.20	0	0	1.00
14029	--, DE COCO	14.3	378	9.8	6.7	68.5	0.7	43	106	4.0	0.10	0.02	1.08	0	0	1.00
14030	--, DE YEMA	18.9	343	4.8	3.1	72.3	0.9	44	142	1.5	0.17	0.05	0.78	2	3	1.00
14031	--, DE HUEVO		223	10.8	6.1	31.1		45	152	2.1	0.10	0.24	0.70	0	137	1.00

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS - INCAP, EN 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

No.	NOMBRE DEL ALIMENTO	Agua %	Energía kcal	Proteína total g	Grasa total g	Carboh. total g	Cenizas g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Tiamina mg	Riboflav. mg	Niacina mg	Vit. C mg	Retinol Equival. mcg	Fracción comest. %
	PAN FRANCES:															
14032	--, DE COSTA RICA	39.6	243	8.2	0.7	49.5	2.0	28	51	2.2	0.08	0.04	0.96	0	0	1.00
14033	--, DE EL SALVADOR	19.0	330	11.5	0.4	67.9	1.2	36	100	2.1	0.08	0.06	1.06	0	2	1.00
14034	--, DE GUATEMALA	26.7	298	10.3	1.2	59.7	2.1	38	114	2.3	0.10	0.07	1.26	0	2	1.00
14035	--, DE HONDURAS	17.2	357	12.1	4.7	65.1	0.9	11	104	2.4	0.05	0.04	1.14	0	0	1.00
14036	--, DE NICARAGUA	15.5	360	12.7	4.2	66.3	1.3	49	114	1.3	0.10	0.14	1.57	0	0	1.00
14037	--, DE PANAMA	22.9	317	10.8	1.8	63.1	1.4	32	101	1.8	0.08	0.06	1.20	0	0	1.00
14038	--, DE COCO	23.3	341	10.3	6.9	58.6	0.9	43	107	2.4	0.12	0.01	1.34	0	0	1.00
	PAN INTEGRAL :															
14039	--, TIPO BOLLO	29.5	286	9.4	1.5	57.5	2.1	49	209	3.6	0.19	0.13	2.20	0	0	1.00
14042	--, TIPO PITA	30.6	266	9.8	2.6	55.0	2.0	15	180	2.9	0.34	0.08	2.84	0	0	1.00
14040	--, TIPO SANDWICH O DE RODAJA, SUAVE	37.7	246	9.7	4.2	46.1	2.3	72	229	3.3	0.35	0.20	3.84	0	0	1.00
14064	--, TIPO SANDWICH O DE RODAJA, TOSTADO	30.0	277	10.9	4.8	51.7	2.6	81	258	3.7	0.32	0.21	3.88	0	0	1.00
14043	PAN SEMITA ALTA DE EL SALVADOR	25.3	333	5.4	7.4	60.5	1.4	30	83	2.1	0.10	0.05	0.94	0	2	1.00
14044	POLVO DE HORNEAR	6.2	97	0.1	0.4	46.9	46.4	4332	6869	8.2	0.00	0.00	0.00	0	0	1.00
14045	ROSQUILLAS DE MAIZ	24.2	321	13.5	10.4	48.8	3.1	401	498	4.0	0.18	0.44	1.21	0	0	1.00
14046	ROSQUILLAS DE TRIGO	34.4	289	9.4	7.0	46.8	2.4	214	225	2.0	0.14	0.30	0.88	1	2	1.00
14047	TAMALITO SIMPLE, MAIZ AMAR. O BLANCO C/CAL	66.4	135	3.2	1.3	28.7	0.5	81	580		0.06	7.02	1.64	0	0	1.00
	TORTILLA DE MAIZ:															
14048	--, AMARILLO, C/CAL	47.8	206	5.6	1.3	44.5	0.8	158	122	2.5	0.12	0.05	1.02	0	15	1.00
14049	--, AMARILLO, C/CAL Y CENIZA	42.7	237	4.8	4.4	46.4	1.8	97	182	3.6	0.08	0.09	0.95	0	15	1.00
14050	--, AMARILLO, C/CENIZA	48.6	202	3.6	1.6	44.4	1.8	34	152	3.6	0.07	0.06	0.76	0	5	1.00
14051	--, AMARILLO, PILADO	64.7	131	2.7	0.6	31.9	0.1	26	17	1.0	0.03	0.02	0.26	0	3	1.00
14052	--, BLANCO, C/CAL	47.8	204	5.4	1.0	44.9	0.8	124	123	0.2	0.10	0.04	1.02	0	2	1.00
14053	--, BLANCO, C/CAL Y CENIZA	53.9	197	4.2	4.4	37.0	0.6	198	111	4.0	0.04	0.04	0.48	0	1	1.00
14054	--, BLANCO, C/CENIZA	51.6	193	3.3	1.2	43.2	0.7	16	146	4.8	0.04	0.04	0.48	0	0	1.00
14063	--, BLANCO, C/CENIZA, TIPO AREPA	58.8	170	3.8	0.5	36.8	0.1	3	25	0.7	0.03	0.01	0.10	0		
14055	--, BLANCO, PILADO	58.2	167	3.1	0.8	37.6	0.3	39	30	2.0	0.05	0.03	0.48		5	1.00
14056	--, NEGRO, C/CAL	37.4	263	3.9	4.7	52.9	1.1	125	192	2.6	0.22	0.07	1.11	0	0	1.00
	TORTILLA DE :															
14057	--, MAICILLO, C/CAL	48.8	194	5.0	1.5	43.8	0.9	100	187	3.1	0.08	0.06	1.26	0	0	1.00

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS - INCAP, EN 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

No.	NOMBRE DEL ALIMENTO	Agua %	Energía kcal	Proteína total g	Grasa total g	Carboh. total g	Cenizas g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Tiamina mg	Riboflav. mg	Niacina mg	Vit. C mg	Retinol Equival. mcg	Fracción comest. %
14058	--, TRIGO, LISTA PARA FREIR U HORNEAR	26.8	325	8.7	7.1	55.6	1.8	125	124	3.3	0.53	0.29	3.57	0	0	1.00
	TOTOPOSTE :															
14059	--, DULCE, C/HUEVO	2.8	452	6.2	16.4	69.9	4.7	399	480	10.2	0.10	0.15	0.80	0	2	1.00
14060	--, DULCE, C/QUESO	8.6	368	20.6	2.9	65.0	2.9	27	186	6.2	0.08	0.15	1.69	0	2	1.00
14061	--, SIMPLE, C/HUEVO	8.0	362	11.6	2.6	73.0	4.7	132	274	6.2	0.02	0.10	2.37	0	2	1.00
14062	--, SIMPLE, C/QUESO	7.5	392	16.7	7.9	63.5	4.4	462	439	6.5	0.15	0.38	1.30	0	2	1.00
	AZUCARES, MIELES Y DULCES															
15001	AZUCAR BLANCA, GRANULADA	0.7	384	0.0	0.0	99.1	0.2	5	1	0.1	0.00	0.00	0.00	0	0	1.00
15002	AZUCAR BLANCA, GRANULADA, FORTIFICADA C/VIT. A	0.7	384	0.0	0.0	99.1	0.2	5	1	0.1	0.00	0.00	0.00	0	1000	1.00
15003	AZUCAR MORENA O NEGRA	1.6	376	0.0	0.0	97.3	0.9	85	22	1.9	0.01	0.01	0.08	0	0	1.00
15004	CAÑA DE AZUCAR, JUGO	78.8	82	0.3	0.1	20.5	0.3	13	12	0.7	0.02	0.01	0.10	2	0	1.00
	DULCES :															
15005	--, ANGELES O MARSHMELLOWS	16.4	318	1.8	0.2	81.3	0.3	3	8	0.2	0.00	0.00	0.08	0	0	1.00
15006	--, CAMELOS O CONFITES, DUROS	1.3	373	0.0	0.0	98.2	0.5	3	3	0.3	0.00	0.00	0.01	0	0	1.00
15007	--, CAMELOS O CONFITES, SUAVES	1.0	386	0.0	0.0	98.9	0.1	3	1	0.4	0.00	0.00	0.01	0	0	1.00
15008	--, CHICLE O GOMA DE MASCAR	2.6	341	0.0	0.3	96.7	0.4	0	0	0.0	0.00	0.00	0.00	0	0	1.00
15009	--, CHOCOLATES C/LECHE	1.3	513	6.9	30.6	59.3	1.5	191	216	1.4	0.08	0.30	0.32	0	48	1.00
15010	--, CHOCOLATES C/LECHE Y ALMENDRA	1.5	526	9.0	34.4	53.2	1.7	224	264	1.6	0.06	0.43	0.74	0	14	1.00
15011	--, CHOCOLATES C/LECHE Y MANI	1.9	519	13.1	33.5	49.4	1.8	104	212	1.3	0.12	0.17	4.25	0	0	1.00
	DULCE O CONSERVA DE :															
15012	--, COCO	2.8	427	0.5	11.5	85.0	0.2	8	17	1.2	0.08	0.02	0.27	1	2	1.00
15013	--, GUAYABA	8.4	357	0.4	1.0	89.7	0.5	18	23	2.3	0.04	0.03	0.38	7	6	1.00
15014	--, LECHE	2.0	392	0.1	2.8	94.9	0.2	14	10	2.1	0.02	0.01	0.77	4	17	1.00
15015	--, NANCE	11.6	344	0.8	1.4	85.0	1.1	42	39	11.5	0.11	0.10	0.31	22	6	1.00
15016	--, PAPAYA	42.6	221	0.9	0.8	54.5	1.2	119	20	2.4	0.03	0.04	0.38	14	0	1.00
15017	--, PIÑA	3.9	399	0.1	6.2	89.7	0.1	13	5	2.3	0.03	0.01	0.12	2	1	1.00
15018	--, ZAPOTE	2.7	393	0.2	3.8	93.1	0.2	12	7	1.4	0.05	0.04	0.26	4	3	1.00
15019	JALEAS TODA VARIEDAD	28.4	271	0.4	0.1	70.8	0.2	8	5	0.2	0.00	0.03	0.04	1	2	1.00
15020	JARABE O SIROPE, MAIZ	22.8	282	0.0	0.0	76.6	0.4	18	11	0.4	0.01	0.01	0.02	0	0	1.00
15021	JARABE O SIROPE, MAPLE	32.0	262	0.0	0.2	67.2	0.6	67	2	1.2	0.01	0.01	0.03	0	0	1.00
15022	MELAZA	21.2	276	0.0	0.1	71.0	7.7	470	93	29.5	0.04	0.15	1.40	0	0	1.00

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS - INCAP, EN 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

No.	NOMBRE DEL ALIMENTO	Agua %	Energía kcal	Proteína total g	Grasa total g	Carboh. total g	Cenizas g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Tiamina mg	Riboflav. mg	Niacina mg	Vit. C mg	Retinol Equival. mcg	Fracción comest. %
15023	MERMELADAS, TODA VARIEDAD	33.2	246	0.3	0.0	66.3	0.2	38	6	0.1	0.00	0.01	0.05	5	5	1.00
15024	MIEL DE ABEJAS	21.6	306	0.2	0.0	78.0	0.2	20	16	0.8	0.01	0.07	0.20	4	0	1.00
15025	MIEL DE CAÑA	25.6	284	0.5	0.2	72.6	1.1	70	42	1.2	0.02	0.06	0.40	3	0	1.00
15026	MIEL KARO	26.8	293	0.0	0.0	72.7	0.5	44	15	3.9	0.00	0.00	0.00	0	0	1.00
15027	PANELA O RAPADURA O DULCE	7.4	356	0.4	0.5	90.6	1.1	51	44	4.2	0.02	0.11	0.30	2	0	1.00
15028	PASTA DE GUAYABA	20.1	308	0.3	0.1	79.0	0.5	25	17	1.2	0.02	0.03	1.00	80	4	1.00
	ACEITES Y GRASAS															
16001	ACEITE DE HIGADO DE BACALAO	0.0	902	0.0	100.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.00	0.00	0.00	0	30003	1.00
	ACEITE VEGETAL DE :															
16002	--, AJONJOLI	0.0	884	0.0	100.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.00	0.00	0.00	0	0	1.00
16003	--, ALGODON	0.0	884	0.0	100.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.00	0.00	0.00	0	0	1.00
16004	--, COCO	0.0	884	0.0	100.0	0.0	0.0	3	0	0.0	0.00	0.00	0.00	0	0	1.00
16005	--, GIRASOL	0.0	884	0.0	100.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.00	0.00	0.00	0	0	1.00
16006	--, MAIZ	0.0	884	0.0	100.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.00	0.00	0.00	0	0	1.00
16007	--, OLIVA	0.0	884	0.0	100.0	0.0	0.0	0	1	0.4	0.00	0.00	0.00	0	0	1.00
16008	--, PALMA FRUTO COMPLETO	0.0	884	0.0	100.0	0.0	0.0	7	8	5.5	0.00	0.03	0.00	0	4547	1.00
16022	--, PALMA SÓLO PULPA	0.0	884	0.0	100.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.00	0.00	0.00	0		1.00
16009	--, SOYA	0.0	884	0.0	100.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.00	0.00	0.00	0	0	1.00
16010	--, TODA CLASE	0.0	884	0.0	100.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.00	0.00	0.00	0	0	1.00
16011	BUTTEROIL (DONADO)	0.2	876	0.3	99.5	0.0	0.0	4	3	0.0	0.00	0.00	0.00	0	925	1.00
16023	GRASA DE POLLO O PATO Y OTRAS AVES	0.2	900	0.0	99.8	0.0	0.0	0	0	0.0	0.00	0.00	0.00	0	0	1.00
16012	MANTECA DE CERDO	0.6	879	0.0	99.4	0.0	0.0	0	0	0.0	0.00	0.00	0.00	0	0	1.00
16013	MANTECA VEGETAL, TODO USO	1.0	871	0.0	98.5	0.0	0.5	0	0	0.0	0.00	0.00	0.00	0	0	1.00
16014	MANTECA VEGETAL, PARA PANADERIA	0.0	884	0.0	100.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.00	0.00	0.00	0	0	1.00
16015	MANTEQUILLA C/SAL	41.4	465	1.2	50.0	4.6	2.8	144	80	0.6	0.02	0.06	0.10	0	400	1.00
16016	MANTEQUILLA S/SAL	14.9	743	1.0	84.0	0.0	0.1	19	18	0.2	0.00	0.01	0.00	0	672	1.00
16017	MANTEQUILLA DE MANI	1.4	588	24.6	50.0	20.7	3.3	34	323	1.7	0.14	0.10	13.09	0	0	1.00
16018	MARGARINA C/SAL	15.7	719	0.9	80.5	0.9	2.0	30	23	0.1	0.01	0.04	0.02	0	993	1.00
16019	MARGARINA DIETETICA (40% DE GRASA)	58.1	345	0.5	38.8	0.4	2.2	18	14	0.0	0.01	0.02	0.01	0	993	1.00
16020	MARGARINA SUAVE C/SAL	16.2	716	0.8	80.4	0.5	2.0	27	20	0.0	0.01	0.03	0.02	0	993	1.00
16021	MAYONESA COMERCIAL C/SAL	39.9	390	0.9	33.4	23.9	1.9	14	26	0.2	0.01	0.02			84	1.00

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS - INCAP, EN 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

No.	NOMBRE DEL ALIMENTO	Agua %	Energía kcal	Proteína total g	Grasa total g	Carboh. total g	Cenizas g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Tiamina mg	Riboflav. mg	Niacina mg	Vit. C mg	Retinol Equival. mcg	Fracción comest. %
	BEBIDAS															
	ATOLES :															
17001	--, BLANCO	93.7	25	0.7	0.2	5	0.4	7	22	0.7	0.03	0.01	0.26	0	0	1.00
17002	--, DE CACAHUATE	86	76	2.1	5	6.6	0.3	8	36	0.6	0.01	0.02	2.62	0	0	1.00
17003	--, DE CHILATE	94.9	38	0.3	4.2	0.5	0.1	4	16	0.6	0.02	0.01	0.08	0	1	1.00
17005	--, DE TRES COCIMIENTOS	86.8	52	0.7	0.2	12.1	0.2	10	14	0	0.01	0	0.19	0	0	1.00
17004	--, SHUCO	89.7	37	0.3	0.3	8.3	1.4	12	43	1	0.22	0.01	0.26	0	0	1.00
	BATIDO O MILK SHAKE DE:															
17006	--, CHOCOLATE	71.5	127	3.4	3.7	20.5	0.9	113	102	0.3	0.06	0.24	0.16	0	23	1.00
17007	--, FRESA	74.1	113	3.4	2.8	18.9	0.9	113	100	0.1	0.04	0.19	0.17	1	29	1.00
17008	--, VAINILLA	74.7	111	3.5	3.0	17.9	0.9	122	102	0.1	0.04	0.18	0.18	1	32	1.00
	BEBIDA ALCOHÓLICA :															
17009	--, AGUARDIENTE O RON	66.6	231	0.0	0.0	0.0	0.0	0	5	0.1	0.01	0.00	0.00	0	0	1.00
17010	--, CERVEZA REGULAR	92.3	41	0.3	0.0	3.7	0.1	5	12	0.0	0.01	0.03	0.45	0	0	1.00
17011	--, CERVEZA SUAVE	95.2	28	0.2	0.0	1.3	0.1	5	12	0.0	0.01	0.03	0.39	0	0	1.00
17012	--, VINO DE COCINA	88.9	70	0.2	0.0	1.4	0.2	8	14	0.4	0.00	0.02	0.07	0	0	1.00
17013	--, VINO DE MESA	88.5	72	0.2	0.0	1.7	0.3	8	14	0.4	0.00	0.03	0.08	0	0	1.00
17014	--, VINO DE PALMA	93.0	27	0.0	0.1	6.6	0.3	4	10	0.5			0.73	0	0	1.00
17015	--, WHISKEY	63.9	250	0.0	0.0	0.1	0.0	0	5	0.0	0.01	0.00	0.05	0	0	1.00
	BEBIDAS CARBONATADAS (GASEOSAS) :															
17016	--, DISTINTOS SABORES, NO COLAS	87.6	48	0.0	0.0	12.3	0.1	5	1	0.1	0.00	0.00	0.00	0	0	1.00
17017	--, TIPO COLAS	89.4	41	0.0	0.0	10.4	0.1	3	12	0.0	0.00	0.00	0.00	0	0	1.00
17018	--, TIPO SODA	99.9	0	0.0	0.0	0.0	0.1	5	0	0.0	0.00	0.00	0.00	0	0	1.00
17019	--, DIETÉTICA DISTINTOS SABORES, NO COLAS	99.8	0	0.0	0.0	0.1	0.1	4	0	0.0	0.00	0.00	0.00	0	0	1.00
17020	--, DIETÉTICA TIPO COLAS	99.8	1	0.1	0.0	0.1	0.0	4	9	0.0	0.00	0.02	0.00	0	0	1.00
	BEBIDA NUTRITIVA EN POLVO :															
17021	--, BIENESTARINA	6.7	384	21.3	5.7	63.2	3.1	310		20.0	1.12	1.23	14.25		1350	1.00
17022	--, INCAPARINA	7.2	372	24.6	5.6	57.8	4.8	347	715	11.2	1.70	1.01	13.62		1330	1.00
17023	--, PROTINA		376	12.0	1.5	78.8		380	280	11.2	1.70	1.01	13.62		1000	1.00
17024	--, VITATOL	3.2	368	24.5	5.4	57.1	5.0	332	594	11.2	1.70	1.01	13.62		1500	1.00

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS - INCAP, EN 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

No.	NOMBRE DEL ALIMENTO	Agua %	Energía kcal	Proteína total g	Grasa total g	Carboh. total g	Cenizas g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Tiamina mg	Riboflav. mg	Niacina mg	Vit. C mg	Retinol Equival. mcg	Fracción comest. %
	REFRESCO DE :															
17035	--, AVENA FORTIFICADA, POLVO INSTANTÁNEO	3.2	407	5.6	5.0	83.9	2.4	650	153	14.0	2.00	1.33	16.67		1590	1.00
17025	--, CARAO	89.6	39	0.6	0.2	9.1	0.5	4	11	0.2	0.02	0.01	0.96	4	0	1.00
17026	--, CHICHA DE MAIZ FERMENTADO	94.5	22	0.0	0.0	5.4	0.1	158		0.3	0.00	0.02		0	0	1.00
17027	--, CHICHA DE MAIZ GERMINADO	82.2	69	2.4	0.4	14.8	0.3	14	34	0.7	0.06	0.11	0.23	0	0	1.00
17028	--, CHICHA DE PULPA Y NUEZ	97.8	16	0.2	1.6	0.3	0.1	8	1	0.1	0.00	0.02	0.08	0	0	1.00
17030	--, HORCHATA C/MORRO	88.5	49	0.2	0.3	11.0	0.0	9	8	6.6	0.00	0.01	0.06	0	0	1.00
	REFRESCO ARTIFICIAL EN POLVO C/VIT C (TANG):															
17036	--, SABOR FRUTAS	1.4	382	0.0	0.1	97.7	0.8	142	206	0.5	0.00	0.02	0.01	122	1	1.00
17037	--, SABOR LIMÓN	0.6	387	0.1	0.2	98.8	0.3	83	9	0.1	0.00	0.01	0.00	117	0	1.00
17038	--, SABOR NARANJA	0.2	386	0.1	0.1	98.7	1.0	194	129	0.6	0.01	0.13	0.00	410	1864	1.00
	REFRESCO ARTIFICIAL C/VIT C, PREPARADO C/AGUA:															
17032	--, SABOR FRUTAS	90.4	37	0.0	0.0	9.5	0.1	16	20	0.0	0.00	0.00	0.00	12	0	1.00
17033	--, SABOR LIMÓN	89.1	42	0.0	0.0	10.8	0.1	11	1	0.0	0.00	0.00	0.00	13	0	1.00
17034	--, SABOR NARANJA	88.1	46	0.0	0.0	11.8	0.2	25	15	0.1	0.00	0.01	0.00	49	222	1.00
17031	REFRESCO ARTF. S/VIT C, PREPARADO, EMPACADO	90.4	37	0.0	0.0	9.5	0.0	0	0	0.0	0.00	0.00	0.00	0	0	1.00
17063	REFRESCO CONCENTRADO DE SABORES	35.1	231	0.3	0.0	64.4										
	CAFÉ EN POLVO :															
17039	--, TOSTADO MOLIDO	5.0	226	12.6	14.8	63.4	4.8	148	198	2.9	0.07	0.05	17.00	0	0	1.00
17041	--, INSTANTÁNEO	3.1	241	12.2	0.5	41.1	8.8	141	303	4.4	0.01	0.07	28.17	0	0	1.00
17043	--, INSTANTÁNEO DESCAFEINADO	3.2	224	11.6	0.2	42.6	9.0	140	286	3.8	0.01	1.36	28.07	0	0	1.00
	CAFÉ PREPARADO CON AGUA Y SIN AZÚCAR DE :															
17040	--, POLVO, TOSTADO MOLIDO	98.5	2	0.3	0.1	0.8	0.3	5	5	0.2	0.01	0.01	0.90	0	0	1.00
17042	--, POLVO, INSTANTÁNEO	99.0	2	0.1	0.0	0.4	0.1	3	3	0.0	0.00	0.00	0.28	0	0	1.00
17044	--, POLVO, INSTANTÁNEO DESCAFEINADO	99.0	2	0.1	0.0	0.4	0.1	3	3	0.0	0.00	0.01	0.28	0	0	1.00
	COCOA MIXTA :															
17045	--, ENRIQUECIDA, EN POLVO (MILO O QUICK)	1.5	384	6.1	9.6	77.0	5.6	321	356	5.8	0.48	0.54	6.41	19	480	1.00
17029	--, S/ENRIQUECER, PREPARADA C/AGUA	86.4	50	1.5	0.6	10.9	0.6	47	43	0.2	0.01	0.08	0.08	0	0	1.00
17046	--, S/ENRIQUECER, EN POLVO	1.5	361	10.8	4.0	79.1	4.1	326	315	1.2	0.10	0.56	0.59	2	3	1.00
17047	COCOA SIMPLE S/AZUCAR, EN POLVO	3.0	229	19.6	13.7	54.3	5.8	128	734	13.9	0.08	0.24	2.18	0	2	1.00
17048	CHOCOLATE, TABLILLAS PARA BEBIDA	2.1	457	3.4	15.1	78.4	1.0	38	128	3.0	0.06	0.08	0.52	0	16	1.00

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS - INCAP, EN 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

No.	NOMBRE DEL ALIMENTO	Agua %	Energía kcal	Proteína total g	Grasa total g	Carboh. total g	Cenizas g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Tiamina mg	Riboflav. mg	Niacina mg	Vit. C mg	Retinol Equival. mcg	Fracción comest. %
17049	FORMULA NUTRITIVA ENSURE, EN POLVO	5.0	450	15.9	15.9	61.8	2.5	230	230	4.4	0.72	0.80	10.00	68	351	1.00
17050	FORMULA NUTRITIVA SUSTAGEN. EN POLVO	2.7	385	23.5	3.5	65.0	5.3	800	650	3.3	2.20	2.20	22.00	66	330	1.00
17051	GATORADE, BEBIDA	93.5	25	0.0	0.0	6.3	0.2	0	9	0.0	0.01	0.00	0.00	0	0	1.00
17052	GUARAPO	93.4	42	0.1	0.0	6.0	0.5	25	30	1.2	0.01	0.02	0.10	0	0	1.00
17053	JAMAICA-ROSAS, FLORES SECAS PARA BEBIDA	9.2	304	7.2	2.6	74.1	6.9	659	273	9.0	0.12	0.28	3.80	7	4	1.00
17054	SUCHILES, PASTA	2.8	515	13.0	27.2	54.6	2.4	81	233	10.7	0.05	0.23	3.36	0	14	1.00
17055	ROMPOPO	74.4	135	3.8	7.5	13.5	0.8	130	109	0.2	0.03	0.19	0.10	2	80	1.00
	TÉ NEGRO :															
17056	--, INSTANTÁNEO, EN POLVO	5.3	256	11.7	0.4	57.0	17.1	55	442	4.0	0.05	0.69	12.56	0	0	1.00
17057	--, INSTANTÁNEO, PREPARADO C/AGUA S/AZÚCAR	99.7	1	0.0	0.0	0.2	0.1	2	1	0.0	0.00	0.00	0.04	0	0	1.00
17058	--, HOJAS SECAS	11.4	308	8.0	4.0	71.4	5.2	400	300	11.9	0.08	0.73	6.50	5	0	1.00
17059	--, HOJAS SECAS, PREPARADO C/AGUA S/AZÚCAR	98.6	2	0.1	0.0	0.4	0.9	5	4	0.2	0.00	0.04	0.10	0	0	1.00
17062	TE DE HIERBAS, PREPARADO C/AGUA S/AZÚCAR	99.7	1	0.0	0.0	0.2	0.0	2	0	0.1	0.01	0.00	0.00	0	0	1.00
17060	TISTE EN POLVO, DE EL SALVADOR	1.6	405	3.2	2.9	91.6	0.7	42	133	3.7	0.05	0.07	0.85	0	2	1.00
17061	TISTE EN POLVO, DE GUATEMALA	2.0	416	8.3	5.9	82.4	1.4	29	230	3.5	0.10	0.10	1.33	0	10	1.00
	POSTRES															
18001	CROISSANT, DE MANTEQUILLA	23.2	406	8.2	21.0	45.8	1.6	37	105	2.0	0.39	0.24	2.19	0	137	1.00
18002	CROISSANT, DE MANZANA	45.6	254	7.4	8.7	37.1	1.2	30	58	1.1	0.23	0.16	1.60	0	73	1.00
18003	CROISSANT, DE QUESO	21.0	414	9.2	20.9	47.0	1.9	53	130	2.1	0.52	0.32	2.16	0	157	1.00
18004	DONAS CON CUBIERTA DE CHOCOLATE	16.3	417	4.5	19.9	57.4	1.8	213	162	2.3	0.04	0.07	0.47	0	26	1.00
18005	DONAS CON CUBIERTA DE AZÚCAR	19.6	426	5.2	22.9	50.8	1.5	60	117	1.1	0.23	0.20	1.51		3	1.00
18006	DONAS CON RELLENO DE JALEA	35.6	340	5.9	18.7	39.0	0.8	25	85	1.8	0.31	0.14	2.14	1	8	1.00
	FLAN SABOR DE :															
18007	--, CHOCOLATE, EN POLVO	4.0	361	2.6	2.1	89.0	2.0	53	88	1.8	0.01	0.20	0.18	0	1	1.00
18008	--, CHOCOLATE, PREPARADO C/ LECHE	74.4	111	3.2	3.4	18.0	1.0	111	93	0.4	0.03	0.17	0.10	1	26	1.00
18009	--, VAINILLA, EN POLVO	3.9	369	0.3	0.4	93.5	2.0	15	3	0.0	0.00	0.00	0.00	0	0	1.00
18010	--, VAINILLA, PREPARADO C/ LECHE	74.6	111	2.9	3.0	18.5	0.9	107	82	0.0	0.03	0.14	0.07	1	27	1.00
18011	GELATINA DE TODO SABOR, EN POLVO	1.0	381	7.8	0.0	90.5	0.7	3	142	0.1	0.00	0.02	0.01	0	0	1.00
18012	GELATINA DE TODO SABOR, PREPARADA C/AGUA	84.6	59	1.2	0.0	14.0	0.2	2	22	0.0	0.00	0.00	0.00	0	0	1.00
	HELADO DE AGUA :															
18013	--, DE DISTINTAS FRUTAS, RECETA CASERA	85.7	55	0.0	0.1	14.1	0.1	2	3	0.4	0.07	0.05	0.11	2	2	1.00

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS - INCAP, EN 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

No.	NOMBRE DEL ALIMENTO	Agua %	Energía kcal	Proteína total g	Grasa total g	Carboh. total g	Cenizas g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Tiamina mg	Riboflav. mg	Niacina mg	Vit. C mg	Retinol Equival. mcg	Fracción comest. %
18014	--, DE DISTINTAS FRUTAS, NIEVE COMERCIAL	66.9	78	0.4	0.0	32.6	0.0	2	1	0.2	0.00	0.00	0.01	1	0	1.00
18015	--, DE LECHE	84.5	61	0.4	0.2	14.8	0.1	18	18	0.2	0.04	0.05	0.42	1	5	1.00
18016	--, DE SABOR ARTIFICIAL	88.8	44	0.0	0.2	11.0	0.0	4	2	0.5	0.06	0.01	0.00	4	2	1.00
	HELADO DE CREMA O ICE CREAM :															
18017	--, DE CHOCOLATE	55.7	216	3.8	11.0	28.2	1.0	109	107	0.9	0.04	0.19	0.23	1	119	1.00
18018	--, DE FRESA	60.0	192	3.2	8.4	27.6	0.7	120	100	0.2	0.04	0.25	0.17	8	78	1.00
18019	--, DE VAINILLA	61.0	201	3.5	11.0	23.6	0.9	128	105	0.1	0.04	0.24	0.12	1	117	1.00
	PASTEL :															
18020	--, AMARILLO SIMPLE O MAGDALENA	23.1	389	5.2	17.9	52.4	1.4	64	134	0.6	0.02	0.12	0.34			1.00
18021	--, AMARILLO, HARINA COMERCIAL PARA	3.7	432	4.4	11.6	78.1	2.3	135	310	0.5	0.08	0.05	0.31			1.00
18022	--, BLANCO, HARINA COMERCIAL PARA	4.0	426	4.5	10.9	78.0	2.7	192	337	1.4	0.23	0.20	1.08	0	0	1.00
18023	--, DE CHOCOLATE	22.9	367	4.1	16.4	54.6	1.7	43	122	2.2	0.03	0.13	0.58	0	28	1.00
18024	--, DE CHOCOLATE, HARINA COMERCIAL PARA	3.1	428	5.9	15.6	73.0	1.9	150	270	4.5	0.17	0.16	1.60	0		1.00
18025	--, COFFECAKE	21.9	418	6.8	23.3	46.7	1.4	54	108	0.8	0.13	0.09	0.88			1.00
18026	--, DE FRUTAS CRISTALIZADAS	25.3	324	2.9	9.1	61.6	1.0	33	52	2.1	0.05	0.10	0.79		12	1.00
18027	--, DE QUESO	45.6	321	5.5	22.5	25.5	0.9	51	93	0.6	0.03	0.19	0.19	1	161	1.00
18028	--, PIE DE LIMÓN C/MERENGUE	41.7	268	1.5	8.7	47.2	0.9	56	105	0.6	0.06	0.21	0.65	3	52	1.00
18029	--, PIE DE MANZANA	52.2	237	1.9	11.0	34.0	0.9	11	24	1.2	0.13	0.16	1.12	3	30	1.00
18030	--, PIE DE MELOCOTON	54.4	223	1.9	10.0	32.9	0.8	8	25	0.5	0.06	0.03	0.20	1	22	1.00
18031	ROLLOS DULCES, C/CANELA	24.8	372	6.2	16.4	50.9	1.7	72	76	1.6	0.32	0.26	2.38	2	64	1.00
18032	ROLLOS DULCES, C/QUESO	29.4	360	7.1	18.3	43.7	1.4	118	98	0.8	0.15	0.13	0.83	0	62	1.00
	COMIDAS INFANTILES															
	BEBIDA PARA BEBÉ, JUGO PROCESADO :															
19001	--, DE FRUTAS VARIAS	87.9	47	0.1	0.1	11.6	0.2	8	5	0.3	0.02	0.01	0.12	64	4	1.00
19002	--, DE MANZANA	88.0	47	0.0	0.1	11.7	0.2	4	5	0.6	0.01	0.02	0.08	58	2	1.00
19003	--, DE MANZANA-MEL	89.0	42	0.2	0.1	10.5	0.3	3	4	0.6	0.01	0.01	0.21	59	6	1.00
19004	--, DE MANZANA-UVA	88.1	46	0.1	0.2	11.4	0.2	6	5	0.4	0.01	0.02	0.11	54	1	1.00
19005	--, DE NARANJA	88.5	44	0.6	0.3	10.2	0.4	12	11	0.2	0.04	0.03	0.24	63	6	1.00
19006	--, DE NARANJA-PIÑA	87.3	48	0.5	0.1	11.7	0.4	8	9	0.4	0.05	0.02	0.19	53	3	1.00
	CEREAL-CERELAC :															
19007	--, DE TRIGO	2.5	419	15.5	9.0	68.9	2.7	400	330	7.5	0.80	0.30	4.00	35	310	1.00

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS - INCAP, EN 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

No.	NOMBRE DEL ALIMENTO	Agua	Energía	Proteína	Grasa	Carboh.	Cenizas	Calcio	Fósforo	Hierro	Tiamina	Riboflav.	Niacina	Vit. C	Retinol	Fracción
		%	kcal	total g	total g	total g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
19008	--, DE TRIGO BANANO	2.6	413	15.5	9.0	67.5	3.4	452	373	7.5	0.80	0.30	4.00	35	309	1.00
19009	--, DE TRIGO C/MILO	2.5	414	15.5	9.0	67.8	3.3	500	405	7.5	0.80	0.30	4.00	35	309	1.00
	CEREAL GERBER :															
19010	--, DE ARROZ	6.0	381	6.0	3.3	81.7	3.0	634	528	40.0	0.67	0.25	15.00	85	200	1.00
19011	--, DE ARROZ C/LECHE	1.9	399	14.9	5.7	72.1	5.4	1000	780	20.0	0.80	0.90	15.00	85	200	1.00
19012	--, DE AVENA	6.6	399	15.4	8.0	66.5	3.5	634	704	47.5	1.58	1.90	14.08	85	200	1.00
19013	--, DE CEBADA	6.8	374	9.2	3.2	77.0	3.8	634	528	40.0	0.67	0.25	15.00	85	200	1.00
19014	--, DE MAIZ	7.5	374	6.8	2.0	81.1	2.0	634	528	40.0	0.67	0.25	15.00	85	200	1.00
19015	--, DE TRIGO C/MANZANA	2.5	409	10.4	6.8	76.5	3.8	634	528	20.0	0.67	0.25	15.00	85	200	1.00
19016	--, DE TRIGO C/LECHE	1.2	404	14.8	5.9	72.8	5.3	1000	780	20.0	0.80	0.92	15.00	85	200	1.00
19017	--, DE AVENA C/LECHE Y BANANO	1.6	402	14.7	6.0	72.3	5.4	1000	780	20.0	0.80	0.92	15.00	85	200	1.00
	CEREAL-NESTUM DE :															
19018	--, DE ARROZ	4.0	379	6.1	0.7	87.0	0.6	100	80	15.0	0.55		8.00	65	210	1.00
19019	--, DE AVENA	4.0	380	10.6	5.6	71.7	3.2	102	83	15.0	0.55		8.00	65	210	1.00
19020	--, DE INTEGRAL	4.0	350	10.9	2.4	71.7	3.3	350	290	15.0	0.55		8.00	65	210	1.00
19021	--, DE MIXTO 4 CEREALES	3.8	373	9.5	1.2	81.0	1.7	150	120	18.5	0.40		11.00	85	200	1.00
19022	--, DE TRIGO C/MIEL	3.0	379	8.4	0.9	84.2	1.4	100	80	15.0	0.55		8.00	65	210	1.00
19023	--, DE TRIGO C/CHOCOLATE	4.0	372	8.9	1.5	80.8	1.0	140	110	15.0	0.55		8.00	65	210	1.00
	PURÉ O COLADO O PAPILLA (ENVASADO) :															
19041	--, DE BANANO	84.0	57	0.4	0.1	15.3	0.3	5	7	0.2	0.01	0.03	0.18	17	4	1.00
19042	--, DE FRUTAS	83.4	59	0.3	0.0	16.0	0.3	9	7	0.2	0.02	0.01	0.14	3	25	1.00
19024	--, DE JAMÓN CON VEGETALES	84.1	76	6.3	3.5	5.5	0.6	11	57	0.6	0.10	0.08	1.41	2	41	1.00
19025	--, DE MACARRONES CON TOMATE&RES	87.3	55	2.2	1.1	8.8	0.5	16	42	0.5	0.07	0.06	0.82	2	90	1.00
19043	--, DE MANZANA	88.6	41	0.2	0.2	10.9	0.2	4	7	0.2	0.01	0.03	0.06	38	2	1.00
19044	--, DE MELOCOTON CON AZÚCAR	80.1	71	0.5	0.2	18.9	0.3	6	12	0.2	0.01	0.03	0.61	31	16	1.00
19026	--, DE PAVO Y ARROZ	89.1	49	1.9	1.3	7.3	0.4	21	20	0.3	0.00	0.02	0.31	1	95	1.00
19027	--, DE PAVO CON VEGETALES	83.0	87	5.6	4.8	6.0	0.6	62	70	0.7	0.01	0.07	1.00	2	93	1.00
19045	--, DE PERA	88.4	41	0.3	0.2	10.8	0.3	8	12	0.2	0.01	0.03	0.19	25	3	1.00
19046	--, DE PERA&PIÑA	88.5	41	0.3	0.1	10.9	0.3	10	9	0.2	0.02	0.03	0.21	28	3	1.00
19028	--, DE POLLO Y FIDE OS	88.5	52	2.1	1.5	7.5	0.4	22	24	0.4	0.03	0.05	0.47	1	112	1.00
19029	--, DE POLLO CON VEGETALES	83.7	78	6.2	3.6	5.9	0.5	52	54	1.0	0.03	0.07	1.02	1	83	1.00

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS - INCAP, EN 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

No.	NOMBRE DEL ALIMENTO	Agua %	Energía kcal	Proteína total g	Grasa total g	Carboh. total g	Cenizas g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Tiamina mg	Riboflav. mg	Niacina mg	Vit.-C mg	Retinol Equival. mcg	Fracción comest. %
19030	--, DE RES Y ARROZ	81.9	82	5.0	2.9	8.8	1.4	11	35	0.7	0.02	0.07	1.34	4	79	1.00
19031	--, DE RES CON VEGETALES	85.4	75	5.7	4.2	4.2	0.6	12	48	0.7	0.03	0.07	1.33	2	110	1.00
19032	--, DE VEGETALES MIXTOS	88.7	41	1.2	0.1	9.5	0.5	22	24	0.3	0.01	0.03	0.50	3	273	1.00
19033	--, DE VEGETALES CON FIDE OS&PAVO	90.3	44	1.2	1.2	6.8	0.4	32	25	0.2	0.02	0.04	0.25	1	133	1.00
19034	--, DE VEGETALES CON FIDE OS&POLLO	87.2	63	2.0	2.5	7.9	0.4	28	31	0.3	0.03	0.05	0.41	1	175	1.00
19035	--, DE VEGETALES CON HIGADO	90.0	39	2.2	0.4	6.9	0.5	7	40	2.2	0.02	0.26	1.20	2	735	1.00
19036	--, DE VEGETALES CON JAMÓN	89.2	48	1.8	1.7	6.9	0.5	8	23	0.3	0.03	0.03	0.40	2	95	1.00
19037	--, DE VEGETALES CON PAVO	90.1	42	1.7	1.2	6.6	0.4	16	19	0.3	0.00	0.02	0.30	1	112	1.00
19038	--, DE VEGETALES CON POLLO	90.0	43	1.9	1.1	6.6	0.3	14	25	0.3	0.01	0.02	0.19	1	137	1.00
19039	--, DE VEGETALES CON RES	88.5	53	2.0	2.0	7.0	0.5	12	41	0.4	0.02	0.03	0.50	1	171	1.00
19040	--, DE ZANAHORIA	92.3	27	0.8	0.1	6.0	0.8	22	20	0.4	0.02	0.04	0.46	6	1146	1.00
	ADEREZOS, SALSAS Y SOPAS															
	ADEREZOS :															
20014	--, MOSTAZA COMERCIAL		80	6.0	8.0	6.0		100	120	2.0						1.00
20001	--, PARA SANDWICH, PROCESADO	40.8	389	0.9	34.0	22.4	2.0	0	0	0.0	0.00	0.00	0.00	0	0	1.00
20002	--, TIPO FRANCES, NO COMERCIAL	24.2	631	8.7	70.2	3.4	1.8	6	3	0.2	0.01	0.02	0.13	1	154	1.00
20003	--, TIPO FRANCES S/SAL, PROCESADO	38.1	430	0.6	41.0	19.8	0.5	11	14	0.4	0.01	0.02	0.00	0		1.00
20004	--, TIPO ITALIANO S/SAL, PROCESADO	38.4	467	0.7	48.3	12.1	0.5	10	5	0.2	0.02	0.00	0.19	0		1.00
	CALDOS :															
20005	--, DE FRIJOL	92.5	22	1.9	0.1	3.5	2.0	12	15	0.1	0.14	0.04	0.58	0	0	1.00
20006	--, DE POLLO O GALLINA	89.1	89	0.2	9.8	0.0	1.4	5	30	0.4	0.02	0.04	1.08	0	14	1.00
20007	--, DE POLLO, CONDENSADO, ENLATADO	92.0	31	4.4	1.0	0.7	1.8	6	60	0.4	0.01	0.05	2.23	0	0	1.00
20010	--, DE POLLO, DESHIDRATADO, EN CUBITOS	2.5	198	14.6	4.7	23.5	54.7	190	191	1.9	0.19	0.38	3.90	1	75	1.00
20011	--, DE POLLO, DESHIDRATADO, EN POLVO	2.3	267	16.7	13.9	18.1	49.2	187	166	1.0	0.10	0.43	2.46	1	150	1.00
20008	--, DE RES	92.4	40	1.2	2.4	3.3	0.7	14	46	0.9	0.05	0.06	0.96	6	7	1.00
20009	--, DE RES, CONDENSADO, ENLATADO	92.6	24	4.4	0.0	1.4	1.6	7	26	0.4	0.02	0.02	0.58	1	0	1.00
20012	--, DE RES, DESHIDRATADO, EN CUBITOS	3.3	170	17.3	4.0	16.1	59.3	60	225	2.2	0.20	0.24	3.30	0	15	1.00
20013	--, DE RES, DESHIDRATADO, EN POLVO	3.3	238	16.0	8.9	23.6	48.2	60	320	1.0	0.07	0.24	4.47	0	5	1.00
	SALSA ENVASADA :															
20015	--, BARBACOA	80.9	75	1.8	1.8	12.8	2.7	19	20	0.9	0.03	0.02	0.90	7	87	1.00
20016	--, INGLESA		80	2.0	0.0	18.0		100	60	6.0						1.00

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS - INCAP, EN 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

No.	NOMBRE DEL ALIMENTO	Agua %	Energía kcal	Proteína total g	Grasa total g	Carboh. total g	Cenizas g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Tiamina mg	Riboflav. mg	Niacina mg	Vit. C mg	Retinol Equival. mcg	Fracción comest. %
20017	--, PICANTE		107	2.7	0.0	24.7		20	53	0.7	0.07	0.07	1.33	13	140	1.00
20018	--, TABASCO		0	2.0	0.0	2.0		5	14	0.6	0.00	0.20	0.00	68	61	1.00
20019	--, TOMATE C/CEBOLLA	86.1	42	1.6	0.2	9.9	2.2	17	39	0.9	0.07	0.13	1.24	13	85	1.00
20020	--, TOMATE C/HONGOS	88.0	35	1.4	0.1	8.4	2.0	13	32	0.9	0.07	0.11	1.26	12	95	1.00
20021	--, TOMATE C/QUESO	83.4	59	2.1	1.9	10.2	2.3	37	54	0.9	0.08	0.12	1.21	10	99	1.00
20022	--, DE SOYA	67.6	64	8.7	0.0	8.3	15.5	19	211	2.7	0.05	0.13	3.36	0	0	1.00
	SOPA CONDENSADA, ENLATADA :															
20023	--, DE CEBOLLA	86.3	46	3.1	1.4	6.7	2.5	22	9	0.5	0.03	0.02	0.49	1	0	1.00
20024	--, DE FRIJOLES CON CERDO	70.2	129	5.9	4.4	17.0	2.6	60	98	1.5	0.06	0.02	0.42	1	66	1.00
20025	--, DE MINISTRONE	82.9	68	3.5	2.0	9.2	2.3	28	46	0.8	0.04	0.04	0.77	1	191	1.00
20026	--, DE RES Y FIDEOS	84.4	67	3.8	2.5	7.2	2.1	12	37	0.9	0.05	0.05	0.85	0	50	1.00
20027	--, DE TOMATE	80.9	68	1.6	1.5	13.2	2.4	11	27	1.4	0.07	0.04	1.13	53	56	1.00
20028	--, DE VEGETALES Y RES	83.7	63	4.4	1.5	8.1	2.2	13	32	0.9	0.03	0.04	0.82	2	151	1.00
	SOPA CONDENSADA PREPARADA CON AGUA :															
20033	--, DE CEBOLLA	93.1	24	1.6	0.7	3.4	1.3	11	5	0.3	0.01	0.01	0.25	1	0	1.00
20034	--, DE FRIJOLES C/CERDO	84.2	68	3.1	2.3	9.0	1.4	32	52	0.8	0.03	0.01	0.22	1	35	1.00
20035	--, DE MINISTRONE	91.3	34	1.8	1.0	4.7	1.2	14	23	0.4	0.02	0.02	0.39	1	97	1.00
20036	--, DE RES Y FIDEOS	92.0	34	2.0	1.3	3.7	1.1	6	19	0.4	0.03	0.02	0.44	0	26	1.00
20037	--, DE TOMATE	90.4	35	0.8	0.8	6.8	1.2	5	14	0.7	0.04	0.02	0.58	27	28	1.00
20038	--, DE VEGETALES Y RES	91.6	32	2.3	0.8	4.2	1.2	7	17	0.5	0.01	0.02	0.42	1	78	1.00
	SOPA-CREMA CONDENSADA, ENLATADA :															
20029	--, DE CEBOLLA	81.0	88	2.2	4.2	10.4	2.2	27	30	0.5	0.04	0.06	0.40	1	24	1.00
20030	--, DE ESPÁRRAGOS	84.0	69	1.8	3.3	8.5	2.3	23	31	0.6	0.04	0.06	0.62	2	36	1.00
20031	--, DE HONGOS	81.2	103	1.6	7.6	7.4	2.2	26	34	0.4	0.02	0.07	0.64	1	0	1.00
20032	--, DE POLLO	81.7	93	2.7	5.9	7.4	2.3	27	30	0.5	0.02	0.05	0.65	0	45	1.00
	SOPA-CREMA CONDENSADA PREPARADA C/AGUA:															
20039	--, DE CEBOLLA	90.5	44	1.1	2.2	5.1	1.1	14	15	0.3	0.02	0.03	0.21	1	12	1.00
20040	--, DE ESPÁRRAGOS	91.8	35	0.9	1.7	4.4	1.2	12	16	0.3	0.02	0.03	0.32	1	18	1.00
20041	--, DE HONGOS	90.3	53	0.9	3.7	3.8	1.2	19	20	0.2	0.02	0.04	0.30	0	0	1.00
20042	--, DE POLLO	90.6	48	1.4	3.0	3.8	1.2	14	15	0.2	0.01	0.02	0.34	0	23	1.00

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS - INCAP, EN 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

No.	NOMBRE DEL ALIMENTO	Agua %	Energía kcal	Proteína total g	Grasa total g	Carboh. total g	Cenizas g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Tiamina mg	Riboflav. mg	Niacina mg	Vit. C mg	Retinol Equival. mcg	Fracción comest. %
	SOPA DESHIDRATADA :															
20043	--, DE CEBOLLA	3.7	294	11.6	6.0	53.5	25.3	141	324	1.5	0.28	0.61	5.10	2	2	1.00
20044	--, DE COLA DE BUEY	4.8	377	15.0	13.6	47.9	18.7	60	320	1.0	0.10	0.20	4.50	0	15	1.00
20045	--, DE HONGOS	3.1	441	10.2	22.3	51.2	13.2	306	354	2.5	1.29	0.51	2.30	5	3	1.00
20046	--, DE MINISTRONE	4.8	358	20.0	7.8	53.6	13.8	168	276	4.5	0.30	0.20	4.60	5	133	1.00
20047	--, DE POLLO C/ARROZ	3.9	369	15.1	8.9	57.1	15.0	45	69	0.6	0.04	0.02	2.25	0	40	1.00
20048	--, DE POLLO C/FIDEOS	3.7	345	19.2	7.7	48.4	21.0	207	212	3.2	0.46	0.38	5.77	2	41	1.00
20049	--, DE POLLO C/VEGETALES	4.7	346	19.0	5.6	55.0	15.7	98	229	4.1	0.50	0.34	4.84	9	10	1.00
20050	--, DE RES C/FIDEOS	5.0	330	17.9	6.4	48.6	22.1	48	320	2.7	0.99	0.49	5.57	4	7	1.00
20051	--, DE TOMATE	3.9	360	8.6	8.3	68.3	10.8	190	234	1.5	0.22	0.17	2.75	16	293	1.00
20052	--, DE VEGETALES Y RES	4.6	344	18.9	7.2	51.7	17.5	84	236	5.5	0.19	0.23	2.98	9	154	1.00
	SOPA DESHIDRATADA PREPARADA C/AGUA :															
20056	--, DE CEBOLLA	96.3	11	0.4	0.2	2.1	1.0	5	12	0.1	0.01	0.02	0.20	0	0	1.00
20057	--, DE COLA DE BUEY	93.0	28	1.1	1.0	3.5	1.4	4	24	0.1	0.01	0.01	0.30	0	0	1.00
20058	--, DE HONGOS	91.7	38	0.9	1.9	4.4	1.1	26	30	0.2	0.11	0.04	0.20	0	0	1.00
20059	--, DE MINISTRONE	91.7	31	1.8	0.7	4.7	1.2	15	24	0.4	0.03	0.02	0.40	0	12	1.00
20060	--, DE POLLO C/ARROZ	93.8	24	1.0	0.6	3.7	1.0	3	4	0.0	0.00	0.00	0.14	0	0	1.00
20061	--, DE POLLO C/FIDEOS	94.2	21	1.2	0.5	2.9	1.3	13	13	0.2	0.03	0.02	0.35	0	2	1.00
20062	--, DE POLLO C/VEGETALES	94.6	20	1.1	0.3	3.1	0.9	6	13	0.2	0.03	0.02	0.27	1	1	1.00
20063	--, DE RES C/FIDEOS	95.3	16	0.9	0.3	2.4	1.1	2	16	0.1	0.05	0.02	0.27	0	0	1.00
20064	--, DE TOMATE	89.7	39	0.9	0.9	7.3	1.2	20	25	0.2	0.02	0.02	0.29	2	31	1.00
20065	--, DE VEGETALES Y RES	94.1	21	1.2	0.4	3.2	1.1	5	14	0.3	0.01	0.01	0.18	1	9	1.00
	SOPA-CREMÁ DESHIDRATADA :															
20053	--, DE ESPÁRRAGOS	4.8	366	13.8	10.8	55.7	14.9	137	185	3.8	0.20	0.30	3.00	5	171	1.00
20054	--, DE POLLO	3.7	436	7.2	21.7	54.3	13.0	310	390	1.4	0.40	0.83	11.00	2	495	1.00
20055	--, DE VEGETALES	2.9	446	8.0	24.1	52.1	12.9	134	228	2.6	5.18	0.45	2.20	17	15	1.00
20066	--, PREPARADA C/AGUA, ESPÁRRAGOS	93.9	23	0.9	0.7	3.6	1.0	9	12	0.2	0.02	0.02	0.20	0	11	1.00
20067	--, PREPARADA C/AGUA, POLLO	90.9	41	0.7	2.0	5.1	1.2	29	37	0.1	0.04	0.08	1.00	0	47	1.00
20068	--, PREPARADA C/AGUA, VEGETALES	91.2	41	0.7	2.2	4.7	1.2	12	21	0.2	0.47	0.04	0.20	2	1	1.00
20069	SOPA DE FIDEO RAMEN, PREPARADA	93.8	14	0.0	0.0	5.9	0.3	6	9	0.6						1.00
20070	VINAGRE	93.8	14	0.0	0.0	5.9	0.3	6	9	0.6						

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS - INCAP, EN 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

No.	NOMBRE DEL ALIMENTO	Agua %	Energía kcal	Proteína total g	Grasa total g	Carboh. total g	Cenizas g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Tiamina mg	Riboflav. mg	Niacina mg	Vit. C mg	Retinol Equival. mcg	Fracción comest. %
	COMIDAS RÁPIDAS COMERCIALES															
	Y DE RECETAS CASERAS															
21001	BOLLO C/HUEVO	51.1	232	8.2	14.8	17.8	1.9	113	136	2.3	0.25	0.25	0.52	0	131	1.00
21002	BOLLO C/HUEVO Y JAMÓN	54.7	230	10.6	14.1	15.8	2.3	115	165	2.4	0.35	0.31	1.04	0	125	1.00
	BURRITOS :															
21003	--, DE FRIJOLES	52.5	206	6.5	6.2	32.9	1.8	52	45	2.1	0.29	0.28	1.87	1	15	1.00
21004	--, DE FRIJOLES C/CARNE DE RES	51.9	220	9.7	7.7	28.6	2.1	46	61	2.1	0.23	0.36	2.34	1	28	1.00
21005	--, DE FRIJOLES C/QUESO	53.9	203	8.1	6.3	29.5	2.1	115	97	1.2	0.12	0.38	1.92	1	128	1.00
21006	--, DE FRIJOLES C/QUESO Y CARNE DE RES	64.9	163	7.2	6.5	19.5	1.8	64	69	1.8	0.15	0.35	1.90	3	74	1.00
21007	--, DE FRIJOLES C/QUESO Y CHILE	55.8	197	9.9	6.8	25.3	2.1	86	85	2.3	0.16	0.36	2.29	2	114	1.00
21008	--, DE CARNE DE RES	49.6	238	12.1	9.5	26.6	2.2	38	79	2.8	0.11	0.42	2.93	1	13	1.00
21009	--, DE CARNE DE RES C/CHILE	54.4	212	10.7	8.2	24.6	2.0	43	70	2.2	0.20	0.40	2.53	1	23	1.00
21010	--, DE CARNE DE RES C/QUESO Y CHILE	55.2	208	13.5	8.1	21.0	2.2	73	104	2.6	0.20	0.41	2.74	1	37	1.00
21011	CAMARONES EMPANIZADOS Y FRITOS	47.8	277	11.5	15.2	24.4	1.1	51	210	1.8	0.13	0.55	0.00	0	22	1.00
21012	CEBOLLA, AROS FRITOS EMPANIZADOS	37.1	332	4.5	18.7	37.7	2.0	88	104	1.0	0.10	0.12	1.11	1	1	1.00
21013	CHILI C/CARNE	76.7	101	9.7	3.3	8.7	1.6	27	78	2.0	0.05	0.45	0.98	1	66	1.00
21014	CHILE RELLENO DE GUATEMALA	54.2	299	13.4	24.6	6.1	1.7	20	102	3.3	0.06	0.13	1.60	8	25	1.00
21015	CHOP-SUEY, DE RES & CERDO		120	10.4	6.8	5.2		24	99	1.9	0.11	0.15	2.00	13	48	1.00
21016	CHOW-MEIN, DE POLLO		102	12.4	4.0	4.0		23	117	1.0	0.03	0.09	1.72	4	22	1.00
21017	CREPAS, DE ESPINACA		154	5.9	9.3	11.2										1.00
21018	CREPAS, DE JAMÓN Y QUESO		192	11.7	11.7	10.8										1.00
21019	CREPAS, DE POLLO		167	12.8	9.4	8.1		23	82	1.1	0.06	0.08	3.41	14	389	1.00
21020	CROISSANT, DE HUEVO, QUESO Y JAMÓN	51.1	312	12.4	22.1	15.9	2.5	95	221	1.4	0.34	0.20	2.10	8	77	1.00
21021	CROISSANT, DE HUEVO, QUESO Y TOCINO	43.9	320	12.6	22.0	18.3	2.7	117	214	1.7	0.27	0.26	1.70	2	93	1.00
21022	ELOTE COCIDO C/MANTEQUILLA	72.0	106	3.1	2.3	21.9	0.7	3	74	0.6	0.17	0.07	1.49	5	66	0.55
	ENCHILADA :															
21023	--, GUATEMALTECA	46.2	272	7.7	12.4	32.5	1.2	75	128	8.9	0.04	0.10	1.26	15	36	1.00
21024	--, MEXICANA, C/QUESO	63.2	196	5.9	11.6	17.5	1.8	199	82	0.8	0.05	0.26	1.17	1	114	1.00
21025	--, MEXICANA, C/QUESO Y CARNE DE RES	66.9	168	6.2	9.2	15.9	1.8	119	87	1.6	0.05	0.21	1.31	1	74	1.00
	ENSALADA-RESTAURANTE :															
21026	--, DE ATÚN C/ADEREZO	63.2	187	16.0	9.3	9.4	2.1	17	178	1.0	0.03	0.07	6.70	2	27	1.00

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS - INCAP, EN 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

No.	NOMBRE DEL ALIMENTO	Agua %	Energía kcal	Proteína total g	Grasa total g	Carboh. total g	Cenizas g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Tiamina mg	Riboflav. mg	Niacina mg	Vit. C mg	Retinol Equival. mcg	Fracción comest. %
21027	--, DE POLLO		245	12.7	17.7	8.5		62	101	1.8	0.23	0.21	3.76	1	15	1.00
21028	--, DE REPOLLO	74.0	148	1.5	11.1	12.9	0.6	34	36	0.7	0.04	0.03	0.08	8	50	1.00
21029	FRITADA DE CERDO	38.8	344	32.0	23.6	1.0	4.6	58	291	1.1	0.31	0.47	8.30	0	0	1.00
	HAMBURGUESA :															
21030	--, REGULAR S/VEGETALES	37.5	305	13.7	13.1	33.9	1.7	70	114	2.7	0.37	0.30	4.13	0	0	1.00
21031	--, REGULAR C/VEGETALES	49.4	254	11.7	12.3	24.8	1.8	57	113	2.4	0.21	0.18	3.35	2	8	1.00
21032	--, REGULAR DOBLE CARNE, S/VEGETALES	41.1	309	17.0	15.9	24.4	1.6	49	133	2.6	0.19	0.21	4.69	0	0	1.00
21033	--, REGULAR DOBLE CARNE, C/VEGETALES	50.5	268	14.8	15.1	18.0	1.6	43	132	2.6	0.16	0.19	3.13	1	2	1.00
21034	--, GRANDE S/VEGETALES	42.1	292	16.4	16.7	18.6	1.5	54	128	2.6	0.21	0.21	4.56	0	0	1.00
21035	--, GRANDE C/VEGETALES	55.7	235	11.8	12.6	18.4	1.6	44	107	2.3	0.19	0.17	3.34	1	15	1.00
21036	--, GRANDE DOBLE CARNE, C/VEGETALES	53.7	239	15.2	11.8	17.8	1.5	45	139	2.6	0.16	0.17	3.35	1	5	1.00
	HAMBURGUESA CON QUESO :															
21053	--, REGULAR S/VEGETALES	37.3	313	14.5	14.8	31.1	2.2	138	192	2.4	0.39	0.39	3.63	0	36	1.00
21054	--, REGULAR C/VEGETALES	55.2	233	11.6	12.8	18.3	2.1	118	140	1.7	0.21	0.15	4.14	2	46	1.00
21055	--, REGULAR DOBLE CARNE S/VEGETALES	42.4	295	17.8	18.4	14.2	2.4	150	241	2.2	0.16	0.24	3.88	0	51	1.00
21056	--, REGULAR DOBLE CARNE C/VEGETALES	51.2	251	12.8	12.7	21.2	2.1	103	146	2.1	0.21	0.17	4.85	1	39	1.00
21057	--, REGULAR DOBLE CARNE Y PAN C/VEGETALES	46.6	285	13.0	15.5	23.3	1.6	74	153	2.1	0.25	0.19	3.66	1	37	1.00
21058	--, GRANDE S/VEGETALES	38.6	329	16.3	17.8	25.6	1.6	49	228	2.9	0.26	0.31	6.04	0	80	1.00
21059	--, GRANDE C/VEGETALES	52.5	257	12.9	15.0	17.5	2.1	94	142	2.1	0.18	0.21	3.37	4	59	1.00
21060	--, GRANDE C/JAMÓN C/VEGETALES	50.0	293	15.5	19.0	14.8	2.4	119	209	2.0	0.21	0.22	3.61	3	41	1.00
21061	--, GRANDE C/TOCINO	43.6	312	16.4	18.8	19.0	2.1	83	205	2.4	0.16	0.21	3.40	1	41	1.00
21062	--, GRANDE DOBLE CARNE C/VEGETALES	51.1	273	14.7	16.9	15.4	1.9	93	153	2.3	0.14	0.19	2.81	0	21	1.00
21037	HILACHAS DE RES, DE GUATEMALA	83.5	65	5.1	1.0	8.9	1.5	20	70	0.9	0.06	0.18	1.43	10	27	1.00
	HUEVOS DE GALLINA :															
21038	--, COCIDOS O DUROS	74.6	158	12.1	11.1	1.2	0.9	56	180	2.1	0.07	0.29	0.06	0	156	0.88
21039	--, FRITOS O ESTRELLADOS	71.9	180	11.7	13.9	1.1	1.4	56	174	2.0	0.07	0.27	0.06	0	180	1.00
21040	--, OMELET SIMPLE	76.3	148	9.3	11.1	2.1	1.2	74	151	1.5	0.06	0.24	0.07	0	139	1.00
21041	--, OMELET C/JAMÓN Y QUESO	64.2	222	15.4	16.7	1.6	2.1	128	238	1.4	0.15	0.47	0.69	3	228	1.00
21042	--, REVUELTOS O PICADOS	66.7	212	13.8	16.2	2.1	1.2	57	242	2.6	0.08	0.52	0.21	3	268	1.00
	NACHOS :															
21043	--, C/QUESO	40.5	306	8.1	16.8	32.1	2.6	241	244	1.1	0.17	0.33	1.36	1	81	1.00

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS - INCAP, EN 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

No.	NOMBRE DEL ALIMENTO	Agua %	Energía kcal	Proteína total g	Grasa total g	Carboh. total g	Cenizas g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Tiamina mg	Riboflav. mg	Niacina mg	Vit. C mg	Retinol Equival. mcg	Fracción comest. %
21044	--, C/QUESO Y CHILE	42.7	298	8.2	16.7	29.5	2.9	304	193	1.2	0.06	0.24	1.39	1	231	1.00
21045	--, C/QUESO, FRIJOLAS, CARNE DE RES Y CHILE	56.0	223	7.8	12.0	21.9	2.3	151	152	1.1	0.09	0.27	1.31	2	184	1.00
21046	PANQUEQUE PREPARADO, SIMPLE	52.9	227	6.4	9.7	28.3	2.6	219	159	1.8	0.20	0.28	1.57	0	54	1.00
21047	PANQUEQUE PREPARADO, C/MIEL Y MANTEQUILLA	49.7	224	3.6	6.0	39.2	1.5	55	205	1.1	0.17	0.24	1.46	2	30	1.00
21092	PESCADO-FILETE, EMPANIZADO-FRITO	53.6	232	14.7	12.3	17.0	2.5	18	24	2.1	0.11	0.11	2.10	0	12	1.00
	PIZZA :															
21048	--, DE QUESO	47.8	223	12.2	5.1	32.5	2.4	185	179	0.9	0.29	0.26	3.94	2	117	1.00
21049	--, DE PEPPERONI	46.5	255	14.3	9.8	28.0	1.4	91	106	1.3	0.19	0.33	4.29	2	77	1.00
21093	--, DE QUESO, CARNE Y VEGETALES	47.7	233	16.5	6.8	26.9	2.1	128	166	1.9	0.27	0.22	2.48	2	128	1.00
21050	POLLO EMPANIZADO-FRITO, MUSLO	49.0	291	20.3	18.0	10.6	2.0	24	162	1.1	0.09	0.29	4.87	0	45	0.77
21051	POLLO EMPANIZADO-FRITO, PECHUGA	45.7	303	21.9	18.1	12.0	2.3	37	188	0.9	0.09	0.18	7.35	0	36	0.79
21052	PUPUSAS DE CHICHARRÓN	31.0	276	10.8	1.2	55.4	1.6	52	193	3.6	0.08	0.11	2.33	1	0	1.00
21063	REVOLCADO O CHANFAINA (GUATE./EL SALVADOR)	73.7	139	11.5	7.9	4.7	2.2	227	202	3.1	0.10	0.70	4.14	4	23	1.00
	SANDWICH :															
21064	--, DE BISTEC DE RES	51.1	225	14.9	6.9	25.5	1.7	45	146	2.5	0.20	0.18	3.58	3	22	1.00
21065	--, DE JAMÓN Y QUESO	50.8	241	14.2	10.6	22.8	1.6	89	104	2.2	0.21	0.33	1.84	2	52	1.00
21066	--, DE JAMÓN, QUESO Y HUEVO	51.1	243	13.5	11.4	21.6	2.3	148	242	2.2	0.30	0.39	2.94	2	104	1.00
	SANDWICH O HAMBURGUESA :															
21067	--, DE PESCADO, C/SALSA	47.3	273	10.7	14.4	26.0	1.6	53	134	1.6	0.21	0.14	2.15	2	19	1.00
21068	--, DE PESCADO, C/SALSA Y QUESO	45.2	286	11.3	15.6	26.0	1.9	101	170	1.9	0.25	0.23	2.31	2	53	1.00
21069	--, DE FILETE DE POLLO	47.3	283	13.3	16.2	21.3	2.0	33	128	2.6	0.18	0.13	3.74	5	17	1.00
21070	--, DE FILETE DE POLLO C/QUESO	46.0	277	12.9	17.0	18.2	2.1	113	178	1.6	0.18	0.20	3.98	1	56	1.00
	SNACKS :															
21071	--, CHICHARRONCITOS	1.8	545	61.3	31.3	0.0	5.4	30	85	0.9	0.10	0.28	1.55	1	39	1.00
21072	--, PAPALINAS SIMPLES	1.0	471	7.1	20.8	66.9	4.1	21	193	1.3	0.21	0.27	7.00	26	4	1.00
21090	--, PAPALINAS SABOR BARBACOA	1.9	491	7.7	32.4	52.8	5.0	50	186	1.9	0.21	0.21	4.69	34	22	1.00
21091	--, PAPALINAS SABOR QUESO	1.8	496	8.5	27.2	57.7	4.8	72	299	1.8	0.15	0.16	5.00	54		1.00
21073	--, PLATALINAS	4.3	519	2.3	33.6	58.4	1.4	18	56	1.3	0.08	0.02	0.71	6	8	1.00
21074	--, PALOMITAS DE MAIZ C/SAL Y ACEITE	2.8	500	9.0	28.1	57.2	2.9	10	250	2.8	0.13	0.14	1.55	0	2	1.00
21075	--, TOSTADITAS/MAIZ, SABOR QUESO	1.5	554	7.6	34.4	53.8	2.7	58	108	1.1	0.26	0.20	1.18	0	34	1.00
21076	--, TOSTADITAS/MAIZ, SABOR BARBACOA	1.2	523	7.0	32.7	56.2	2.8	131	207	1.5	0.07	0.21	1.64	2	61	1.00

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS - INCAP, EN 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

No.	NOMBRE DEL ALIMENTO	Agua %	Energía kcal	Proteína total g	Grasa total g	Carboh. total g	Cenizas g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Tiamina mg	Riboflav. mg	Niacina mg	Vit. C mg	Retinol Equival. mcg	Fracción comest. %
21077	--, TOSTADITAS/MAIZ, SABOR NACHOS	1.9	536	6.5	31.7	57.3	2.6	36	76	1.3	0.21	0.12	1.41	0	38	1.00
21078	--, TOSTADITAS/MAIZ, SIMPLS	2.0	510	5.8	26.9	62.9	2.3	3	44	2.5	0.32	0.24	1.41	0	32	1.00
21079	TACO REGULAR MEXICANO	58.4	216	12.1	12.0	15.6	1.9	129	119	1.4	0.09	0.26	1.88	1	86	1.00
	TAMAL :															
21080	--, ASADO DE COSTA RICA	45.7	217	2.8	0.9	49.5	1.1	36	35	4.3	0.01	0.03	0.19	6	1	1.00
21081	--, DE CERDO (GUATEMALA O EL SALVADOR)	77.7	110	2.5	5.2	13.3	1.3	32	61	1.4	0.05	0.04	0.57	1	5	1.00
21082	--, DE CERDO C/ALMENDRAS	68.3	162	3.1	8.8	17.5	2.3	20	66	2.2	0.05	0.07	0.69	6	13	1.00
21083	--, DE MAIZ PILADO	79.4	91	2.9	2.6	13.9	1.2	11	3	3.2	0.05	0.03	0.46		12	1.00
21084	--, ESTILO NACATAMAL	76.1	122	3.7	6.3	12.7	1.2	25	55	1.3	0.03	0.07	0.66	1	5	1.00
21085	--, DE PICADILLO	78.8	77	1.9	0.8	15.5	3.0	73	45	3.0	0.03	0.04	0.30	3	2	1.00
21086	--, TAYUYO DE GUATEMALA	62.4	146	4.8	0.8	30.0	2.0	68	116	2.2	0.13	0.05	0.73	0	0	1.00
21087	TOSTADA DE FRIJOL Y QUESO	66.2	155	6.7	6.8	18.4	1.8	146	81	1.3	0.07	0.23	0.92	1	59	1.00
21088	TOSTADA DE AGUACATE C/CHILE Y QUESO	72.5	138	4.8	8.9	12.3	1.5	162	89	0.6	0.05	0.22	0.76	1	83	1.00
21089	TOSTADAS A LA FRANCESA, CON LECHE	54.4	232	7.7	11.3	24.9	1.8	99	117	1.7	0.20	0.32	1.63	0	124	1.00

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alfaro, Ma. A., A. Martínez, R. Ramírez y R. Bressani. Rendimiento y composición química de las partes vegetativas del amaranto (*Amaranthus hypochondriacus*, L) en diferentes etapas fisiológicas. *Arch. Latinoam. Nutr.* 37(1): 108-121, 1987
- Anderson, B.A., Lauderdale, J.L. and M.I.Hoke. Composition of foods: Beef products, raw, processed, prepared. Department of Agriculture, Human Nutrition Information Service, Washington, U.S.A., 1986 (*Agriculture Handbook No. 8-13*).
- Anderson, Bárbara, A., Composition of foods: Pork products, raw, processed prepared. Department of Agriculture, Human Nutrition Information Service, Washington, U.S.A., 1983 (*Agriculture Handbook No. 8-10*).
- Blanco-Metzler, A., I. García Dangla y C. Barquero Calvo. Pastas Alimenticias: Evaluación Nutricional y Microbiológica. *Ing. Cienc. Quim.* 12(3-4):46-51, 1988.
- Blanco-Metzler, A., G. Gómez-Salas, M. Montero-Campos. Elaboración y evaluación de un Alimento Infantil a partir de pejibaye (*Bactris gasipaes*). *Rev. Téc. Ciencia Alimentaria*, 1(2):36-41, 1994
- Blanco-Metzler, A. Tabla de composición actualizada de Alimentos Crudos y Preparados. Informe final para "International Foundation for Science". Instituto Costarricense de Investigación y Enseñanza en Nutrición y Salud (INCIENSA), 1989. 12p.
- Bressani, R., J.M. González, J. Zuñiga, M. Braeuner, L. Elías. Yield, selected chemical composition and nutritive value of 14 selections of amaranth grain representing four species. *J. Sci. Food Agric.*, 38 (4):347-56. 1987.
- Bressani, R., A. Sánchez Marroquín y E. Morales. Chemical composition of grain amaranth cultivars and effect of processing on their nutritional quality. *Food Rev. Int.* 8(1): 23-49, 1992
- Bressani, R., R. A. Gómez-Brenes y L. Elías. Calidad nutricional de la proteína del gandul, tierno y maduro, y su valor suplementario a los cereales. *Arch. Latinoam. Nutr.* 26(1): 108-116, 1986
- Comisión Nacional de Alimentación. Instituto Nacional de la Nutrición "Salvador Zubirán". Tablas de Uso Práctico del Valor Nutritivo de los Alimentos de Mayor Consumo en México. Segunda Edición Revisada. México, 1992

Church C.F. and H.N. Church. Food Values of Portions Commonly Used. Bowes & Church. J.B. Lippincott Company. Eleven Ed. United States, 1970

Cutrufelli, R. and Matthews, H.R. Composition of foods: Beverages, raw, processed, prepared. Department of Agriculture, Human Nutrition Information Service, Washington U.S.A., 1986 (*Agriculture Handbook No. 8-14*).

Dary, Omar - INCAP. Datos sobre contenido de nutrientes de varios alimentos. Comunicación personal. Guatemala, 1995

De León, Leonardo - INCAP. Datos sobre composición de varios alimentos. Comunicación personal. Guatemala, 1995

Del Cid Ayala, José Wester. Características Químicas y Nutricionales del Aceite de semilla del morro (*Crescentia alata*) obtenido por prensa. Tesis de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Guatemala, abril de 1980

Dickey, E.L. and Weihrauch, L.J. Composition of foods: Fast foods, raw, processed, prepared. Department of Agriculture, Human Nutrition Information Service, Washington U.S.A., 1988 (*Agriculture Handbook No. 8-21*).

Exler, Jacob. Composition of foods: Finfish and Shellfish Products, raw, processed, prepared. Department of

Agriculture, Human Nutrition Information Service, Washington U.S.A. 1987 (*Agriculture Handbook No. 8-15*).

FAO, Food and Nutrition Paper. Management of group feeding programmes. Nutrition programmes service food policy and nutrition division. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Roma, 1982.

Fernández, Mireya. Definición de la características químico nutricionales de cuatro poblaciones de pejibaye. (*Bactris gasipaes H.B.K.*). Proyecto de graduación, Carrera de Tecnología de Alimentos, Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica, 1988 83p.

Flores, Marina. Tabla de Composición de Alimentos de Centro América y Panamá. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP). Guatemala, 1960

Galrao, María José. Vocabulario agrícola en español. Centro Interamericano de Documentación e Información Agrícola, San José, Costa Rica, 1978. 307p. (IICA. Doc. e Inf. Agríc. No. 63)

Gerhardt, E.S., Cutrufelli R. and Matthews, H.R. Composition of foods: Fruits and fruits juices, raw, processed, prepared. Department of Agriculture, Human Nutrition Information Service, Washington U.S.A. 1982 (*Agriculture Handbook No. 8-9*).

- Gómez, R. y R. Bressani. Evaluación nutricional del aceite y de la torta de jícara o morro. *Arch. Latinoam. Nutr.* 23(2): 225-242, 1973
- Greenfield. H. and D.A.T. Southgate. Food Composition Data. Production, management and use. CEC Agro-Industrial Research. Elsevier Science Publishers Ltd. England, 1992
- Haytowitz, B.D. and Matthews, H.R. Composition of foods: Vegetales and Vegetable Products, raw, processed, prepared. Department of Agriculture, Human Nutrition Information Service, Washington U.S.A. 1984 (*Agriculture Handbook No. 8-11*).
- Haytowitz, B.D. and Matthews, H.R. Composition of foods: Legumes and legume products, raw, processed, prepared. Department of Agriculture, Human Nutrition Information Service, Washington U.S.A. 1986 (*Agriculture Handbook No. 8-16*).
- Hepburn, F.N. Managing food composition data at the national level. In: *Food Composition Data: A user's Perspective*. Report of a conference held in Logan, Utah, USA 26-29 march 1985. Edited by Rand, William M., C.T. Windham, B. W. Wyse nad V.R. Young. The United Nations University, 1987. pp 109-114
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Tabla de Composición de Alimentos Colombianos. Ministerio de Salud. Bogotá Colombia, 1978
- Kalinowski, Luis S. El pequeño gigante. En: aranto y su potencial. Boletín No. 2, Junio, 1983. Publicado por la Oficina Editorial de Archivos Latinoamericanos de Nutrición, bajo los auspicios de la Academia Nacional de Ciencias de los Estados Unidos de América, Washington, D.C.
- León, Jorge. Fundamentos Botánicos de Los Cultivos Tropicales. Instituto Interamericano de Ciencias Agrícolas de la OEA. San José, Costa Rica, 1968. 1a Ed. 487p.
- Leichtig, A. et al. Maternal Nutrition, Human Milk Composition and Infant Nutrition in a Rural Population of Guatemala. In: *Nutrition in Transition*. Proceedings Western Hemisphere, Nutrition Congress V. Philip L. & Nancy Selvey (Eds) Wisconsin, American Medical Association, 1978, p 405 (Abstratc).
- McCarthy, A.M. and Matthews, H.R. Composition of foods: Nuts and seed products, raw, processed, prepared. Department of Agriculture, Human Nutrition Information Service, Washington U.S.A. 1984 (*Agriculture Handbook No. 8-12*).
- Marsh C. Anne. Composition of foods: Soups, Sauces and Gravies, raw, processed, prepared. Department of Agriculture, Human Nutrition Information Service, Washington U.S.A. 1980 (*Agriculture Handbook No. 8-6*).
- Marsh C. A., Moss, K.M. and Murphy, W.E. Composition of foods: Spices and Herbs, raw, processed, prepared.

- Department of Agriculture, Human Nutrition Information Service, Washington U.S.A. 1977 (*Agriculture Handbook No. 8-2*).
- Montaldo. Alvaro. Cultivo de raíces y tubérculos tropicales. Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura. (IICA). San José, costa Rica, 1991. 2da.Ed.
- Munsell, H.E. et al, Composition of foods plants of Central America. I Honduras. *Food Research 14:144-164, 1949*
- Munsell, H.E. et al, Composition of foods plants of Central America. II Guatemala. *Food Research 15:16-33, 1950*
- Munsell, H.E. et al, Composition of foods plants of Central America. III Guatemala. *Food Research 15:34-52, 1950*
- Munsell, H.E. et al, Composition of foods plants of Central America. IV El Salvador. *Food Research 15:263-296, 1950*
- Munsell, H.E. et al, Composition of foods plants of Central America. V Nicaragua. *Food Research 15:355-364, 1950*
- Munsell, H.E. et al, Composition of foods plants of Central America. VI Costa Rica. *Food Research 15:379-404, 1950*
- Munsell, H.E. et al, Composition of foods plants of Central America. VII Honduras. *Food Research 15:421-438, 1950*
- Munsell, H.E. et al, Composition of foods plants of Central America. VIII Guatemala. *Food Research 15:16-33, 1950*
- Muñoz. Miriam, et al. Tablas de Valor Nutritivo de los Alimentos de Mayor Consumo en México. Instituto Nacional de la Nutrición "Salvador Zubirán", México, 1996
- OMS Elementos menores y oligoelementos en la leche materna. Informe de un estudio en colaboración OMS/OIEA. Organización Mundial de la Salud. Ginebra, 1989
- Pérez, H. C., Basta, S. S., Oseguera, S.J., García, T. Valor Nutritivo de leche maternas procedentes de madres mexicanas. *Rev. Salud Pública, vol. XII (441-445), 1970.*
- Platt, B.S. Table of Representative Values of Foods Commonly Used in Tropical Countries Medical Research Council. Special Report Series No. 302. London, 1962
- Programa Mundial de Alimentos (PMA), Representación en Guatemala. Contenido nutricional de los alimentos donados. Comunicación personal de Guillermina Segura de Usera. Guatemala, abril, 1995
- Quintero Sanabria, D.; Ma. C. Alzate Medina; S. Moreno Vélez. Tabla de Composición de Alimentos. Centro de Atención Nutricional. Medellín, Colombia, 1990

- Rand, W.M., J.A.T. Pennington, S.P. Murphy and J.C. Keinsin. Compiling Data for Food Composition Data Bases. United Nations University. Tokyo, 1991
- Reeves III, B.J. and Weihrauch, L.J. Composition of foods: Fats foods, raw, processed, prepared. Department of Agriculture, Human Nutrition Information Service, Washington U.S.A., 1979 (*Agriculture Handbook No. 8-4*).
- Richardson, M. Posati, P.L. and Anderson, A.B. Composition of foods: Sausages and luncheon meats, raw, processed, prepared. Department of Agriculture, Human Nutrition Information Service, Washington U.S.A., 1980 (*Agriculture Handbook No. 8-7*).
- Rojas Ulises. Elementos de Botánica General. Tomos II y III. Guatemala, Centro América, 1936. II 676p. III 1061p.
- Spillari, María Mercedes. Composición química de diferentes cultivares de hierba mora (*Solanum spp*), chipilín (*Crotalaria longirostrata*) y amaranto (*Amaranthus spp*). Guatemala, Universidad Landívar, octubre, 1983, 41p
- Spungen, D.J., Matthews, H.R. and Hepburn, N.F. Composition of foods: Breakfast Cereals, raw, processed, prepared. Department of Agriculture, Human Nutrition Information Service, Washington U.S.A., 1982 (*Agriculture Handbook No. 8-8*).
- Stewart Truswell, A. et al, INFOODS Guidelines for Describing Foods: A Systematic Approach to Describing Foods to Facilitate International Exchange of Food Composition data. *J. Food Comp. and Analysis. 4(1):18-38, 1991*
- Tucux Sajquim, Angélica del Rosario. Efecto del proceso de nixtamalización de variedades de maíz, sobre las propiedades físico-químicas y nutricionales de la tortilla y el tamalito. Tesis para optar el Título de Químico Farmacéutico. Universidad de San Carlos de Guatemala. Guatemala, marzo de 1993. 162p.
- Woot-Tsuen Wu Leung y Marina Flores. Tabla de Composición de Alimentos para Uso en América Latina. ICNND, Instituto Nacional para Artritis y Enfermedades Metabólicas, Instituto Nacional de Salud de Estados Unidos, Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP). Guatemala, 1961

APÉNDICES

APÉNDICE 1

NOMBRES COMUNES DE LOS ALIMENTOS INCLUIDOS EN LA TABLA

APÉNDICE 1.

NOMBRES COMUNES DE LOS ALIMENTOS INCLUIDOS EN LA TABLA

No.	Nombre del alimento	No.	Nombre del alimento	No.	Nombre del alimento
	LECHES , QUESOS Y SIMILARES	1029	--, BLANCO FRESCO, LECHE INTEGRAL	21041	GALLINA, EN OMELET c/JAMÓN Y QUESO
1001	CREMA, ESPESA	1030	--, BLANCO FRESCO, LECHE SEMIDESCREMADA	21042	GALLINA, REVUELTO O PICADO
1002	CREMA, RALA	1023	--, DE CABRA, FRESCO	2007	IGUANA, CRUDO
1003	CREMA, SUSTITUTO NO LÁCTEO, EN POLVO	1024	--, COTTAGE, c/CREMA	2008	PATA, CRUDO
1004	LECHE DE BURRA, FLUÍDA	1025	--, COTTAGE, s/CREMA	2011	PAVA, CRUDO
1005	LECHE DE CABRA, FLUÍDA	1026	--, CREMA	8046	PESCADO
12024	LECHE DE COCO, 1A. EXTRACCIÓN	1027	--, CUAJADA, FRESCO	2010	TORTUGA, COCIDO
12025	LECHE DE COCO, 2A. EXTRACCIÓN	1028	--, DURO O SECO, DE LECHE INTEGRAL	2009	TORTUGA, CRUDO
9015	LECHE DE SOYA, FLUÍDA	1032	--, GOUDA		AVES
9016	LECHE DE SOYA, EN POLVO	1033	--, MOZARELA, LECHE INTEGRAL	3001	CODORNIZ, CARNE CRUDA
	LECHE DE VACA:	1036	--, OREADO, LECHE DESCREMADA	3003	GALLO O GALLINA, CARNE CRUDA
1045	--, CON COCOA	1034	--, OREADO, LECHE INTEGRAL	3002	GANSO, CARNE CRUDA
1008	--, CHOCOLATADA , FLUÍDA	1035	--, OREADO, LECHE SEMIDESCREMADA	3004	PALOMA, CARNE CRUDA
1009	--, CONDENSADA, ENLATADA c/AZÚCAR	1044	--, PARMESANO, DURO	3005	PATO DE CRIANZA, CARNE CRUDA
1010	--, DESCREMADA ENRIQUECIDA, FLUÍDA	1037	--, PARMESANO, GRATINADO		PAVO:
1012	--, DESCREMADA c/VIT A, EN POLVO	1043	--, TIPO QUESILLO	3006	--, CARNE c/PIEL, CRUDA
1013	--, DESCREMADA c/VIT A, EN POLVO INSTANT.	1038	--, TIPO REQUESÓN	3007	--, CARNE c/PIEL, HORNEADA
1011	--, DESCREMADA s/VIT A, EN POLVO	1039	--, TIPO SUIZO	3008	--, PECHUGA c/PIEL, CRUDA
1014	--, INTEGRAL EVAPORADA , ENVAS. s/AZÚCAR	1040	YOGUR DE LECHE DESCREMADA, NATURAL	3009	--, PECHUGA c/PIEL, HORNEADA
1015	--, INTEGRAL FLUÍDA (Grasa 3.5%)	1042	YOGUR DE LECHE DESCREMADA, SABOR FRUTAS	3010	--, PECHUGA s/PIEL, HORNEADA
1016	--, INTEGRAL EN POLVO	1041	YOGUR DE LECHE INTEGRAL, NATURAL	3011	--, PIERNA c/PIEL, CRUDA
1018	--, MALTEADA, FLUÍDA		HUEVOS DE	3012	--, PIERNA c/PIEL, HORNEADA
1017	--, MALTEADA , EN POLVO	2001	CODORNIZ, CRUDO	3013	--, PIERNA s/PIEL, HORNEADA
1006	LECHE-FORMULA-MATERNIZADA (ENFAMIL)	2004	GALLINA, CLARA.		POLLO:
1007	LECHE HUMANA	2002	GALLINA, ENTERO, FRESCO	3015	--, ALAS c/PIEL, COCIDAS
	QUESO:	2003	GALLINA, ENTERO, EN POLVO	3014	--, ALAS c/PIEL, CRUDAS
1021	--, AMARILLO, PROCESADO (Donación)	2005	GALLINA, YEMA FRESCA	3016	--, ALAS c/PIEL, FRITAS
1019	--, AMARILLO, PASTRZ & PROCES. RODAJA	2006	GALLINA, YEMA EN POLVO	3017	--, ALAS s/PIEL, COCIDAS
1020	--, AMARILLO, PASTRZ & PROCES. PARA UNTAR	21038	GALLINA, COCIDO O DURO	3018	--, ALAS s/PIEL, FRITAS
1022	--, BLANCO (Panamá)	21039	GALLINA, FRITO O ESTRELLADO	3020	--, CARNE c/PIEL, COCIDA
1031	--, BLANCO FRESCO, LECHE DESCREMADA	21040	GALLINA, EN OMELET SIMPLE	3019	--, CARNE c/PIEL, CRUDA

NOMBRES COMUNES DE LOS ALIMENTOS INCLUIDOS EN LA TABLA

No.	Nombre del alimento	No.	Nombre del alimento	No.	Nombre del alimento
3021	--, CARNE c/PIEL, FRITA	4004	--, CARNE RICA EN GRASA, CRUDA	5011	--, SESOS
3022	--, CARNE c/PIEL, HORNEADA	4005	--, CARNE ASADA		CORDERO:
3024	--, CARNE s/PIEL, COCIDA	4007	--, CARNE FRITA	5013	--, CARNE c/GRASA, CRUDA
3023	--, CARNE s/PIEL, CRUDA	4006	--, CARNE HORNEADA	5014	--, CARNE c/ GRASA, COCIDA
3025	--, CARNE s/PIEL, FRITA	4008	--, CORAZÓN, CRUDO	5015	--, CARNE s/GRASA, CRUDA
3026	--, CARNE s/PIEL, HORNEADA	4010	--, COSTILLA ASADA	5016	--, CARNE s/GRASA, COCIDA
3027	--, CORAZÓN, CRUDO	4009	--, COSTILLA CRUDA	5018	--, PIERNA ASADA
3029	--, HÍGADO, COCIDO	4011	--, CHARRASCA c/PIEL	5017	--, PIERNA CRUDA
3028	--, HÍGADO, CRUDO	4012	--, CHICHARRONES		OVEJA:
3047	--, MENUDOS, COCIDOS	4013	--, ESTOMAGO	5005	--, CABEZA COCIDA
3046	--, MENUDOS, CRUDOS	4014	--, HÍGADO	5006	--, CARNE SEMI-MAGRA
3031	--, MOLLEJA, COCIDA	4015	--, LENGUA	5007	--, CORAZÓN
3030	--, MOLLEJA, CRUDA	4016	--, PATAS	5008	--, HÍGADO
3033	--, MUSLO c/PIEL, COCIDO	4017	--, PIERNA SEMIMAGRA-- , AHUMADA	5009	--, PATAS COCIDAS
3032	--, MUSLO c/PIEL, CRUDO	4018	--, PULMÓN	5010	--, PULMÓN
3034	--, MUSLO c/PIEL, FRITO	4022	--, RABO O COLA-- , CRUDO	5012	--, RIÑÓN
3036	--, MUSLO s/PIEL, COCIDO	4023	--, RABO O COLA-- , COCIDO	5011	--, SESOS
3035	--, MUSLO s/PIEL, CRUDO	4019	--, RIÑÓN		RES:
3037	--, MUSLO s/PIEL, FRITO	4021	--, TOCINO, ASADO O FRITO	5019	--, BAZO
3038	--, PECHUGA c/PIEL CRUDA	4020	--, TOCINO, CURADO	5020	--, CABEZA-CACHETE, COCIDA
3039	--, PECHUGA s/PIEL, COCIDA		GANADO VACUNO	5021	--, CARNE MAGRA, CRUDA
3040	--, PECHUGA s/PIEL, FRITA	5001	CABALLO, CARNE CRUDA	5023	--, CARNE SEMIMAGRA, ASADA
3042	--, PIERNA c/PIEL, COCIDA	5002	CABALLO, CARNE COCIDA	5024	--, CARNE SEMIMAGRA, COCIDA
3041	--, PIERNA c/PIEL, CRUDA	5003	CABRA, CARNE CRUDA	5022	--, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA
3043	--, PIERNA c/PIEL, FRITA	5004	CABRA, CARNE COCIDA	5025	--, CARNE RICA EN GRASA, CRUDA
3044	--, PIERNA s/PIEL, COCIDA		CARNERO:	5026	--, CARNE SALADA, FRESCA
3045	--, PIERNA s/PIEL, FRITA	5005	--, CABEZA COCIDA	5027	--, CARNE SALADA, SECA
3047	--, VÍSCERAS, COCIDAS	5006	--, CARNE SEMI-MAGRA	5029	--, CORAZÓN COCIDO
3046	--, VÍSCERAS, CRUDAS	5007	--, CORAZÓN	5028	--, CORAZÓN CRUDO
	CERDO	5008	--, HÍGADO	5030	--, CRIADILLAS
4001	--, BAZO, CRUDO	5009	--, PATAS COCIDAS	5031	--, EXTRACTO DE CARNE
4002	--, CARNE MAGRA, CRUDA	5010	--, PULMÓN	5034	--, HÍGADO, ASADO
4003	--, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	5012	--, RIÑÓN	5032	--, HÍGADO, CRUDO

NOMBRES COMUNES DE LOS ALIMENTOS INCLUIDOS EN LA TABLA

No.	Nombre del alimento	No.	Nombre del alimento	No.	Nombre del alimento
5033	--, HÍGADO, FRITO		CARNES PROCESADAS Y SIMILARES	7029	SALCHICHÓN DE RES Y CERDO
5035	--, INTESTINOS	7001	CARNE ENLATADA, DONADA	7030	SALCHICHÓN DE RES
5037	--, LENGUA, COCIDA	7002	CARNE ENLATADA, RES O CORNED BEEF	7009	SPAM
5036	--, LENGUA, CRUDA	7003	CHORIZO DE CERDO		MARISCOS
5038	--, PANZA O MONDONGO, CRUDO	7004	CHORIZO DE CERDO Y RES	8001	ALMEJAS, FRESCAS
5039	--, PATAS	7005	CHORIZO DE RES	8002	ANCHOAS, FRESCAS
5040	--, PULMÓN	7006	JAMÓN DE CERDO, CURADO (Aprox. 5% de grasa)	8003	CALAMAR, FRESCO
5042	--, RIÑÓN, COCIDO	7007	JAMÓN DE CERDO, CURADO (Aprox. 8% de grasa)	8004	CALAMAR, SECO
5041	--, RIÑÓN, CRUDO	7008	JAMÓN DE CERDO, CURADO (Aprox. 11% de grasa)	8005	CAMARÓN, FRESCO
5044	--, SESOS, COCIDOS	7009	JAMÓN DE CERDO, ENLATADO	8006	CAMARÓN, SECO SALADO
5043	--, SESOS, CRUDOS	7010	JAMÓN DE CERDO, PARA UNTAR	8007	CAMARONCILLO, SECO SALADO
5045	--, SESOS, FRITOS	7010	JAMÓN DEL DIABLO	8008	CANGREJO, CRUDO
5046	--, UBRE	7011	JAMÓN DE PAVO	8050	CANGREJO, COCIDO
5047	TERNERA, CARNE MAGRA	7012	JAMÓN DE POLLO	8009	CARACOL DE MAR
5048	TERNERA, CARNE SEMIMAGRA	7013	JAMÓN DE RES	8010	CONCHAS
	PRODUCTOS DE CAZA	7014	JAMÓN, TIPO PICNIC	8010	CONCHUELAS
6001	ARMADILLO, CARNE	7015	LONGANIZA DE CERDO	8011	JAIBAS, COCIDAS
6002	COBAYO O CUYO, CARNE	7016	MORCILLA c/GRASA	8012	JUTES
6003	CONEJO DE CRIANZA, CARNE CRUDA	7017	MORCILLA s/GRASA	8013	LANGOSTA, CRUDA
6004	CONEJO DE CRIANZA, CARNE COCIDA	7016	MORONGA c/GRASA	8014	LANGOSTA, COCIDA
6005	CONEJO DE CRIANZA, HÍGADO	7017	MORONGA s/GRASA	8015	LANGOSTINO, FRESCO
6016	CONEJO DE CAZA, CARNE CRUDA	7018	MORTADELA	8017	OSTRAS , CARNE ENLATADA
6017	CONEJO DE CAZA, CARNE COCIDA	7019	PATEÉ, HÍGADO GANSO, ENVASADO	8016	OSTRAS , CARNE FRESCA
6006	IGUANA O GARROBO, CARNE CRUDA	7020	PATEÉ, HÍGADO POLLO, ENVASADO	8048	PULPO, FRESCO
6014	JABALÍ, CARNE CRUDA	7031	PROTEMÁS, PROTEÍNA DE SOYA		PESCADOS
6015	JABALÍ, CARNE COCIDA	7021	SALAMI DE CERDO Y RES	8018	ARENQUE FRESCO
6007	LAGARTO, CARNE SEMISECA, CRUDA	7022	SALAMI DE RES	8019	ATÚN ENLATADO, c/ACEITE
6008	LIEBRE, CARNE CRUDA	7023	SALCHICHA DE PAVO	8020	ATÚN ENLATADO, c/AGUA
6009	MAPACHE, CARNE ASADA	7024	SALCHICHA DE POLLO	8021	BACALAO, FRESCO
6010	TORTUGA, CARNE CRUDA	7025	SALCHICHA DE RES	8022	BACALAO, SECO SALADO
6011	VENADO, CARNE ASADA	7026	SALCHICHA DE RES Y CERDO	8023	BAGRE, FRESCO
6012	VENADO, CARNE SEMISECA SALADA	7027	SALCHICHA TIPO VIENA, ENVASADA	8024	BONITO, FRESCO
6013	VENADO, CARNE CRUDA	7028	SALCHICHÓN DE CERDO	8025	BONITO, SECO SALADO

NOMBRES COMUNES DE LOS ALIMENTOS INCLUIDOS EN LA TABLA

No.	Nombre del alimento	No.	Nombre del alimento	No.	Nombre del alimento
8026	CARPA, FRESCA	9006	--, CUBA	10008	CACAHUATE CRUDO, s/PELÍCULA
8027	CORVINA, FRESCA	9007	--, CHIRICANO DE PANAMÁ	10009	CACAHUATE TOSTADO, c/PELÍCULA
8028	LENGUADO, FRESCO	9008	--, LABLAB	10010	CACAHUATE TOSTADO, s/PELÍCULA
8029	MACARELA, FRESCA	9009	--, NEGRO	10004	CASTAÑA, FRESCA
8030	MERLUZA, FRESCA	9006	--, PILOY	10005	CASTAÑA, SECA
8031	MERO, FRESCO	9010	--, PILIGUE	10016	IGUASHTE O IGUASTE
8049	MOJARRA FRESCA	9011	--, QUIMBOLITO	10006	MACADAMIA, SECA
8032	PARGO, FRESCO	9012	--, ROJO	10007	MANÍ CRUDO, c/PELÍCULA
8033	PEJERREY, FRESCO	9013	--, SOYA, GRANO SECO	10008	MANÍ CRUDO, s/PELÍCULA
8034	PEJESAPO, COCIDO	9014	--, SOYA, HARINA BAJA EN GRASA	10009	MANÍ TOSTADO, c/PELÍCULA
8035	PEZ SIERRA, FRESCO	9015	--, SOYA, LECHE FLUIDA	10010	MANÍ TOSTADO, s/PELÍCULA
8036	RAYA, FILETE ASADO	9016	--, SOYA, LECHE EN POLVO	10011	NUEZ DE BRASIL, SECA
8037	ROBALO, FRESCO		FRIJOL TODA VARIEDAD:	10012	NUEZ DE NOGAL, SECA
8038	SALMÓN ROSADO, ENLATADO	9017	--, GRANO SECO	10013	PECANA, SECA
8039	SARDINA ENLATADA c/ACEITE	9019	--, ENLAT. c/CERDO Y TOMATE		SEMILLA DE:
8040	SARDINA ENLATADA c/TOMATE	9021	--, ENLAT. REFRITOS	10014	--, AJONJOLÍ
8042	TIBURÓN, FRESCO	9018	--, ENLAT. COCIDO SOL&LIQ	10015	--, AYOTE, CRUDA
8043	TIBURÓN, FRITO	9020	--, HARINA	10016	--, AYOTE, TOSTADA
8044	TRUCHA FRESCA	9022	GARBANZO, GRANO SECO	10017	--, ACHIOTE, PASTA
	PESCADO:	9023	GARBANZO, ENLATADO	10018	--, ACHIOTE, SEMILLA
8045	--, ENLATADO c/ACEITE, DONADO	9024	GUANDU O GANDUL, SECO	10019	--, CACAO SECA
8041	--, SECO SALADO	9025	HABA BLANCA SECA	10020	--, CHAN
8047	--, SECO PEQUEÑO, PREPARADO c/SAL	9026	HABA SECA, GRANO	10021	--, NUEZ DE PAN O CAPOMO
8037	--, DE MAR	9027	HABA SECA, HARINA	10022	--, MARAÑÓN, TOSTADA s/SAL
8044	--, DE RIÓ	9028	HABA SECA, TOSTADA	10023	--, MARAÑÓN, TOSTADA c/SAL
8046	--, HUEVOS DE	9029	LENTEJA SECA, GRANO	10024	--, MARAÑÓN, TOSTADA s/SALc/ACEITE
	LEGUMINOSAS - GRANOS SECOS	9030	LENTEJA SECA, HARINA	10025	--, MARAÑÓN, TOSTADA c/SAL c/ACEITE
9001	ARVEJA SECA, GRANO	9012	POROTO	10028	--, MORRO O JÍCARO
9002	ARVEJA SECA, HARINA		NUECES Y SEMILLAS	10029	--, PISTACHO, TOSTADA c/SAL
	FRIJOL:	10001	ALMENDRA SECA	10026	--, TOSTADAS c/SAL
9003	--, BLANCO	10002	ALMENDRA SECA, TOSTADA	10027	--, TOSTADAS c/SAL c/ACEITE
9004	--, BLANCO, ENLATADO	10003	AVELLANA SECA		VERDURAS Y HORTALIZAS
9005	--, CAUPI O COSTEÑO	10007	CACAHUATE CRUDO, c/PELÍCULA	11001	ACELGA, CRUDA

NOMBRES COMUNES DE LOS ALIMENTOS INCLUIDOS EN LA TABLA

No.	Nombre del alimento	No.	Nombre del alimento	No.	Nombre del alimento
11002	ACELGA, COCIDA s/SAL, ESCURRIDA	11030	CAIBA	11064	--, JUTIAPA
11003	ACEITUNA, NEGRA O ACEITUNO DE EL SALVADOR	11030	CAIGUA	11065	--, PASA
11004	ACEITUNA, VERDE, ENVASADA	11021	CALABACITA O CALABACÍN	11053	--, PICANTE, FRESCO
11005	AGUACATE	11020	CALABAZA AMARILLA	11054	--, PICANTE, SECO
11006	AJO, CABEZA O BULBO	11018	CALABAZA, FLORES DE	11059	--, PIMIENTO ROJO, ENLATADO
11007	ALCACHOFA	11019	CALABAZA, HOJAS Y PUNTAS DE	11058	--, PIMIENTO ROJO, FRESCO
11008	ALFALFA, BROTES DE	11033	CAMOTE ANARANJADO, CRUDO	11060	--, PIMIENTO VERDE O AMARILLO
11009	APAZOTE	11034	CAMOTE ANARANJADO, COCIDO s/CASCARA s/SAL	11066	--, TABASCO
11010	APIO, TALLOS	11032	CAMOTE, HOJAS DE	11067	--, SERRANO
11011	ARVEJA, CRUDA	11035	CAMOTE, PÁLIDO	11058	CHILTOMA
11012	ARVEJA, COCIDA s/SAL, ESCURRIDA	11031	CANCHÓN	11068	CHIPILÍN, HOJAS Y PUNTAS
11013	ARVEJA, ENLATADA, SÓLIDOS	11036	CEBOLLA, CABEZA	11052	CHIVERRE, MADURO
11014	ARVEJA Y ZANAHORIA, ENLATADA	11038	CEBOLLA, CABEZA Y TALLOS	11051	CHIVERRE, TIERNO
11015	ARVEJA CHINA	11037	CEBOLLA, TALLOS	11069	CHUFLE
11016	ARRACACHA, AMARILLA	11039	CEBOLLIN	11070	CHUPTÉ
11017	ARRACACHA, BLANCA	11046	CHAYA, HOJAS DE	11040	CILANTRO
11018	AYOTE, FLORES	11047	CHAYOTE, CRUDO	11138	COJOMBRO PARA ENSALADA
11019	AYOTE, HOJAS Y PUNTAS	11048	CHAYOTE, COCIDO s/SAL	11042	COL CHINA (PAK-CHOI)
11020	AYOTE AMARILLO O MADURO	11049	CHAYOTE, HOJAS Y PUNTAS DE	11150	COL COMÚN, CRUDA
	BATATA:	11050	CHAYOTE, RAÍZ	11151	COL COMÚN, COCIDA s/SAL, ESCURRIDA
11033	--, ANARANJADO	11052	CHILACAYOTE, MADURO	11041	COL DE BRUSELAS
11034	--, ANARANJADO, COCIDO s/CASCARA s/SAL	11051	CHILACAYOTE, TIERNO	11175	COL MORADA, CRUDA
11032	--, HOJAS		CHILE:	11176	COL MORADA, COCIDA s/SAL, ESCURRIDA
11035	--, PÁLIDO	11055	--, COBANERO FRESCO, DE GUATEMALA	11043	COLIFLOR, CRUDA
11023	BERENJENA, CRUDA	11056	--, COBANERO SECO, DE GUATEMALA	11044	COLIFLOR, COCIDA s/SAL, ESCURRIDA
11024	BERENJENA, COCIDA s/SAL, ESCURRIDA	11057	--, CHILTEPE	11045	COLINABO, HOJAS Y TALLOS
11025	BERRO	11065	--, CHOCOLATE	11040	CULANTRO
11026	BLEDO, HOJAS	11059	--, DULCE ROJO, ENLATADO	11071	EJOTE, CRUDO
11027	BRÉCOL O BROCOLI, CRUDO	11058	--, DULCE ROJO, FRESCO	11072	EJOTE, COCIDO s/SAL, ESCURRIDO
11028	BRÉCOL O BRÉCOL, COCIDO s/SAL, ESCURRIDO	11060	--, DULCE VERDE O AMARILLO	11073	EJOTE, ENLATADO
11008	BROTES O RETOÑOS DE ALFALFA	11061	--, GUAQUE, DE GUATEMALA		ELOTE O MAÍZ FRESCO:
11022	BROTES O RETOÑOS DE SOYA	11063	--, JALAPEÑO, ENLATADO	11074	--, AMARILLO, GRANO SAZÓN
11029	BUSNAY, FLORES DE	11062	--, JALAPEÑO, FRESCO	11075	--, AMARILLO DULCE, CRUDO

NOMBRES COMUNES DE LOS ALIMENTOS INCLUIDOS EN LA TABLA

No.	Nombre del alimento	No.	Nombre del alimento	No.	Nombre del alimento
11076	--, AMARILLO DULCE, COCIDO s/SAL	11026	HOJAS DE, AMARANTO	11098	HONGOS DE SAN JUAN-GUATEMALA
11077	--, BLANCO, GRANO SAZÓN	11019	HOJAS DE, AYOTE	11097	HONGOS ENLATADOS, SÓLIDOS
11078	--, MUY TIERNO	11032	HOJAS DE, BATATA	11050	ICHINTAL
11078	ELOTILLO	11026	HOJAS DE, BLEDO	11099	ITABO, COGOLLOS
11107	ENDIVIA, HOJAS DE	11019	HOJAS DE, CALABAZA	11100	ITABO, FLORES
11009	EPAZOTE	11032	HOJAS DE, CAMOTE	11099	IZOTE, COGOLLOS
11079	ESCAROLA	11046	HOJAS DE, CHAYA	11100	IZOTE, FLORES
11080	ESPÁRRAGO, CRUDO	11049	HOJAS DE, CHAYOTE	11101	JÍCAMA
11081	ESPÁRRAGO, COCIDO s/SAL, ESCURRIDO	11068	HOJAS DE, CHIPILÍN	11102	LABLAB VERDE
11082	ESPÁRRAGO, ENLATADO, SÓLIDO	11045	HOJAS DE, COLINABO	11104	LAUREL HOJAS SECAS
11083	ESPINACA, CRUDA	11083	HOJAS DE, ESPINACA	11103	LAUREL REAL VERDE
11084	ESPINACA, COCIDA s/SAL, ESCURRIDA	11019	HOJAS DE, GUICOY	11105	LECHUGA, ARREPOLLADA
11085	FRJOL CAUPI VERDE, CON VAINA	11049	HOJAS DE, GUISQUIL	11106	LECHUGA, NO ARREPOLLADA
11086	FRJOL TODA VARIEDAD, GRANO VERDE	11103	HOJAS DE, LAUREL VERDE	11108	LOROCO
11087	GENGIBRE O JENGIBRE	11093	HOJAS DE, MACUY	11093	MACUY
11088	GUANDU O GANDUL, GRANO VERDE	11114	HOJAS DE, MOSTAZA	11109	MADRECACAO, FLORES DE MAÍZ AMARILLO DULCE:
11020	GUICOY AMARILLO	11093	HOJAS DE, MORA	11075	--, CRUDO
11018	GUICOY, FLORES DE	11114	HOJAS DE, NABITO	11076	--, COCIDO s/SAL
11019	GUICOY, HOJAS Y PUNTAS	11116	HOJAS DE, NABO	11111	--, ESTILO CREMA, ENLATADO
11021	GUICOYTITO TIERNO	11049	HOJAS DE, PATASTE	11110	--, GRANO ENLATADO
11011	GUISANTES, CRUDOS	11141	HOJAS DE, PITO	11074	MAÍZ AMARILLO FRESCO, GRANO SAZÓN
11012	GUISANTES, COCIDOS s/SAL, ESCURRIDOS	11049	HOJAS DE, QUELITE	11077	MAÍZ BLANCO FRESCO, GRANO SAZÓN
11013	GUISANTES, ENLATADOS	11093	HOJAS DE, QUILETE	11078	MAÍZ FRESCO, MUY TIERNO
11014	GUISANTES Y ZANAHORIA, ENLATADOS	11143	HOJAS DE, QUIXTÁN	11112	MALANGA, RAÍZ
11047	GUISQUIL, CRUDO	11126	HOJAS DE, RÁBANO	11166	MANDIOCA, HOJAS Y PUNTAS DE
11048	GUISQUIL, COCIDO s/SAL, ESCURRIDO	11146	HOJAS DE, REMOLACHA	11167	MANDIOCA, RAÍZ
11049	GUISQUIL, HOJAS Y PUNTAS DE	11094	HOJAS DE, SANTA MARIA	11113	MILTOMATE
11050	GUISQUIL, RAÍZ DE	11165	HOJAS DE, VERDOLAGA	11114	MOSTAZA, HOJAS DE
11090	HABA BLANCA, GRANO VERDE	11091	HOJAS DE, VERDOLAGA SILVESTRE	11115	MOTATE
11089	HABA GRANO VERDE	11166	HOJAS DE, YUCA	11115	MUTAS
11092	HIERBABUENA	11019	HOJAS DE, ZAPALLO	11116	NABO, HOJAS DE
11093	HIERBAMORA	11095	HONGOS CRUDOS	11117	NABO, RAÍZ
11091	HIERBA SAN NICOLAS	11096	HONGOS COCIDOS s/SAL, ESCURRIDOS		

NOMBRES COMUNES DE LOS ALIMENTOS INCLUIDOS EN LA TABLA

No.	Nombre del alimento	No.	Nombre del alimento	No.	Nombre del alimento
11118	ÑAME, CRUDO	11115	POLLITAS	11163	TOMATILLO
11119	ÑAME, COCIDO s/SAL, ESCURRIDO	11142	PUERRO, CABEZA	11071	VAINICAS, CRUDO
11120	ÑAMPÍ, CRUDO	11049	QUELITE	11072	VAINICAS, COCIDO s/SAL, ESCURRIDO
11121	ÑAMPÍ, COCIDO s/SAL, ESCURRIDO	11093	QUILETE	11073	VAINICAS, ENLATADO, SOLIDOS
11122	OCRA, CRUDA	11141	QUILITE	11164	VEGETALES, JUGO O COCKTAIL, ENLATADO
11123	OCRA, COCIDA s/SAL, ESCURRIDA	11143	QUIXTÁN, HOJAS	11165	VERDOLAGA
11112	OTOE, RAÍZ	11144	RÁBANO REDONDO, RAÍZ	11091	VERDOLAGA SILVESTRE
11124	PACAYA	11145	RÁBANO LARGO, RAÍZ	11118	YAM, CRUDO
11125	PALMITO s/CORTEZA	11126	RABANO, HOJAS	11119	YAM, COCIDO s/SAL, ESCURRIDO
	PAPAS:	11147	REMOLACHA, RAÍZ CRUDA	11070	YAS
11130	--, s/CASCARA, CRUDAS	11148	REMOLACHA, RAÍZ COCIDA S/SAL, ESCURRIDA	11168	YUCA, ALMIDON DE
11131	--, s/CASCARA, COCIDAS s/SAL	11149	REMOLACHA, ENLATADA, SOLIDOS	11166	YUCA, HOJAS Y PUNTAS
11132	--, s/CASCARA, HORNEADAS s/SAL	11146	REMOLACHA, HOJAS	11167	YUCA, RAÍZ
11133	--, FRITAS A LA FRANCESA, COMERCIAL	11150	REPOLLO COMUN, CRUDO	11168	YUQUILLA
11134	--, HARINA DE	11151	REPOLLO COMUN, COCIDO s/SAL, ESCURRIDO		ZANAHORIA:
11137	--, PURÉ, HOJUELAS DESHID. s/LECHE	11031	REPOLLO CHINO, CRUDO	11169	--, c/CASCARA, CRUDA
11135	--, PURÉ, PREP. c/LECHE	11175	REPOLLO MORADO, CRUDO	11170	--, s/CASCARA, CRUDA
11136	--, PURÉ, PREP. c/LECHE Y MANTEQUILLA	11176	REPOLLO MORADO, COCIDO s/SAL, ESCURRIDO	11171	--, s/CASCARA, COCIDA s/SAL, ESCURRIDA
11047	PATASTE, CRUDO	11152	RUIBARBO, TALLOS	11172	--, ENLATADA, SOLIDOS
11048	PATASTE, COCIDO s/SAL, ESCURRIDO	11153	SAGU DE SAN VICENTE, RAÍZ	11173	--, JUGO
11049	PATASTE, HOJAS Y PUNTAS	11154	SALSIFI	11020	ZAPALLO, AMARILLO O MADURO
11050	PATASTE, RAÍZ	11022	SOYA, BROTES O RETOÑOS DE	11018	ZAPALLO, FLORES
11138	PEPINO DE ENSALADA	11155	SUCHINI, CRUDO	11019	ZAPALLO, HOJAS Y PUNTAS
11139	PEPINILLOS ENLATADOS	11156	SUCHINI, COCIDO s/SAL, ESCURRIDO	11021	ZAPALLITO
11140	PEREJIL	11120	TARO, CRUDO		FRUTAS
11047	PERULERO	11121	TARO, COCIDO s/SAL, ESCURRIDO	12001	ABERIA O KITEMBILLA
11011	PETIT POIS, CRUDA	11112	TIQUIXQUE, RAÍZ	12002	ACEROLA, FRUTA
11012	PETIT POIS, COCIDA s/SAL, ESCURRIDA	11159	TOMATE, DE ARBOL	12003	ACEROLA, JUGO
11013	PETIT POIS, ENLATADA, SÓLIDOS	11160	TOMATE, CATSUP		ALBARICOQUE:
11014	PETIT POIS Y ZANAHORIA, ENLATADA	11161	TOMATE, JUGO ENLATADO S/SAL	12005	--, DESHIDRATADO, CRUDO
11115	PIÑUELA	11157	TOMATE, MADURO	12004	--, FRESCO
11021	PIPIÁN	11162	TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	12006	--, JUGO ENVASADO
11141	PITO, HOJAS Y BROTES	11158	TOMATE, VERDE	12007	--, NECTAR s/VIT C, ENVASADO

NOMBRES COMUNES DE LOS ALIMENTOS INCLUIDOS EN LA TABLA

No.	Nombre del alimento	No.	Nombre del alimento	No.	Nombre del alimento
12008	ANONA BLANCA O CORAZON DE BUEY	12116	--, PRISCO	12064	HIGO, FRUTA DESHIDRATADA
12009	ANONA ROSADA	12041	DURIO O DURIAN	12027	HUISCOYOL
12150	AZUFAIFA	12042	FRESA O FRUTILLA	12060	ICACO
12010	BANANO, MADURO	12044	FRUTAS EN ALMIBAR, ENVASADO	12065	INJERTO O ZAPOTE VERDE
12011	BANANO, VERDE	12043	FRUTA DE PAN	12101	JÍCARA
12012	CAIMITO MADURO	12045	FRUTAS SECAS MIXTAS	12066	JOB AMARILLO O ROJO
12013	CAIMITO VERDE	12046	GRANADA ROJA	12068	JOBO TRONADOR
12154	CAPULI O CEREZA SILVESTRE	12047	GRANADILLA DULCE, FRUTA	12067	JOCOTE CIRUELO
12014	CAPULIN O CAPULINA	12048	GRANADILLA DULCE, JUGO	12066	JOCOTE COMÚN AMARILLO O ROJO
12019	CIRUELA ROJA O AMARILLA, FRESCA	12049	GRANADILLA REAL, PULPA	12067	JOCOTE DE CORONA
12020	CIRUELA ROJA, SECA O PASA	12155	GRANADILLA REAL, JUGO	12068	JOCOTE TRONADOR
12021	COCO, AGUA DE	12092	GRANADILLA MORADA, PULPA	12124	KAKI
12024	COCO, LECHE 1A. EXTRACCIÓN	12093	GRANADILLA MORADA, JUGO	12069	KIWI, FRUTA FRESCA
12025	COCO, LECHE 2A. EXTRACCIÓN	12029	GUABA, PULPA	12112	LECHOSA, FRUTA MADURA
12022	COCO, MADURO	12029	GUAJINIQUIL, PULPA	12114	LECHOSA, FRUTA VERDE
12023	COCO, TIERNO	12050	GUANABA	12071	LIMA DULCE, FRUTA
12095	COJOMBRO DE OLOR	12050	GUANÁBANA	12072	LIMA DULCE, JUGO
12026	COYOL	12051	GUAPINOL O CURBARIL	12070	LIMA LIMÓN
12027	COYOLITO	12052	GUAYABA MADURA	12073	LIMÓN CRIOLLO O REAL, FRUTA
12028	CUCHAMPER	12053	GUAYABA VERDE	12074	LIMÓN CRIOLLO O REAL, JUGO
12029	CUSHIN, PULPA	12055	GUINDA EN ALMÍBAR, ENVASADO	12070	LIMÓN DULCE
12030	CHICOZAPOTE	12054	GUINDA FRESCA	12075	MAMEY
12031	CHIRIMOYA	12056	GUINEO CUADRADO	12076	MAMÓN O MAMONCILLO
	DURAZNO:	12010	GUINEO MADURO		MANDARINA:
12033	--, AMARILLO, FRUTA CRIOLLA	12059	GUINEO MAICENA	12077	--, FRUTA
12034	--, AMARILLO, FRUTA IMPORTADA	12056	GUINEO MAJONCHO O MAJUNCHE	12078	--, JUGO NATURAL
12032	--, AMARILLO, FRUTA EN ALMIBAR, ENVASADO	12058	GUINEO MANZANO O DÁTIL	12079	--, JUGO ENVASADO s/AZÚCAR
12037	--, AMARILLO, FRUTA DESHIDRATADA	12057	GUINEO MORADO	12082	MANGO CRIOLLO PEQUEÑO
12035	--, AMARILLO, JUGO ENVASADO	12011	GUINEO, VERDE	12080	MANGO MADURO
12036	--, AMARILLO, NECTAR c/VIT C, ENVASADO	12060	HICACO	12081	MANGO VERDE
12038	--, COMUIN, MADURO c/CASCARA	12061	HIGO, FRUTA MADURA		MANZANA:
12039	--, COMUN, MADURO s/CASCARA	12062	HIGO, FRUTA VERDE	12084	--, FRUTA CRIOLLA, s/CASCARA
12040	--, COMUN, VERDE c/CASCARA	12063	HIGO, FRUTA EN ALMÍBAR, ENVASADA	12085	--, FRUTA IMPORTADA, s/CASCARA

NOMBRES COMUNES DE LOS ALIMENTOS INCLUIDOS EN LA TABLA

No.	Nombre del alimento	No.	Nombre del alimento	No.	Nombre del alimento
12086	--, FRUTA IMPORTADA, c/CASCARA	12109	NECTARINA	12099	SANDILLITA
12083	--, FRUTA DESHIDRATADA	12110	NÍSPERO JAPONÉS	12135	SINCUYA
12087	--, , JUGO ENVASADO s/AZÚCAR	12030	NÍSPERO DE MONTAÑA	12135	SONCOYA
12088	--, DE AGUA	12143	NOPAL	12136	SONZAPOTE
12089	--, ROSA	12111	PALMA AFRICANA, FRUTO	12136	SUNZA
12090	MANZANILLA O MANZANITA		PAPAYA:	12137	TACACO
12091	MARAÑÓN O PAJUIL	12115	--, DE MONTAÑA	12138	TAMARINDO
12088	MARAÑÓN JAPONÉS	12112	--, MADURA, PULPA	12077	TANGERINA, FRUTA
12093	MARACUYÁ, JUGO	12113	--, MADURA, NÉCTAR ENVASADO	12078	TANGERINA, JUGO NATURAL
12092	MARACUYÁ, PULPA	12114	--, VERDE	12079	TANGERINA, JUGO ENVASADO s/AZÚCAR
12094	MATASANO O ZAPOTE BLANCO	12029	PATERNA, PULPA	12139	TORONJA, FRUTA
	MELOCOTÓN:	12117	PEJIVALLE	12142	TORONJA, JUGO ENV. c/AZÚCAR
12033	--, FRUTA CRIOLLA	12118	PEPINO DULCE	12141	TORONJA, JUGO ENV. s/AZÚCAR
12034	--, FRUTA IMPORTADA		PERA:	12140	TORONJA, JUGO NATURAL
12032	--, FRUTA EN ALMÍBAR, ENVASADA	12119	--, FRUTA CRIOLLA, s/CASCARA	12143	TUNA
12037	--, FRUTA DESHIDRATADA	12120	--, FRUTA IMPORTADA, s/CASCARA	12144	UVA, FRUTA CRIOLLA
12035	--, JUGO ENVASADO	12123	--, FRUTA EN ALMÍBAR, ENVASADA	12145	UVA, FRUTA IMPORTADA, TIPO AMERICANO
12036	--, NÉCTAR c/VIT C, ENVASADO	12121	--, JUGO ENVASADO	12147	UVA, FRUTA SECA O PASA
12095	--, MORADO	12122	--, NÉCTAR c/VIT C, ENVASADO	12146	UVA, JUGO ENVASADO s/AZÚCAR
12096	MELÓN CORREGIDO O CANTALOUPE	12124	PERSIMONA	12148	UVA DE LA PLAYA
12097	MELÓN LISO O MELÓN CASABA		PIÑA:	12149	UVA SILVESTRE
12098	MEMBRILLO	12125	--, FRUTA CRUDA	12151	YUPLÓN O JICOTE JUDÍO
12099	MIMBRO O BILIMBÍ	12127	--, FRUTA EN ALMÍBAR, ENVASADO	12150	YUYUGA O JUJUBE
12100	MORA	12126	--, JUGO ENVASADO	12152	ZAPOTE
12101	MORRO	12128	PIÑUELA	12152	ZAPOTE MAMEY
12102	NANCE	12129	PITAHAYA	12153	ZAPOTILLO O ZAPOTE AMARILLO
	NARANJA:	12117	PIXBAE	12100	ZARZAMORA
12103	--, AGRIA, FRUTA	12132	PLÁTANO, HARINA-CREMA DE PANAMÁ		CEREALES - GRANOS SECOS
12104	--, AGRIA, JUGO	12130	PLÁTANO MADURO	13001	AMARANTO, GRANO SECO
12105	--, DULCE, FRUTA	12131	PLÁTANO VERDE		ARROZ BLANCO:
12106	--, DULCE, JUGO NATURAL	12089	POMAROSA	13002	--, PULIDO, ENRIQUECIDO
12107	--, DULCE, JUGO ENVASADO, s/AZÚCAR	12133	POMELO	13003	--, PULIDO, ENRIQUECIDO, PRECOCIDO
12108	NARANJILLA O LULO, PULPA	12134	SANDIA	13004	--, PULIDO, s/ENRIQUECER

NOMBRES COMUNES DE LOS ALIMENTOS INCLUIDOS EN LA TABLA

No.	Nombre del alimento	No.	Nombre del alimento	No.	Nombre del alimento
13005	--, SEMIPULIDO	13016	--, CORN FLAKES	13037	--, MAÍZ BLANCO PILADO, ENRIQUECIDA
13006	--, INTEGRAL	13017	--, CORN POPS	13036	--, MAÍZ BLANCO PILADO ,s/ENRIQUECER
13081	BULGUR O BULGOR, CRUDO	13018	--, FROOT LOOPS	13033	--, MAÍZ NIXTAMALIZADO
13078	BULGUR O BULGOR, COCIDO	13019	--, GRANOLA	11134	--, PAPA
13010	CEBADA, GRANO ENTERO	13020	--, RICE KRISPES		HARINA PARA:
13011	CEBADA, PERLADA	13021	--, ZUCARITAS DE MAÍZ	13088	--, PANCAKES (Mezcla comercial)
13012	CENTENO, GRANO ENTERO	13086	CORAZÓN DE TRIGO	18021	--, PASTEL AMARILLO (Mezcla comercial)
13045	MAICILLO, GRANO ENTERO	13008	MOSH	18022	--, PASTEL BLANCO (Mezcla comercial)
13047	MAÍZ AMARILLO, GRANO ENTERO, CRUDO		HARINAS, PASTAS Y SIMILARES	18024	--, PASTEL DE CHOCOLATE (Mezcla comercial)
13082	MAÍZ AMARILLO, GRANO ENTERO, COCIDO c/CAL	13044	ALMIDÓN DE MAÍZ	13027	HARINA TRECE CEREALES
13048	MAÍZ AMARILLO, GRANO PILADO, CRUDO	11168	ALMIDÓN DE YUCA		HARINA DE TRIGO:
13049	MAÍZ AMARILLO, GRANO PILADO, COCIDO	13068	FIDEOS, PARA CHOW MEIN	13041	--, ENRIQUECIDA, PARA PAN
13050	MAÍZ BLANCO, GRANO ENTERO, CRUDO		HARINA COMPUESTA:	13042	--, ENRIQUECIDA, PARA REPOSTERÍA
13083	MAÍZ BLANCO, GRANO ENTERO, COCIDO c/CAL	13028	--, MAIZ-SOYA, CSB (Donación)	13039	--, ENRIQUECIDA, TODO USO
13051	MAÍZ BLANCO, GRANO PILADO, CRUDO	13030	--, MAIZ-SOYA-LECHE, CSM (Donación)	13043	--, SIN ENRIQUECER, c/SOYA (Donación)
13052	MAÍZ BLANCO, GRANO PILADO, COCIDO	13029	--, TRIGO-SOYA, WSB (Donación)	13040	--, SIN ENRIQUECER, PARA PAN
13050	MAÍZ NEGRO, GRANO ENTERO, CRUDO		CREMAS DE PANAMÁ (HARINAS):	13038	--, SIN ENRIQUECER, TODO USO
13053	MAÍZ ROJO, GRANO ENTERO, CRUDO	13022	--, DE ARROZ	13087	GERMEN DE TRIGO
13046	MAÍZ SALPOR, GRANO ENTERO, CRUDO	13023	--, DE CEBADA	14013	LEVADURA DE PAN
13045	SORGO, GRANO ENTERO	13024	--, DE MAÍZ	13044	MAICENA
11174	TAPIOCA PERLADA	12132	--, DE PLÁTANO	13054	MASA HÚMEDA DE MAÍZ AMARILLO c/CAL
13080	TRIGO GRANO DURO		HARINA DE:	13055	MASA HÚMEDA DE MAÍZ BLANCO c/CAL
13079	TRIGO GRANO SUAVE	13025	--, ARROZ BLANCO	13033	MASA SECA NIXTAMALIZADA
13081	TRIGOR, CRUDO	13026	--, CENTENO	13056	MIGA DE PAN O PAN RALLADO
13078	TRIGOR, COCIDO	13027	--, CEREALES MIXTOS		PASTA:
	CEREALES DE DESAYUNO	9014	--, FRIJOL SOYA, BAJA EN GRASA	13062	--, ENRIQUECIDA, COCIDA c/SAL
13009	AVENA INSTANTÁNEA, FORTIFICADA	9020	--, FRIJOL TODA VARIEDAD	13061	--, ENRIQUECIDA, COCIDA s/SAL
13007	AVENA INSTANTÁNEA, FORTIFICADA PREP. c/AGUA	9027	--, HABA SECA	13060	--, ENRIQUECIDA, CRUDA
13008	AVENA EN HOJUELAS, s/FORTIFICAR	9030	--, LENTEJA SECA	13059	--, SIN ENRIQUECER, COCIDA c/SAL
	CEREALES DE DESAYUNO:	13031	--, MAÍZ AMARILLO NO TRATADO	13058	--, SIN ENRIQUECER, COCIDA s/SAL
13013	--, ALL BRAN	13035	--, MAÍZ AMARILLO PILADO, ENRIQUECIDA	13057	--, SIN ENRIQUECER, CRUDA
13014	--, BRAN FLAKES	13034	--, MAÍZ AMARILLO PILADO, s/ENRIQUECER	13063	--, CON ESPINACA, CRUDA
13015	--, CHOCO KRISPES	13032	--, MAÍZ BLANCO NO TRATADO	13064	--, CON ESPINACA, COCIDA s/SAL

NOMBRES COMUNES DE LOS ALIMENTOS INCLUIDOS EN LA TABLA

No.	Nombre del alimento	No.	Nombre del alimento	No.	Nombre del alimento
	PASTA CON HUEVO:	14005	--, DE CHOCOLATE c/RELLENO	14034	--, DE GUATEMALA
13068	--, ENRIQUECIDA, CRUDA	14006	--, TIPO WAFLE	14035	--, DE HONDURAS
13070	--, ENRIQUECIDA, COCIDA c/SAL	14007	--, TIPO WAFLE c/RELLENO	14036	--, DE NICARAGUA
13069	--, ENRIQUECIDA, COCIDA s/SAL	14008	GALLETA NUTRITIVA	14037	--, DE PANAMÁ
13065	--, SIN ENRIQUECER, CRUDA	14012	HOJALDRE, DE PANAMÁ	14038	--, DE COCO
13067	--, SIN ENRIQUECER, COCIDA c/SAL	14016	MARQUESOTE		PAN INTEGRAL:
13066	--, SIN ENRIQUECER, COCIDA s/SAL		PAN BLANCO:	14039	--, BOLLO
13071	--, Y ESPINACA, ENRIQUECIDA, CRUDA	14020	--, BOLLO c/LECHE	14042	--, PITA
13068	PASTA, PARA CHOW MEIN	14019	--, HAMBURGUESA-HOT DOG	14040	--, RODAJA, SUAVE
	PASTA PREPARADA ENLATADA:	14041	--, PITA	14064	--, RODAJA, TOSTADO
20069	--, , TIPO RAMEN	14021	--, RODAJA SUAVE	14040	--, SANDWICH O CUADRADO, SUAVE
13073	--, DE MACARRONES c/QUESO	14022	--, RODAJA TOSTADA	14064	--, SANDWICH O CUADRADO, TOSTADO
13074	--, DE SPAGHETTI c/TOMATE&CARNE	14021	--, SANDWICH O CUADRADO, SUAVE	14043	PAN SEMITA ALTA, DE EL SALVADOR
13076	PINOL c/ CACAO	14022	--, SANDWICH O CUADRADO, TOSTADO	14014	QUESADILLA
13075	PINOL SIMPLE		PAN DE:	14045	ROSQUILLAS DE MAÍZ
13077	PINOLILLO	14014	--, ARROZ	14046	ROSQUILLAS DE TRIGO
13085	POLENTA O CREMA DE MAÍZ, ENRIQUECIDA	14015	--, CENTENO	14047	TAMALITO DE MAÍZ c/CAL
13084	POLENTA O CREMA DE MAIZ , SIN ENRIQUECER	14016	--, MAÍZ DE GUATEMALA	14041	TORTILLA ÁRABE, BLANCA
14044	POLVO DE HORNEAR	14018	--, MAÍZ NUEVO DE PANAMÁ	14042	TORTILLA ÁRABE, INTEGRAL
13086	SEMOLINA ENRIQUECIDA	14017	--, MAÍZ SALPOR		--, MAÍZ:
13072	SEMOLINA s/ENRIQUECER		PAN DULCE:	14048	--, AMARILLO, c/CAL
11168	YUQUILLA	14023	--, DE COSTA RICA	14049	--, AMARILLO, c/CAL Y CENIZA
	GALLETAS, PANES, TORTILLAS Y SIMILARES	14024	--, DE EL SALVADOR	14050	--, AMARILLO, c/CENIZA
14063	AREPA, MAÍZ BLANCO c/CENIZA	14025	--, DE GUATEMALA	14051	--, AMARILLO, PILADO
14009	GALLETA DE SODA s/SAL	14026	--, DE HONDURAS	14052	--, BLANCO, c/CAL
14010	GALLETA DE SODA c/SAL	14027	--, DE NICARAGUA	14053	--, BLANCO, c/CAL Y CENIZA
14011	GALLETA DE SODA, TIPO COKTAIL	14028	--, DE PANAMÁ	14054	--, BLANCO, c/ CENIZA
	GALLETAS DULCES:	14029	--, DE COCO	14055	--, BLANCO PILADO
14001	--, CONOS PARA HELADO	14030	--, DE YEMA	14056	--, NEGRO , c/CAL
14008	--, DE ALTO VALOR NUTRITIVO	14031	--, DE HUEVO		TORTILLA DE:
14002	--, SIMPLES		PAN FRANCÉS:	14057	--, MAICILLO, c/CAL
14003	--, c/RELLENO	14032	--, DE COSTA RICA	14058	--, TRIGO, LISTA PARA FREÍR U HORNEAR
14004	--, DE CHOCOLATE	14033	--, DE EL SALVADOR	14059	TOTOPOSTE DULCE, c/HUEVO

NOMBRES COMUNES DE LOS ALIMENTOS INCLUIDOS EN LA TABLA

No.	Nombre del alimento	No.	Nombre del alimento	No.	Nombre del alimento
14060	TOTOPOSTE DULCE, c/QUESO	15026	MIEL DE KARO		ATOLES:
14061	TOTOPOSTE SIMPLE, c/HUEVO	15027	PANELA	17001	--, BLANCO O DE CENIZA
14062	TOTOPOSTE SIMPLE, c/QUESO	15028	PASTA DE GUAYABA	17002	--, DE CACAHUATE
	AZÚCARES, MIELES Y DULCES	15027	RAPADURA O DULCE	17003	--, DE CHILATE
15001	AZÚCAR BLANCA, GRANULADA	15020	SIROPE, MAIZ	17005	--, DE TRES COCIMIENTO
15002	AZÚCAR BLANCA, GRANULADA, FORTIF. c/VIT A	15021	SIROPE, MAPLE	17004	--, SHUCO
15003	AZÚCAR MORENA O NEGRA		ACEITES Y GRASAS		BATIDO O MILK SHAKE DE:
15004	CAÑA DE AZÚCAR, JUGO	16001	ACEITE DE HIGADO DE BACALAO	17006	--, CHOCOLATE
15006	CARAMELOS, DUROS		ACEITE VEGETAL:	17007	--, FRESA
15007	CARAMELOS, SUAVES	16002	--, DE, AJONJOLI	17008	--, VAINILLA
15006	CONFITES, DUROS	16003	--, DE, ALGODON		BEBIDA ALCOHÓLICA:
15007	CONFITES, SUAVES	16004	--, DE, COCO	17009	--, AGUARDIENTE O RON
15008	CHICLE	16005	--, DE, GIRASOL	17010	--, CERVEZA, REGULAR
15009	CHOCOLATES c/LECHE	16006	--, DE, MAIZ	17011	--, CERVEZA, SUAVE
15010	CHOCOLATES c/LECHE Y ALMENDRAS	16007	--, DE, OLIVA	17012	--, VINO DE COCINA
15011	CHOCOLATES c/LECHE Y MANÍ	16008	--, DE, PALMA AFRICANA, FRUTO COMPLETO	17013	--, VINO DE MESA
15005	DULCES ÁNGELES	16022	--, DE, PALMA AFRICANA, SOLO PULPA	17014	--, VINO DE PALMA
15012	DULCE DE COCO	16009	--, DE, SOYA	17015	--, WHISKY
15013	DULCE DE GUAYABA	16010	ACEITE VEGETAL DE, TODA CLASE		BEBIDAS CARBONATADAS (GASEOSAS):
15014	DULCE DE LECHE	16011	BUTTEROIL, DONADO	17019	--, DIETETICA, NO COLAS
15015	DULCE DE NANCE	16023	GRASA DE POLLO, PATO, GANSO O PAVO	17020	--, DIETETICA, TIPO COLAS
15016	DULCE DE PAPAYA	16012	MANTECA DE CERDO	17016	--, NO COLAS
15017	DULCE DE PIÑA	16014	MANTECA VEGETAL, PARA PANADERIA	17017	--, TIPO COLAS
15018	DULCE DE ZAPOTE	16013	MANTECA VEGETAL, PARA TODO USO	17018	--, TIPO SODA
15008	GOMA DE MASCAR	16015	MANTEQUILLA c/SAL		BEBIDA NUTRITIVA EN POLVO:
15019	JALEAS TODA VARIEDAD	16016	MANTEQUILLA s/SAL	17021	--, BIENESTARINA
15020	JARABE DE MAÍZ	16017	MANTEQUILLA DE MANI	17022	--, INCAPARINA
15021	JARABE DE MAPLE	16018	MARGARINA c/SAL	17023	--, PROTINA
15005	MARSHMELLOWS	16019	MARGARINA DIETETICA (40% DE GRASA)	17024	--, VITATOL
15022	MELAZA	16020	MARGARINA SUAVE c/SAL		CAFÉ EN POLVO CON AGUA Y SIN AZÚCAR DE:
15023	MERMELADAS, TODA VARIEDAD	16021	MAYONESA COMERCIAL	17039	--, EN POLVO
15024	MIEL DE ABEJAS		BEBIDAS	17040	--, PREPARADO c/AGUA s/AZÚCAR
15025	MIEL DE CAÑA	12021	AGUA DE COCO	17041	--, INSTANTÁNEO

NOMBRES COMUNES DE LOS ALIMENTOS INCLUIDOS EN LA TABLA

No.	Nombre del alimento	No.	Nombre del alimento	No.	Nombre del alimento
17042	--, INSTANTÁNEO PREPARADO c/AGUA s/AZÚCAR	12087	--, MANZANA s/AZÚCAR	17038	--, DE NARANJA, c/VIT C, POLVO PARA
17043	--, INSTANTÁNEO-DECAFEINADO EN POLVO	12107	--, NARANJA DULCE s/AZÚCAR	17032	--, DE FRUTAS, c/VIT C, PREPARADO
17044	--, INSTANTÁNEO-DECAF. PREP. c/AGUA s/AZÚCAR	12121	--, PERA	17033	--, DE LIMÓN, c/VIT C, PREPARADO
17048	CHOCOLATE EN TABLILLAS PARA BEBIDA COCOA MIXTA:	12126	--, PIÑA	17034	--, DE NARANJA, c/VIT C, PREPARADO
17045	--, ENRIQUECIDA, EN POLVO (Milo/Quick)	11161	--, TOMATE s/SAL	17031	--, s/VIT C, EMPACADO
17046	--, s/ENRIQUECER, EN POLVO	12141	--, TORONJA s/AZÚCAR	17055	ROMPOPO
17029	--, s/ENRIQUECER, PREPARADA c/AGUA	12142	--, TORONJA c/AZÚCAR		TÉ NEGRO:
1045	--, PREPARADA c/LECHE	12146	--, UVA s/AZÚCAR	17058	--, HOJAS SECAS
17047	COCOA SIMPLE, POLVO s/AZÚCAR	11164	--, VEGETALES	17059	--, PREPARADO c/AGUA s/AZÚCAR
17049	FORMULA ENSURE, EN POLVO	17006	MILK SHAKE DE, CHOCOLATE	17056	--, INSTANTÁNEO POLVO
17050	FORMULA SUSTAGEN, EN POLVO	17007	MILK SHAKE DE, FRESA	17057	--, INSTANTÁNEO, PREP. c/AGUA s/AZÚCAR
17035	FRESCAVENA, POLVO	17008	MILK SHAKE DE, VAINILLA	17062	TE DE HIERBAS, PREPARADO c/AGUA s/AZÚCAR
17051	GATORADE, BEBIDA		NECTAR ENVASADO DE:	17060	TISTE DE EL SALVADOR, EN POLVO
17052	GUARAPO	12007	--, ALBARICOQUE s/VIT C	17061	TISTE DE GUATEMALA, EN POLVO
	JUGO NATURAL:	12036	--, DURAZNO AMARILLO c/VIT C		POSTRES
12003	--, DE, ACEROLA	12036	--, MELOCOTON c/VIT C	18001	CROISSANT DE MANTEQUILLA
15004	--, DE, CAÑA DE AZÚCAR	12113	--, PAPAYA	18002	CROISSANT DE MANZANA
12048	--, DE, GRANADILLA DULCE	12122	--, PERA c/VIT C	18003	CROISSANT DE QUESO
12155	--, DE, GRANADILLA REAL	13075	PINOL SIMPLE, POLVO PARA	18005	DONAS CON CUBIERTA DE AZÚCAR
12072	--, DE, LIMA DULCE	13076	PINOL CON CACAO, POLVO PARA	18004	DONAS CON CUBIERTA DE CHOCOLATE
12074	--, DE, LIMÓN	13077	PINOLILLO, POLVO PARA	18006	DONAS CON RELLENO DE JALEA
12078	--, DE, MANDARINA		REFRESCOS:		FLAN SABOR DE:
12093	--, DE, MARACUYA	17063	--, CONCENTRADO, AZÚCARADO PARA	18007	--, CHOCOLATE, EN POLVO
12104	--, DE, NARANJA AGRIA	17035	--, DE AVENA, POLVO PARA	18008	--, CHOCOLATE, PREPARADO c/LECHE
12106	--, DE, NARANJA DULCE	17025	--, DE CARAO	18009	--, VAINILLA, EN POLVO
12140	--, DE, TORONJA	17026	--, DE, CHICHA DE MAIZ FERMENTADO c/PANELA	18010	--, VAINILLA, PREPARADO c/LECHE
11173	--, DE, ZANAHORIA	17027	--, DE, CHICHA DE MAIZ GERMINADO		FRUTA EN ALMÍBAR:
	JUGOS ENVASADOS DE:	17028	--, DE, CHICHA DE PULPA Y NUEZ	12032	--, ENVASADA, DURAZNO AMARILLO
12006	--, ALBARICOQUE	17053	--, DE, JAMAICA- FLORES SECAS PARA	12055	--, ENVASADA, GUINDAS
12035	--, DURAZNO AMARILLO	17054	--, DE, SUCHILES, PASTA PARA	12063	--, ENVASADA, HIGOS
12035	--, MELOCOTON		REFRESCO SABOR ARTIFICIAL DE:	12032	--, ENVASADA, MELOCOTON
12079	--, MANDARINA s/AZÚCAR	17036	--, DE FRUTAS, c/VIT C, POLVO PARA	12044	--, ENVASADA, MIXTAS
		17037	--, DE LIMÓN, c/VIT C, POLVO PARA	12123	--, ENVASADA, PERA

NOMBRES COMUNES DE LOS ALIMENTOS INCLUIDOS EN LA TABLA

No.	Nombre del alimento	No.	Nombre del alimento	No.	Nombre del alimento
12127	--, ENVASADA, PIÑA	19005	--, NARANJA	19034	--, VEGETALES c/FIDEOS Y POLLO
18011	GELATINA TODO SABOR, EN POLVO	19006	--, NARANJA-PIÑA	19035	--, VEGETALES c/HIGADO
18012	GELATINA TODO SABOR, PREPARADA c/AGUA		CEREAL-CERELAC:	19036	--, VEGETALES c/JAMÓN
	HELADO DE AGUA:	19007	--, TRIGO	19037	--, VEGETALES c/PAVO
18015	--, DE LECHE	19008	--, TRIGO-BANANO	19038	--, VEGETALES c/POLLO
18014	--, DISTINTAS FRUTAS, NIEVE COMERCIAL	19009	--, TRIGO CON MILO	19039	--, VEGETALES c/RES
18013	--, DISTINTAS FRUTAS		CEREAL-GERBER:	19040	--, ZANAHORIA
18016	--, SABOR ARTIFICIAL	19010	--, ARROZ	19041	--, BANANO
	HELADO DE CREMA:	19011	--, ARROZ c/LECHE	19042	--, FRUTAS
19017	--, DE CHOCOLATE	19012	--, AVENA	19043	--, MANZANA
18018	--, DE FRESA	19017	--, AVENA c/LECHE Y BANANO	19044	--, MELOCOTÓN c/AZÚCAR
18019	--, DE VAINILLA	19013	--, CEBADA	19045	--, PERA
18017	ICE CREAM, CHOCOLATE	19014	--, MAIZ	19046	--, PERA Y PIÑA
18018	ICE CREAM, FRESA	19015	--, TRIGO c/MANZANA		ADEREZOS, SALSAS Y SOPAS
18019	ICE CREAM, VAINILLA	19016	--, TRIGO c/LECHE		ADEREZOS:
	PASTEL:		CEREAL-NESTUM:	20001	--, PROCESADO, PARA SANDWICH
18020	--, AMARILLO SIMPLE	19018	--, ARROZ	20003	--, PROCESADO, TIPO FRANCES s/SAL
18025	--, COFFECAKE	19019	--, AVENA	20004	--, PROCESADO, TIPO ITALIANO s/SAL
18023	--, DE CHOCOLATE	19020	--, INTEGRAL	20002	--, TIPO FRANCES, NO COMERCIAL
18027	--, DE QUESO	19021	--, MIXTO 4 CEREALES		CALDOS:
18026	--, DE FRUTAS CRISTALIZADAS	19022	--, TRIGO c/MIEL	20005	--, DE FRIJOL
18020	--, MAGDALENA	19023	--, TRIGO c/CHOCOLATE	20006	--, DE POLLO O GALLINA
18028	PIE DE LIMÓN c/MERENGUE		PURE PROCESADO DE:	20007	--, DE POLLO, CONDENSADO, ENLATADO
18029	PIE DE MANZANA	19024	--, JAMÓN c/VEGETALES	20010	--, DE POLLO, DESHIDRATADO, CÚBITOS
18030	PIE DE MELOCOTON	19025	--, MACARRONES c/TOMATE Y RES	20011	--, DE POLLO, DESHIDRATADO, POLVO
18031	ROLLOS DULCES c/CANELA	19026	--, PAVO Y ARROZ	20008	--, DE RES
18032	ROLLOS DULCES c/QUESO	19027	--, PAVO c/VEGETALES	20009	--, DE RES, CONDENSADO, ENLATADO
	COMIDAS INFANTILES	19028	--, POLLO Y FIDEOS	20012	--, DE RES, DESHIDRATADO, CÚBITOS
	BEBIDA PARA BEBÉ, JUGO PROCESADO:	19029	--, POLLO c/VEGETALES	20013	--, DE RES, DESHIDRATADO, POLVO
19001	--, FRUTAS MIXTAS	19030	--, RES Y ARROZ		CONSUME DE:
19002	--, MANZANA	19031	--, RES c/VEGETALES	20010	--, POLLO, DESHIDRATADO, CÚBITOS
19003	--, MANZANA-MELOCOTÓN	19032	--, VEGETALES MIXTOS	20011	--, POLLO, DESHIDRATADO, POLVO
19004	--, MANZANA-UVA	19033	--, VEGETALES c/FIDEOS Y PAVO	20012	--, RES, DESHIDRATADO, CÚBITOS

NOMBRES COMUNES DE LOS ALIMENTOS INCLUIDOS EN LA TABLA

No.	Nombre del alimento	No.	Nombre del alimento	No.	Nombre del alimento
20013	--, RES, DESHIDRATADO, POLVO	20040	--, ESPÁRRAGOS	20069	--, TIPO RAMEN
20014	MOSTAZA COMERCIAL	20041	--, HONGOS	20070	VINAGRE
	SALSA ENVASADA:	20042	--, POLLO		COMIDAS PREPARADAS: COMERCIALES Y
20015	--, BARBACOA		SOPA-CREMA DESHIDRATADA:		DE RECETAS CASERAS
20016	--, INGLESA	20053	--, ESPÁRRAGOS	21001	BOLLO c/HUEVO
20017	--, PICANTE	20054	--, POLLO	21002	BOLLO c/HUEVO Y JAMÓN
20018	--, TABASCO	20055	--, VEGETALES		BURRITO DE:
20022	--, SOYA		SOPA-CREMA DESHIDRATADA c/AGUA:	21008	--, CARNE DE RES
11160	--, TOMATE (CATSUP)	20066	--, ESPÁRRAGOS	21009	--, CARNE DE RES c/CHILE
20019	--, TOMATE c/CEBOLLA	20067	--, POLLO	21010	--, CARNE DE RES c/QUESO Y CHILE
20020	--, TOMATE c/HONGOS	20068	--, VEGETALES	21003	--, FRIOLES
20021	--, TOMATE c/QUESO		SOPA DESHIDRATADA:	21004	--, FRIOLES c/CARNE DE RES
	SOPA CONDENSADA ENLATADA:	20043	--, CEBOLLA	21005	--, FRIOLES c/QUESO
20023	--, CEBOLLA	20044	--, COLA DE RES	21006	--, FRIOLES c/QUESO Y CARNE DE RES
20024	--, FRIOLES c/CERDO	20045	--, HONGOS	21007	--, FRIOLES c/QUESO Y CHILE
20025	--, MINISTRONE	20046	--, MINISTRONE	21011	CAMARONES EMPANIZADOS Y FRITOS
20026	--, RES c/FIDEOS	20047	--, POLLO c/ARROZ	21012	CEBOLLA, AROS FRITOS EMPANIZADOS
20027	--, TOMATE	20048	--, POLLO c/FIDEOS	21063	CHANFAINA (EL SALVADOR)
20028	--, VEGETALES Y RES	20049	--, POLLO c/VEGETALES	21013	CHILI c/CARNE
	SOPA CONDENSADA PREPARADA CON AGUA:	20050	--, RES c/FIDEOS	21014	CHILE RELLENO DE GUATEMALA
20033	--, CEBOLLA	20051	--, TOMATE	21015	CHOP-SUEY DE RES & CERDO
20034	--, FRIOLES c/CERDO	20052	--, VEGETALES Y RES	21016	CHOW-MEIN DE POLLO
20035	--, MINISTRONE		SOPA DESHIDRATADA PREP. c/AGUA:	21017	CREPAS DE ESPINACA
20036	--, RES c/FIDEOS	20056	--, CEBOLLA	21018	CREPAS DE JAMÓN Y QUESO
20037	--, TOMATE	20057	--, COLA DE RES	21019	CREPAS DE POLLO
20038	--, VEGETALES Y RES	20058	--, HONGOS	21020	CROISSANTS DE HUEVO, QUESO Y JAMÓN
	SOPA-CREMA CONDENSADA ENLATADA:	20059	--, MINISTRONE	21021	CROISSANTS DE HUEVO, QUESO Y TOCINO
20029	--, CEBOLLA	20060	--, POLLO c/ARROZ	21022	ELOTE COCIDO c/MANTEQUILLA
20030	--, ESPÁRRAGOS	20061	--, POLLO c/FIDEOS		ENCHILADA:
20031	--, HONGOS	20062	--, POLLO c/VEGETALES	21023	--, GUATEMALTECA
20032	--, POLLO	20063	--, RES c/FIDEOS	21024	--, MEXICANA c/QUESO
	SOPA-CREMA CONDENSADA PREP. c/AGUA:	20064	--, TOMATE	21025	--, MEXICANA c/QUESO Y CARNE
20039	--, CEBOLLA	20065	--, VEGETALES Y RES	21026	ENSALADA - RESTAURANTE DE, ATÚN c/ADEREZO

NOMBRES COMUNES DE LOS ALIMENTOS INCLUIDOS EN LA TABLA

No.	Nombre del alimento	No.	Nombre del alimento	No.	Nombre del alimento
21027	ENSALADA - RESTAURANTE DE, POLLO		NACHOS:	21077	--, TOSTADITAS DE MAIZ, SABOR NACHOS
21028	ENSALADA - RESTAURANTE DE, REPOLLO	21043	--, c/QUESO	21075	--, TOSTADITAS DE MAIZ, SABOR QUESO
21029	FRITADA DE CERDO	21044	--, c/QUESO Y CHILE	21079	TACO MEXICANO
	HAMBURGUESA REGULAR:	21045	--, c/QUESO, FRIJOLE, CARNE DE RES Y CHILE		TAMAL:
21030	--, s/VEGETALES	21046	PANQUEQUE PREPARADO, SIMPLE	21080	--, ASADO DE COSTA RICA
21031	--, c/VEGETALES	21047	PANQUEQUE PREPARADO, c/MIEL Y MANTEQUILLA	21081	--, DE CERDO (GUATEMALA Y EL SALVADOR)
21032	--, DOBLE CARNE, s/VEGETALES	21048	PIZZA DE QUESO	21082	--, DE CERDO, c/ALMENDRAS
21033	--, DOBLE CARNE, c/VEGETALES	21049	PIZZA PEPPERONI	21083	--, DE MAIZ PILADO
	HAMBURGUESA GRANDE:	21093	PIZZA DE QUESO, CARNE Y VEGETALES	21085	--, DE PICADILLO
21034	--, s/VEGETALES	21050	POLLO EMPANIZADO-FRITO, MUSLO	21084	--, ESTILO NACA--,
21035	--, c/VEGETALES	21051	POLLO EMPANIZADO-FRITO, PECHUGA	21086	--, TAYUYO DE GUATEMALA
21036	--, DOBLE CARNE, c/VEGETALES	21052	PUPUSAS DE CHICHARRÓN	21087	TOSTADAS DE FRIJOL Y QUESO
21092	PESCADO FILETE EMPANIZADO FRITO	21063	REVOLCADO DE GUATEMALA	21088	TOSTADAS DE AGUACATE c/CHILE Y QUESO
	QUESOBURGUESA REGULAR:	21064	SANDWICH DE, BISTEC DE RES	21089	TOSTADAS A LA FRANCESA CON LECHE
21053	--, s/VEGETALES	21065	SANDWICH DE, JAMÓN Y QUESO		
21054	--, c/VEGETALES	21066	SANDWICH DE, JAMÓN, QUESO Y HUEVO		
21055	--, DOBLE CARNE, s/VEGETALES		SANDWICH/HAMBURGUESA DE:		
21056	--, DOBLE CARNE, c/VEGETALES	21067	--, PESCADO c/SALSA		
21057	--, DOBLE CARNE Y PAN, c/VEG.	21068	--, PESCADO c/SALSA&QUESO		
	QUESOBURGUESA GRANDE:	21069	--, FILETE DE POLLO		
21058	--, s/VEGETALES	21070	--, FILETE DE POLLO c/QUESO		
21059	--, c/VEGETALES		SNACKS:		
21060	--, c/JAMÓN c/VEGETALES	21071	--, CHICHARRONCITOS		
21061	--, c/TOCINO	21072	--, PAPALINAS SIMPLES		
21062	--, DOBLE CARNE, c/VEGETALES	21090	--, PAPALINAS SABOR BARBACOA		
21037	HILACHAS DE RES, DE GUATEMALA	21091	--, PAPALINAS SABOR QUESO		
	HUEVOS DE GALLINA:	21073	--, PLATALINAS		
21038	--, COCIDOS O DUROS	21074	--, PALOMITAS DE MAIZ c/SAL Y ACEITE		
21039	--, FRITOS O ESTRELLADOS	21074	--, POPCORN c/SAL Y ACEITE		
21040	--, OMELET SIMPLE	21074	--, POPOROPO c/SAL Y ACEITE		
21041	--, OMELET c/JAMÓN Y QUESO	21078	--, TOSTADITAS DE MAIZ, SIMPLES		
21042	--, REVUELTOS O PICADOS	21076	--, TOSTADITAS DE MAIZ, SABOR BARBACOA		

APÉNDICE 2

NOMBRES EN INGLÉS DE LOS ALIMENTOS INCLUIDOS EN LA TABLA

APÉNDICE 2

NOMBRES EN INGLÉS DE LOS ALIMENTOS INCLUIDOS EN LA TABLA

Code	Name	Code	Name	Code	Name
	DAIRY PRODUCTS				
1001	CREAM FLUID, HEAVY	1031	CHEESE NATURAL, LOW FAT MILK, SOFT	3004	PIGEON, MEAT, RAW
1002	CREAM FLUID, LIGHT	1032	CHEESE NATURAL, GOUDA	3005	DUCK DOMESTICATED, MEAT, RAW
1003	CREAM SUBSTITUTE, NON DAIRY, POWDER	1033	CHEESE MOZZARELA, WHOLE MILK	3006	TURKEY, MEAT W/SKIN, RAW
1004	MILK DONKEY, FLUID	1034	CHEESE NATURAL, WHOLE MILK, SEMISOFT	3007	TURKEY, MEAT W/SKIN, CKD ROASTED
1005	MILK GOAT, FLUID	1035	CHEESE NATURAL, MEDIUM FAT, SEMISOFT	3008	TURKEY, BREAST W/SKIN, RAW
1006	MILK-FORMULA, DRY	1036	CHEESE NATURAL, LOW FAT, SEMISOFT	3009	TURKEY, BREAST W/SKIN, RAW, CKD ROASTED
1007	MILK HUMAN, FLUID	1037	CHEESE NATURAL, PARMESAN GRATED	3010	TURKEY, BREAST WO/SKIN, RAW, CKD ROASTED
1008	MILK COW, CHOCOLATED, DRINK	1038	CHEESE NATURAL, RICOTTA	3011	TURKEY, LEG W/SKIN, RAW
1009	MILK COW, CND CONDENSED W/SUGAR	1039	CHEESE SWISS TYPE, PASTRZD&PROC.	3012	TURKEY, LEG W/SKIN, CKD ROASTED
1010	MILK COW, LOWFAT FLUID W/VIT A	1040	YOGURT, PLAIN, SKIM MILK	3013	TURKEY, LEG WO/SKIN CKD ROASTED
1011	MILK COW, LOWFAT POWDER, WO/VIT A	1041	YOGURT, PLAIN, WHOLE MILK	3014	CHICKEN, WING MEAT W/SKIN, RAW
1012	MILK COW, LOWFAT POWDER, W/VIT A	1042	YOGURT, FRUIT, SKIM MILK	3015	CHICKEN, WING MEAT W/SKIN, CKD STEWED
1013	MILK COW, SKIM DRY INSTANT, W/VIT A	1043	CHEESE NATURAL, WHOLE MILK, SEMI SOFT	3016	CHICKEN, WING MEAT W/SKIN, CKD FRIED
1014	MILK COW, WHOLE CND EVAPORATED, WO/SUGAR	1044	CHEESE NATURAL, PARMESAN HARD	3017	CHICKEN, WING MEAT WO/SKIN, CKD STEWED
1015	MILK COW, WHOLE, FLUID (FAT 3.5%)	1045	MILK CHOCOLATE BEVERAGE, HOT COCOA	3018	CHICKEN, WING MEAT WO/SKIN, CKD FRIED
1016	MILK COW, WHOLE, POWDER		EGGS	3019	CHICKEN, MEAT W/SKIN, RAW
1017	MILK COW, MALTED, DRY POWDER	2001	EGGS QUAIL, WHOLE, RAW	3020	CHICKEN, MEAT W/SKIN, CKD STEWED
1018	MILK COW, MALTED, FLUID	2002	EGGS CHICKEN, WHOLE, FRESH RAW	3021	CHICKEN, MEAT W/SKIN, CKD FRIED
1019	CHEESE AMERICAN TYPE, PASTRZD&PROC. SLICED	2003	EGGS CHICKEN, WHOLE, DRY POWDER	3022	CHICKEN, MEAT W/SKIN, ROASTED
1020	CHEESE AMERICAN TYPE, PASTRZD&PROC. SPREAD	2004	EGGS CHICKEN, WHITE	3023	CHICKEN, MEAT WO/SKIN, RAW
1021	CHEESE AMERICAN TYPE, CND FOODAID	2005	EGGS CHICKEN, YOLK FRESH	3024	CHICKEN, MEAT WO/SKIN, CKD STEWED
1022	CHEESE WHITE, PANAMA	2006	EGGS CHICKEN, YOLK DRIED POWDER	3025	CHICKEN, MEAT WO/SKIN, CKD FRIED
1023	CHEESE GOAT, SOFT TYPE	2007	EGGS IGUANA	3026	CHICKEN, MEAT WO/SKIN, CKD ROASTED
1024	CHEESE COTTAGE, CREAMED	2008	EGGS DUCK, FRESH	3027	CHICKEN, HEART, RAW
1025	CHEESE COTTAGE, LOW FAT	2009	EGGS TURTLE, FRESH	3028	CHICKEN, LIVER, RAW
1026	CHEESE NATURAL CREAM	2010	EGGS TURTLE, CKD	3029	CHICKEN, LIVER, COOKED
1027	CHEESE CUAJADA TYPE	2011	EGGS TURKEY, WHOLE FRESH RAW	3030	CHICKEN, GIZZARD, RAW
1028	CHEESE NATURAL, WHOLE MILK, HARD		POULTRY PRODUCTS	3031	CHICKEN, GIZZARD, COOKED
1029	CHEESE NATURAL, WHOLE MILK, SOFT	3001	QUAIL, MEAT ONLY, RAW	3032	CHICKEN, THIGH MEAT W/SKIN, RAW
1030	CHEESE NATURAL, MEDIUM FAT MILK, SOFT	3002	GOOSE DOMESTICATED, MEAT&SKIN, RAW	3033	CHICKEN, THIGH MEAT W/SKIN, CKD STEWED
		3003	CHICKEN, MATURE BIRD, MEAT, RAW	3034	CHICKEN, THIGH MEAT W/SKIN, CKD FRIED

NOMBRES EN INGLÉS DE LOS ALIMENTOS INCLUIDOS EN LA TABLA

Code	Name	Code	Name	Code	Name	
3035	CHICKEN, THIGH MEAT WO/SKIN, RAW	4020	PORK, BACON, CURED	5029	BEEF, HEART, CKD, SIMMERED	
3036	CHICKEN, THIGH MEAT WO/SKIN, CKD STEWED	4021	PORK, BACON, CKD BROILED OR PAN-FRIED	5030	BEEF, TESTICLES, RAW	
3037	CHICKEN, THIGH MEAT WO/SKIN, CKD FRIED	4022	PORK, FRESH, TAIL, RAW	5031	BEEF, JUICE	
3038	CHICKEN, BREAST MEAT W/SKIN, RAW	4023	PORK, FRESH, TAIL, CKD	5032	BEEF, LIVER, RAW	
3039	CHICKEN, BREAST MEAT WO/SKIN, CKD STEWED	BEEF, LAMB AND VEAL PRODUCTS			5033	BEEF, LIVER, CKD, FRIED
3040	CHICKEN, BREAST MEAT WO/SKIN, CKD FRIED	5001	GOAT, MEAT, RAW	5034	BEEF, LIVER, CKD BRAISED	
3041	CHICKEN, LEG MEAT W/SKIN, RAW	5002	HORSE, MEAT, RAW	5035	BEEF, INTESTINES	
3042	CHICKEN, LEG MEAT W/SKIN, CKD STEWED	5003	HORSE, MEAT, CKD ROASTED	5036	BEEF, TONGUE, RAW	
3043	CHICKEN, LEG MEAT W/SKIN, CKD FRIED	5004	GOAT, MEAT CKD	5037	BEEF, TONGUE, CKD, SIMMERED	
3044	CHICKEN, LEG MEAT WO/SKIN, CKD STEWED	5005	MUTTON, HEAD, MEAT, CKD	5038	BEEF, TRIPE, RAW	
3045	CHICKEN, LEG MEAT WO/SKIN, CKD FRIED	5006	MUTTON, MEAT MEDIUM FAT	5039	BEEF, FEET, RAW	
3046	CHICKEN, GIBLETS, RAW	5007	MUTTON, HEART	5040	BEEF, LUNGS, RAW	
3047	CHICKEN, GIBLETS, COOKED	5008	MUTTON, LIVER	5041	BEEF, KIDNEY, RAW	
PORK PRODUCTS		5009	MUTTON, FEET, CKD	5042	BEEF, KIDNEY, CKD SIMMERED	
4001	PORK, FRESH, SPLEEN	5010	MUTTON, LUNG	5043	BEEF, BRAIN, RAW	
4002	PORK, FRESH, MEAT LOW FAT	5011	MUTTON, BRAIN	5044	BEEF, BRAIN, CKD, SIMMERED	
4003	PORK, FRESH, MEAT MEDIUM FAT	5012	MUTTON, KIDNEY	5045	BEEF, BRAIN, CKD, FRIED	
4004	PORK, FRESH, MEAT HIGH FAT	5013	LAMB DOMESTIC, MEAT W/FAT, RAW	5046	BEEF, UDDER, RAW	
4005	PORK, LOIN W/FAT, CKD BROILED	5014	LAMB DOMESTIC, MEAT W/FAT, CKD	5047	VEAL, MEAT LOW FAT, RAW	
4006	PORK, LOIN W/FAT, CKD BRAISED	5015	LAMB DOMESTIC, MEAT WO/FAT, RAW	5048	VEAL, MEAT MEDIUM FAT, RAW	
4007	PORK, LOIN W/FAT, CKD PAN-FRIED	5016	LAMB DOMESTIC, MEAT WO/FAT, CKD	GAME PRODUCTS		
4008	PORK, FRESH, HEART	5017	LAMB DOMESTIC, LEG WO/FAT, RAW	6001	ARMADILLO, MEAT RAW	
4009	PORK, BACKRIBS W/FAT, RAW	5018	LAMB DOMESTIC, LEG WO/FAT, ROASTED	6002	GUINEA PIG, MEAT RAW	
4010	PORK, BACKRIBS W/FAT, FRIED	5019	BEEF, SPLEEN, RAW	6003	RABBIT DOMESTICATED, FRESH, RAW	
4011	PORK, SKIN, RAW	5020	BEEF, HEAD, COOKED	6004	RABBIT DOMESTICATED, CKD STEWED	
4012	PORK, SKIN, FRIED	5021	BEEF, MEAT LOW FAT, RAW	6005	RABBIT DOMESTICATED, LIVER RAW	
4013	PORK, FRESH, STOMACH	5022	BEEF, MEAT MEDIUM FAT, RAW	6006	IGUANA, MEAT FRESH, RAW	
4014	PORK, FRESH, LIVER	5023	BEEF, MEAT MEDIUM FAT, CKD BROILED	6007	ALLIGATOR, MEAT SEMIDRIED, RAW	
4015	PORK, FRESH, TONGUE	5024	BEEF, MEAT MEDIUM FAT, CKD	6008	HARE, MEAT FRESH, RAW	
4016	PORK, FRESH, FEET	5025	BEEF, MEAT HIGH FAT, RAW	6009	RACCOON, MEAT CKD, ROASTED	
4017	PORK, LEG, MEDIUM FAT	5026	BEEF, MEAT SALTED, RAW	6010	TURTLE, MEAT RAW	
4018	PORK, FRESH, LUNG	5027	BEEF, MEAT DRIED & SALTED	6011	VENISON, MEAT CKD, ROASTED	
4019	PORK, FRESH, KIDNEY	5028	BEEF, HEART, RAW	6012	VENISON, MEAT SEMIDRIED, SALTED	

NOMBRES EN INGLÉS DE LOS ALIMENTOS INCLUIDOS EN LA TABLA

Code	Name	Code	Name	Code	Name
6013	VENISON, MEAT WO/FAT RAW	7028	SAUSAGE BOLOGNA, PORK	8029	FISH, MACKEREL FRESH RAW
6014	BOAR WILD, MEAT RAW	7029	SAUSAGE BOLOGNA, BEEF&PORK	8030	FISH, HADDOCK FRESH RAW
6015	BOAR WILD, MEAT COOKED OR ROASTED	7030	SAUSAGE BOLOGNA, BEEF	8031	FISH, HALIBUT FRESH RAW
6016	RABBIT WILD, MEAT RAW	7031	PROTEMAS, MEAT EXTENDER, SOY PROTEIN	8032	FISH, SAMPPER FRESH RAW
6017	RABBIT WILD, MEAT COOKED OR STEWED		FINFISH AND SHELLFISH PRODUCTS	8033	FISH, SILVERSIDES FRESH RAW
	SAUSAGES AND LUNCHEON MEATS	8001	SHELLFISH, CLAM, FRESH RAW	8034	FISH, CLINGFISHES FLESH PARBOILED
7001	MEAT AVERAGE CANNED (FOODAID)	8002	SHELLFISH, ANCHOVY, FRESH RAW	8035	FISH, MACKEREL SPANISH, RAW
7002	BEEF MEAT, CANNED CORNED BEEF	8003	SHELLFISH, SQUID, FRESH RAW	8036	FISH, RAYFISH ROASTED
7003	SAUSAGE CHORIZO, PORK	8004	SHELLFISH, SQUID, DRIED RAW	8037	FISH, ROBALO SEABASS, RAW
7004	SAUSAGE CHORIZO, PORK&BEEF	8005	SHELLFISH, SHRIMP, FRESH RAW	8038	FISH, PINK SALMON CND
7005	SAUSAGE CHORIZO, BEEF	8006	SHELLFISH, SHRIMP, DRIED&SALTED RAW	8039	FISH, SARDINE CND W/OIL
7006	PORK HAM CURED, LOW FAT	8007	SHELLFISH, RIVER SHRIMP, DRIED&SALTED RAW	8040	FISH, SARDINE CND W/TOMATO
7007	PORK HAM CURED, MEDIUM FAT	8008	CRUSTACEANS, CRAB FRESH, RAW	8041	FISH, DRIED&SALTED [SEA]
7008	PORK HAM CURED, RICH FAT (11%)	8009	SHELLFISH, WHELK RAW ONLY MEAT	8042	FISH, SHARK FRESH RAW
7009	PORK HAM, CANNED	8010	MOLLUSKS, SHELLFISH RAW ONLY MEAT	8043	FISH, SHARK CKD FRIED
7010	PORK HAM CURED, SALAD SPREAD	8011	CRUSTACEANS, JAIBA CKD	8044	FISH, TROUT FRESH RAW [RIVER]
7011	TURKEY ROLL, LIGHT MEAT	8012	SHELLFISH, JUTE FRESH RAW	8045	FISH, CND W/OIL [FOODAID]
7012	CHICKEN ROLL, LIGHT MEAT	8013	SHELLFISH, LOBSTER FRESH RAW	8046	FISH, EGGS RAW
7013	LEUCHON MEAT, BEEF THIN SLICED	8014	SHELLFISH, LOBSTER CKD ONLY MEAT	8047	FISH, TOSTED W/SALT [GUATEMALA]
7014	HAM, PICNIC	8015	SHELLFISH, CRAYFISH	8048	MOLLUSKS, OCTOPUS FRESH RAW
7015	SAUSAGE LONGANIZA, PORK	8016	SHELLFISH, OYSTERS FRESH RAW WO/SHELL	8049	FISH, MOJARRA FRESH RAW
7016	BLOOD SAUSAGE W/FAT	8017	SHELLFISH, OYSTERS CND	8050	CRUSTACEANS, CRAB FRESH, COOKED
7017	BLOOD SAUSAGE WO/FAT	8018	FISH, HERRING FRESH RAW		LEGUMES PRODUCTS
7018	SAUSAGE MORTADELA	8019	FISH, TUNA CANNED IN OIL	9001	PEAS GARDEN, MATURE SEEDS RAW
7019	GOOSE LIVER PATE, CND	8020	FISH, TUNA CANNED IN WATER	9002	PEAS GARDEN, MATURE SEEDS, FLOUR
7020	CHICKEN LIVER PATE, CND	8021	FISH, COD FRESH RAW	9003	BEANS, WHITE, MATURE SEEDS RAW
7021	SAUSAGE SALAMI, PORK&BEEF CKD	8022	FISH, COD DRIED&SALTED	9004	BEANS, WHITE, CND
7022	SAUSAGE SALAMI, BEEF CKD	8023	FISH, BAGRE FRESH RAW	9005	BEANS, COWPEA, MATURE SEEDS RAW
7023	FRANKFURT, TURKEY	8024	FISH, BONITO FRESH RAW	9006	BEANS, RUNNER, MATURE SEEDS RAW
7024	FRANKFURT, CHICKEN	8025	FISH, BONITO DRIED&SALTED	9007	BEANS, CHIRICANO, MATURE SEEDS RAW [PANAMA]
7025	FRANKFURT, BEEF	8026	FISH, CARP FRESH RAW	9008	BEANS, HYACINTH, MATURE SEEDS RAW
7026	FRANKFURT, BEEF&PORK	8027	FISH, CORVINE FRESH RAW	9009	BEANS, BLACK, MATURE SEEDS RAW
7027	SAUSAGE, VIENNA CND	8028	FISH, FLOUNDER FRESH RAW	9010	BEANS, PILIGUE, MATURE SEEDS RAW

NOMBRES EN INGLÉS DE LOS ALIMENTOS INCLUIDOS EN LA TABLA

Code	Name	Code	Name	Code	Name
9011	BEANS, RICE, MATURE SEEDS RAW	10013	NUTS, PECANS DRIED	11016	ARRACACHA YELLOW
9012	BEANS, RED, MATURE SEEDS RAW	10014	SEEDS, SESAME DRIED	11017	ARRACACHA WHITE
9013	SOYBEANS, MATURE SEEDS RAW	10015	SEEDS, PUMPKIN DRIED	11018	PUMPKIN, FLOWERS RAW
9014	SOYBEANS, FLOUR LOWFAT	10016	SEEDS, PUMPKIN DRIED	11019	PUMPKIN, LEAVES AND SHOOTS, RAW
9015	SOYMILK, FLUID	10017	SEEDS, ANATTOTREE DRIED	11020	PUMPKIN, MATURE AND YELLOW, RAW
9016	SOYMILK, POWDER DRY	10018	SEEDS, ANATTOTREE PASTE	11021	PUMPKIN, SMALL RAW
9017	BEANS, ALL VAR. MATURE SEEDS RAW	10019	SEEDS, CACAO DRIED	11022	SOYBEANS, MATURES SEED SPROUTED, RAW
9018	BEANS, ALL VAR. MATURE SEEDS CND	10020	SEEDS, CHIA DRIED	11023	EGGPLANTS, RAW
9019	BEANS, ALL VAR. W/PORK&TOMATO, CND	10021	SEEDS, BREADNUTTREE RAMON DRIED	11024	EGGPLANTS, CKD BOILED WO/SALT, DRAINED
9020	BEANS, ALL VAR. FLOUR	10022	CASHEW NUTS, DRIED ROASTED WO/SALT	11025	WATERCRESS, RAW
9021	BEANS, ALL VAR. REFRIED CND	10023	CASHEW NUTS, DRIED ROASTED W/SALT	11026	AMARANTH, LEAVES RAW
9022	CHICK PEAS, MATURE SEEDS RAW	10024	CASHEW NUTS, DRIED OIL ROASTED WO/SALT	11027	BROCCOLI, RAW
9023	CHICK PEAS, MATURE SEEDS CND	10025	CASHEW NUTS, DRIED OIL ROASTED W/SALT	11028	BROCCOLI, CKD WO/SALT, DRAINED
9024	PIGEON PEAS, MATURE SEEDS RAW	10026	MIXED NUTS, DRIED ROASTED W/SALT	11029	BUSNAY, FLOWERS, RAW
9025	JACKBEANS, MATURE SEEDS RAW	10027	MIXED NUTS, DRIED OIL ROASTED W/SALT	11030	CICLANTHERA PICKLE, RAW
9026	BROADBEANS, MATURE SEEDS RAW	10028	SEEDS, CALABASHTREE CROSSLEAF DRIED	11031	CABBAGE CHINESE (PE-TSAI), RAW
9027	BROADBEANS, FLOUR	10029	SEEDS, PISTACHIO DRIED ROASTED W/SALT	11032	SWEET POTATO, LEAVES RAW
9028	BROADBEANS, MATURE SEEDS ROASTED		VEGETABLES PRODUCTS	11033	SWEET POTATO, ORANGE TYPE, RAW
9029	LENTILS, MATURE SEEDS RAW	11001	CHARD SWISS, RAW	11034	SWEET POTATO, ORANGE BOILED WO/SKIN&SALT
9030	LENTILS, MATURE SEEDS, FLOUR	11002	CHARD SWISS, CKD BOILED WO/SALT, DRAINED	11035	SWEET POTATO, PALE TYPE, RAW
	NUTS AND SEED PRODUCTS	11003	OLIVE, BLACK [EL SALVADOR]	11036	ONIONS, BULB RAW
10001	NUTS, ALMONDS DRIED	11004	OLIVE, GREEN CND	11037	ONIONS, TOPS RAW
10002	NUTS, ALMONDS DRIED&TOASTED	11005	AVOCADO, RAW	11038	ONIONS, BULB&TOPS RAW
10003	NUTS, FILBERTS DRIED	11006	GARLIC, BULB RAW	11039	CHIVES, RAW
10004	NUTS, CHESTNUTS FRESH RAW	11007	ARTICHOKES, RAW	11040	CORIANDER, RAW
10005	NUTS, CHESTNUTS DRIED	11008	ALFALFA, SPROUDED	11041	BRUSSELS SPROUTS, RAW
10006	NUTS, MACADAMIA DRIED	11009	GOOSEFOOT GREEN	11042	CABBAGE CHINESE (PAK-CHOD), RAW
10007	PEANUTS, UNPEELED RAW	11010	CELERY STALKS, RAW	11043	CAULIFLOWER, RAW
10008	PEANUTS, PEELED RAW	11011	PEAS GREEN, RAW	11044	CAULIFLOWER, CKD BOILED WO/SALT, DRAINED
10009	PEANUTS, UNPEELED TOASTED	11012	PEAS GREEN, CKD BOILED WO/SALT DRAINED	11045	KOHLRABI, LEAVES AND SHOOTS, RAW
10010	PEANUTS, PEELED TOASTED	11013	PEAS GREEN, CND DRAINED SOLIDS	11046	CHILTE RUBBER, RAW
10011	NUTS, BRAZILNUTS DRIED	11014	PEAS GREEN AND CARROTS, CND SOL&LIQ	11047	CHAYOTE FRUIT, RAW
10012	NUTS, WALNUTS PERSIAN DRIED	11015	PEAS GREEN, ENDIBLE PODDED RAW	11048	CHAYOTE FRUIT, CKD BOILED WO/SALT, DRAINED

NOMBRES EN INGLÉS DE LOS ALIMENTOS INCLUIDOS EN LA TABLA

Code	Name	Code	Name	Code	Name
11049	CHAYOTE LEAVES AND SHOOTS, RAW	11082	ASPARAGUS, CND DRAINED SOLIDS	11115	PINGUIN, LEAFBASES, RAW
11050	CHAYOTE ROOTS, RAW	11083	SPINACH, RAW	11116	TURNIPS, GREENS, RAW
11051	GOURD MALABARGOURD, IMMATURE RAW	11084	SPINACH, CKD BOILED WO/SALT, DRAINED	11117	TURNIPS, ROOTS, RAW
11052	GOURD MALABARGOURD, MATURE RAW	11085	COWPEAS, YOUNG PODS W/SEEDS, RAW	11118	YAMS, RAW
11053	PEPPERS, HOT CHILI, ALL VAR. FRESH RAW	11086	BEANS IMMATURE, SEEDS RAW	11119	YAMS, CKD BOILED WO/SALT, DRAINED
11054	PEPPERS, HOT CHILI, ALL VAR. DRIED	11087	GINGER COMMON, RAW	11120	TARO, RAW
11055	PEPPERS, HOT CHILI, CHERRY, FRESH RAW	11088	PIGEONS PEAS, IMMATURE SEEDS, RAW	11121	TARO, CKD WO/SALT
11056	PEPPERS, HOT CHILI, CHERRY, DRIED	11089	BROADBEANS, IMMATURE SEEDS, RAW	11122	OKRA, RAW
11057	PEPPERS, HOT CHILI, CHILTEPE FRESH RAW	11090	HORSE BEANS, IMMATURE SEEDS, RAW	11123	OKRA, CKD BOILED WO/SALT, DRAINED
11058	PEPPERS, SWEET RED, FRESH RAW	11091	LEAVES ROCKPURSLANE, RAW	11124	PARLOR PALM, RAW
11059	PEPPERS, SWEET RED, CND, SOL&LIQ	11092	LEAVES SPEARMINT, RAW	11125	EUTERPE PALM, RAW
11060	PEPPERS, SWEET YELLOW OR GREEN, FRESH RAW	11093	NIGHTSHADE BLACK LEAVES, RAW	11126	RADISH, LEAVES
11061	PEPPERS, HOT CHILI, GREEN RAW	11094	PEPPER LEAVES (SANTA MARIA), RAW	11127	POTATOES, W/SKIN, RAW
11062	PEPPERS, HOT CHILI, JALAPEYO FRESH RAW	11095	MUSHROOMS, RAW	11128	POTATOES, W/SKIN, CKD WO/SALT
11063	PEPPERS, HOT CHILI, JALAPEYO CND SOL&LIQ	11096	MUSHROOMS, CKD BOILED WO/SALT, DRAINED	11129	POTATOES, W/SKIN, CKD BAKED WO/SALT
11064	PEPPERS, HOT CHILI, JUTIAPA FRESH RAW	11097	MUSHROOMS, CND DRAINED SOLIDS	11130	POTATOES, WO/SKIN, RAW
11065	PEPPERS, RAISIN	11098	MUSHROOMS, SAN JUAN-GUATEMALA, RAW	11131	POTATOES, WO/SKIN, CKD WO/SALT
11066	PEPPERS, TABASCO	11099	YUCCA BULBSTEAM, TENDER LEAFBASES, RAW	11132	POTATOES, WO/SKIN, CKD BAKED WO/SALT
11067	PEPPERS, HOT CHILI, GREEN FRESH, RAW	11100	YUCCA BULBSTEAM, FLOWERS RAW	11133	POTATOES, FRENCH FRIED, RESTAURANT
11068	CROTALARIA, LEAVES AND SHOOTS	11101	YAMBEAN ROOT, RAW	11134	POTATOES, FLOUR
11069	CALATHEA, RAW	11102	HYACINTH BEANS, IMMATURE SEEDS, RAW	11135	POTATOES, MASHED W/MILK
11070	CHUPTE/COYO/YAS, RAW	11103	LAUREL GRECIAN, GREEN LEAVES	11136	POTATOES, MASHED W/MILK&BUTTER
11071	BEANS SNAPS GREEN, RAW	11104	LAUREL LEAVES DRIED	11137	POTATOES, MASHED WO/MILK, DESHYD FLAKES
11072	BEANS SNAPS GREEN, CKD WO/SALT DRAINED	11105	LETTUCE BUTTERHEADED, RAW	11138	CUCUMBER, RAW
11073	BEANS SNAPS GREEN, CND DRAINED SOLIDS	11106	LETTUCE UNHEADED, RAW	11139	PICKLES CUCUMBER, SOUR CND
11074	GREEN CORN ON COB, YELLOW RAW	11107	SOWTHISTLE COMMON, RAW	11140	PARSLEY, FRESH, RAW
11075	SWEET CORN ON COB, YELLOW RAW	11108	FERNALDIA FIDDLE SHAPE, RAW	11141	CORALBEANS, LEAVES AND SHOOTS, RAW
11076	SWEET CORN ON COB, YELLOW CKD WO/SALT	11109	MADRECACAO, FLOWERS RAW	11142	LEEK BULB, RAW
11077	GREEN CORN ON COB, WHITE RAW	11110	CORN SWEET, YELLOW, CND	11143	QUIXTAN, LEAVES, RAW
11078	GREEN CORN ON COB, IMMATURE RAW	11111	CORN SWEET, YELLOW, CND STYLE CREAM	11144	RADISH SMALL, ROOT
11079	CHICORY GREENS, RAW	11112	ROOT MALANGA, RAW	11145	RADISH LARGE, ROOT
11080	ASPARAGUS, RAW	11113	HUSK TOMATO, RAW	11146	BEETS, GREENS, RAW
11081	ASPARAGUS, CKD BOILED WO/SALT, DRAINED	11114	MUSTARD LEAVES, RAW	11147	BEETS, ROOT, RAW

NOMBRES EN INGLÉS DE LOS ALIMENTOS INCLUIDOS EN LA TABLA

Code	Name	Code	Name	Code	Name
11148	BEETS, ROOT, CKD BOILED WO/SALT, DRAINED	12004	APRICOT, FRESH RAW	12037	PEACHES, DRIED UNCOOKED
11149	BEETS, CND DRAINED SOLIDS	12005	APRICOT, DEHYDRATED RAW	12038	PEACHES, COMMON, MATURE W/SKIN, RAW
11150	CABBAGE, RAW	12006	APRICOT, JUICE CND SOL&LIQ	12039	PEACHES, COMMON, MATURE WO/SKIN, RAW
11151	CABBAGE, CKD BOILED WO/SALT, DRAINED	12007	APRICOT, NECTAR CND WO/VIT C	12040	PEACHES, COMMON, IMMATURE W/SKIN, RAW
11152	RHUBARB GRADEN STEAMS, RAW	12008	CUSTARD APPLE, RAW	12041	DURIAN, RAW
11153	ARROWROOT, RAW	12009	ANONA PINK, RAW	12042	STRAWBERRIES, RAW
11154	SALSIFY/OYSTER PLANT, RAW	12010	BANANA MATURE, RAW	12043	BREADFRUIT, RAW
11155	SQUASH ZUCCHINI, RAW	12011	BANANA IMMATURE, RAW	12044	FRUIT COCKTAIL LIGHT SYRUP, SOL&LIQ, CND
11156	SQUASH ZUCCHINI, BOILED WO/SALT, DRAINED	12012	STAR APPLE MATURE, RAW	12045	FRUIT MIX, DRIED
11157	TOMATO RED, RAW	12013	STAR APPLE IMMATURE, RAW	12046	POMEGRANATE, RAW
11158	TOMATO GREEN, RAW	12014	JAMAICA CHERRY	12047	GRANADILLA SWEET, RAW
11159	TREE TOMATO, RAW	12015	STARFRUIT CARAMBOLA, RAW	12048	GRANADILLA SWEET, JUICE
11160	TOMATO CATSUP	12016	CAS	12049	GRANADILLA GIANT, FRUIT
11161	TOMATO, JUICE WO/SALT CND	12017	CHERRY SOUR, RAW	12050	SOURSOP, RAW
11162	TOMATO, PASTE WO/SALT CND	12018	CITRON, RAW	12051	LOCUST, DRY
11163	TOMATILLO, RAW	12019	PLUM/PRUNE, FRESH	12052	GUAVA, COMMON, MATURE RAW
11164	VEGETABLES, JUICE COCKTAIL CND	12020	PRUNES, DRIED UNCOOKED	12053	GUAVA, COMMON, IMMATURE RAW
11165	PURSLANE, RAW	12021	COCONUT WATER	12054	CHERRIES SWEET RED, RAW
11166	CASSAVA, LEAVES AND SHOOTS, RAW	12022	COCONUT MATURE, MEAT RAW	12055	CHERRIES SWEET RED, W/SYRUP CND
11167	CASSAVA, ROOTS RAW	12023	COCONUT IMMATURE, MEAT RAW	12056	BANANA COMMON, SHORT&THICK RAW
11168	CASSAVA, STARCH	12024	COCONUT MILK 1A. EXTRAC.	12057	BANANA RED, SHORT&THICK, RAW
11169	CARROTS, W/SKIN, RAW	12025	COCONUT MILK 2A. EXTRAC.	12058	BANANA, DATIL
11170	CARROTS, WO/SKIN, RAW	12026	COYOL FRUIT, RAW	12059	BANANA, MAICENA
11171	CARROTS, WO/SKIN, BOILED WO/SALT, DRAINED	12027	SPINYCLUB-PALM, RAW	12060	COCOPLUM, RAW
11172	CARROTS, CND DRAINED SOLIDS	12028	CUCHAMPER, RAW	12061	FIGS, MATURE RAW
11173	CARROTS, JUICE	12029	INGA FOOD, ARIL	12062	FIGS, IMMATURE RAW
11174	TAPIOCA PEARL, DRY	12030	SAPODILLA, RAW	12063	FIGS, HEAVY SYRUP SOL&LIQ CND
11175	CABBAGE RED, RAW	12031	CHERIMOYA, RAW	12064	FIGS, DRIED UNCOOKED
11176	CABBAGE RED, COOKED BOILED DRAINED	12032	PEACHES, HEAVY SIRUP CND SOL&LIQ	12065	GREENSAPOTE, RAW
	FRUITS PRODUCTS	12033	PEACHES COMMON, RAW	12066	HOG PLUM, RAW
12001	CEYLON GOOSEBERRY, RAW	12034	PEACHES, IMPORTED RAW	12067	RED MOMBIN/SPANISH PLUM, RAW
12002	ACEROLA/BARBADOS CHERRY, RAW	12035	PEACHES, JUICE CND SOL&LIQ	12068	MOMBIN, RAW
12003	ACEROLA/BARBADOS CHERRY, JUICE	12036	PEACHES, NECTAR W/VIT C	12069	KIWIFRUIT, FRESH RAW

NOMBRES EN INGLÉS DE LOS ALIMENTOS INCLUIDOS EN LA TABLA

Code	Name	Code	Name	Code	Name
14024	BREAD WHEAT, SWEET (EL SALVADOR)	14058	TORTILLA WHEAT, READY-TO-BAKE/FRY	15027	SUGAR BROWN CRUDE
14025	BREAD WHEAT, SWEET [GUATEMALA]	14059	TOTOPOSTE SWEET, EGG ADDED	15028	SWEET, GUAVA PASTE
14026	BREAD WHEAT, SWEET [HONDURAS]	14060	TOTOPOSTE SWEET, CHEESE ADDED		FATS AND OILS
14027	BREAD WHEAT, SWEET [NICARAGUA]	14061	TOTOPOSTE PLAIN, EGG ADDED	16001	FISH OIL, COD LIVER
14028	BREAD WHEAT, SWEET [PANAMA]	14062	TOTOPOSTE PLAIN, CHEESE ADDED	16002	OIL VEGETABLE, SESAME
14029	BREAD WHEAT, SWEET ADDED COCONUT	14063	AREPA ASH TREATED	16003	OIL VEGETABLE, COTTONSEED
14030	BREAD WHEAT, SWEET ADDED YOLKS	14064	BREAD WHOLE WHEAT, TOASTED	16004	OIL VEGETABLE, COCONUT
14031	BREAD WHEAT, SWEET ADDED EGGS [PANAMA]		SUGARS	16005	OIL VEGETABLE, SUNFLOWER
14032	BREAD WHEAT, FRENCH-TYPE [COSTA RICA]	15001	SUGAR WHITE, GRANULATED	16006	OIL VEGETABLE, CORN
14033	BREAD WHEAT, FRENCH-TYPE [EL SALVADOR]	15002	SUGAR WHITE, GRANULATED FORTIFIED W/VIT A	16007	OIL VEGETABLE, OLIVE
14034	BREAD WHEAT, FRENCH-TYPE [GUATEMALA]	15003	SUGAR BROWN	16008	OIL VEGETABLE, PALM KERNEL
14035	BREAD WHEAT, FRENCH-TYPE [HONDURAS]	15004	SUGARCANE, JUICE	16009	OIL VEGETABLE, SOYBEAN
14036	BREAD WHEAT, FRENCH-TYPE [NICARAGUA]	15005	CANDIES, MARSHMELLOWS	16010	OIL VEGETABLE, ALL TYPES
14037	BREAD WHEAT, FRENCH-TYPE [PANAMA]	15006	CANDIES, HARD	16011	BUTTER OIL (FOODAID)
14038	BREAD WHEAT, FRENCH-TYPE ADDED COCONUT	15007	CANDIES, GUMDROPS, STARCH JELLY PIECES	16012	LARD
14039	BREAD WHOLE-WHEAT, ROLLS	15008	SWEETS, CHEWING GUM	16013	SHORTENING, ALLPURPOSES
14040	BREAD WHOLE WHEAT, TYPE SOFT	15009	SWEETS, CANDIES, MILK CHOCOLATE	16014	SHORTENING, BREAD
14041	BREAD PITA, WHITE, UNENRICHED	15010	SWEETS, CANDIES, MILK CHCOLATE W/ALMONDS	16015	BUTTER W/SALT
14042	BREAD PITA, WHOLE WHEAT	15011	SWEETS, CANDIES, MILK CHOCOLATE W/PEANUTS	16016	BUTTER WO/SALT
14043	BREAD, SEMITA-TYPE [EL SALVADOR]	15012	SWEET PREPARED W/COCONUT	16017	PEANUTS BUTTER
14044	BAKING POWDER	15013	SWEET PREPARED W/GUAVA	16018	MARGARINE REGULAR W/SALT
14045	CORN ROLLS	15014	SWEET PREPARED W/MILK	16019	MARGARINE IMITATION (APPROX. 40 % FAT)
14046	WHEAT ROLLS	15015	SWEET PREPARED W/BYRSONIMA	16020	MARGARINE SOFT W/SALT
14047	TAMALITO, CORN WHITE/YELLOW, LIME TREATED	15016	SWEET PREPARED W/PAPAYA	16021	MAYONNAISE COMMERCIAL W/SALT
14048	TORTILLA, CORN YELLOW, LIME TREATED	15017	SWEET PREPARED W/PINEAPPLE	16022	OIL VEGETABLE, PALM
14049	TORTILLA, CORN YELLOW, LIME&ASH TREATED	15018	SWEET PREPARED W/SAPOTE	16023	CHICKEN/DUCK/GOOSE/TURKEY FAT
14050	TORTILLA, CORN YELLOW, ASH TREATED	15019	SWEETS, JELLIES		BEVERAGES
14051	TORTILLA, CORN YELLOW, DEGERMED	15020	SYRUPS, CORN DARK	17001	ATOLE, BLANCO O DE CENIZA [GUATEMALA]
14052	TORTILLA, CORN WHITE, LIME TREATED	15021	SYRUPS, MAPLE	17002	ATOLE, CACAHUATE [EL SALVADOR]
14053	TORTILLA, CORN WHITE, LIME&ASH TREATED	15022	MOLASSES	17003	ATOLE, CHILATE [EL SALVADOR]
14054	TORTILLA, CORN WHITE, ASH TREATED	15023	MARMALADES, ALL VARIETY	17004	ATOLE, SHUCO [EL SALVADOR]
14055	TORTILLA, CORN WHITE, DEGERMED	15025	SYRUP, SUGAR CANE	17005	ATOLE, TRES COCIMIENTOS [GUATEMALA]
14057	TORTILLA, SORGHUM, LIME TREATED	15026	SYRUP, KARO	17006	MILK SHAKE, CHOCOLATE

NOMBRES EN INGLÉS DE LOS ALIMENTOS INCLUIDOS EN LA TABLA

Code	Name	Code	Name	Code	Name
17007	MILK SHAKE, STRAWBERRY	17040	COFFEE GRAIN, TOAST. PREP WO/WATER WO/SUGAR	18009	PUDDING, VANILLA, DRY MIX, POWDER
17008	MILK SHAKE, VANILLA	17041	COFFEE INSTANT, POWDER	18010	PUDDING, VANILLA, DRY MIX, PREPARED W/MILK
17009	ALCHOLIC BEVERAGE, RUM	17042	COFFEE INSTANT, PREP. WO/WATER WO/SUGAR	18011	GELATIN, DRY MIX, POWDER
17010	ALCHOLIC BEVERAGE, BEER REGULAR	17043	COFFEE INSTANT, DECAFFEINATED POWDER	18012	GELATIN, DRY MIX, PREPARED W/WATER
17011	ALCHOLIC BEVERAGE, BEER LIGHT	17044	COFFEE INSTA. DECAFFE. PREP.W/WATER WO/SUG.	18013	ICE-WATER, FRUITS
17012	ALCHOLIC BEVERAGE, WINE ALL PURPOSE	17045	COCOA MIX, W/ ADDED NUTRIENTS, POWDER	18014	ICE-WATER, FRUITS, COMMERCIAL
17013	ALCHOLIC BEVERAGE, WINE TABLE	17046	COCOA MIX, WO/ADDED NUTRIENTS, POWDER	18015	ICE-WATER, MILK, NON COMMERCIAL
17014	ALCHOLIC BEVERAGE, WINE PALM	17047	COCOA UNSWEETED, POWDER	18016	ICE-WATER, ARTIFICIAL FLAVOR
17015	ALCHOLIC BEVERAGE, WHISKEY	17048	CHOCOLATE, TABLETS DRINK	18017	ICE-CREAM, CHOCOLATE, COMMERCIAL
17016	CARBONATED BEVERAGE, ALL FLAVORS NON COLAS	17049	FORM-ENSURE, DRY POWDER	18018	ICE-CREAM, STRAWBERRY, COMMERCIAL
17017	CARBONATED BEVERAGE, COLA TYPE	17050	FORM-SUSTAGEN, DRY POWDER	18019	ICE-CREAM, VANILLA, COMMERCIAL
17018	CARBONATED BEVERAGE, SODA TYPE	17051	GATORADE DRINK	18020	CAKE, PLAIN YELLOW
17019	CARBONATED BEVERAGE, LOW CAL. NON COLAS	17052	GUARAPO	18021	CAKE, PLAIN YELLOW, DRY MIX COMMERCIAL
17020	CARBONATED BEVERAGE, LOW CAL. COLAS	17053	ROSELLE, FLOWERS DRIED	18022	CAKE, WHITE, DRY MIX, COMMERCIAL
17021	NUTRITIVE BEVERAGE, BIENESTARINA, POWDER	17054	SUCHILES PASTE	18023	CAKE, CHOCOLATE, COMMERC. W/CHOC.FROSTING
17022	NUTRITIVE BEVERAGE, INCAPARINA, POWDER	17055	EGGNOG	18024	CAKE, CHOCOLATE, DRY MIX, COMMERCIAL
17023	NUTRITIVE BEVERAGE, PROTINA, POWDER	17056	TEA INSTANT, UNSWEETENED, POWDER	18025	CAKE, COFFECAKE, COMMERCIAL
17024	NUTRITIVE BEVERAGE, VITATOL, POWDER	17057	TEA INSTANT, UNSWEET., PREPARED W/WATER	18026	CAKE, FRUITCAKE, COMMERCIAL
17025	BEVERAGE, CARAO	17058	TEA, LEAVES DRIED	18027	CAKE, CHEESECAKE, COMMERCIAL
17026	BEVERAGE, CHICHA CORN FERMENTED W/SUGAR	17059	TEA, PREPARED W/WATER WO/SUGAR	18028	PIE, LEMON MERINGUE, COMMERCIAL
17027	BEVERAGE, CHICHA CORN GERMED	17060	TISTE POWDER [EL SALVADOR]	18029	PIE, APPLE, COMMERCIAL
17028	BEVERAGE, CHICHA PULP AND NUT	17061	TISTE POWDER [GUATEMALA]	18030	PIE, PEACH, COMMERCIAL
17029	COCOA MIX WO/ FORTIF., PREPARED W/WATER	17062	TEA HERBS, PREPARED WITH WATER WO/SUGAR	18031	SWEET ROLLS, CINNAMON, COMERCIAL
17030	BEVERAGE, HORCHATA W/CALABASH TREE FRUIT	17063	BEVERAGE CONCENTRATE SWEETENED	18032	SWEET ROLLS, CHEESE, COMMERCIAL
17031	FLAVOR ARTIFICIAL WO/VIT C, PREP/WATER, PCKD		DESSERTS		BABY FOODS
17032	FRUIT-PUNCH FLAVOR, W/VIT C, PRE/WATER	18001	CROISSANT, BUTTER	19001	BABYFOOD, JUICE, MIXED FRUITS
17033	LEMON FLAVOR, W/VIT C, DRINK PREP W/WATER	18002	CROISSANT, APPLE	19002	BABYFOOD, JUICE, APPLE
17034	ORANGE FLAVOR, W/VIT C, DRINK PREP W/WATER	18003	CROISSANT, CHEESE	19003	BABYFOOD, JUICE, APPLE&PEACH
17035	OATMEAL FORTIF. INSTANT, POWDER DRY	18004	DOUGHNUTS, CHOCOLATE, SUGARED OR GLAZED	19004	BABYFOOD, JUICE, APPLE&GRAPE
17036	FRUIT-PUNCH FLAVOR, DRINK W/VIT C, POWDER	18005	DOUGHNUTS, PLAIN, SUGARED OR GLAZED	19005	BABYFOOD, JUICE, ORANGE
17037	LEMON FLAVOR, DRINK W/VIT C, POWDER	18006	DOUGHNUTS, WITH JELLY FILLING	19006	BABYFOOD, JUICE, ORANGE&PINNEAPPLE
17038	ORANGE FLAVOR, DRINK W/VIT C, POWDER	18007	PUDDING, CHOCOLATE, DRY MIX, POWDER	19007	BABYFOOD, CEREAL, WHEAT&MILK
17039	COFFEE GRAIN, TOASTED POWDER	18008	PUDDING, CHOCOLATE, DRY MIX, PREPAR. W/MILK	19008	BABYFOOD, CEREAL, WHEAT&MILK&BANANA

NOMBRES EN INGLÉS DE LOS ALIMENTOS INCLUIDOS EN LA TABLA

Code	Name	Code	Name	Code	Name
19009	BABYFOOD, CEREAL, WHEAT&MILK&COCOA	19043	BABYFOOD-DESSERT, APPLESAUCE STR	20030	SOUP-CREAM CONDENSED CND, ASPARAGUS
19010	BABYFOOD, CEREAL GERBER, RICE	19044	BABYFOOD-DESSERT, PEACHES W/SUGAR, STR	20031	SOUP-CREAM CONDENSED CND, MUSHROOMS
19011	BABYFOOD, CEREAL GERBER, RICE W/MILK	19045	BABYFOOD-DESSERT, PEARS STR	20032	SOUP-CREAM CONDENSED CND, CHICKEN
19012	BABYFOOD, CEREAL GERBER, OATS	19046	BABYFOOD-DESSERT, PEAR&PINNEAPPLE STR	20033	SOUP CONDENS., PREP W/WATER, ONION
19013	BABYFOOD, CEREAL GERBER, BARLEY		SAUCES AND SOUPS	20034	SOUP CONDENS., PREP W/WATER, BEANS & PORK
19014	BABYFOOD, CEREAL GERBER, CORN	20001	SANDWICH SPREAD, COMMERCIAL	20035	SOUP CONDENS., PREP W/WATER, MINESTRONE
19015	BABYFOOD, CEREAL GERBER, WHEAT W/APPLE	20002	SALAD DRESSING, FRENCH, HOME RECIPE	20036	SOUP CONDENS., PREP W/WATER, BEEF & NOODLES
19016	BABYFOOD, CEREAL GERBER, WHEAT W/MILK	20003	SALAD DRESSING, FRENCH WO/SALT, COMMERCIAL	20037	SOUP CONDENS., PREP W/WATER, TOMATO
19017	BABYFOOD, CEREAL GERBER, OATS&MILK&BANANA	20004	SALAD DRESSING, ITALIAN WO/SALT, COMMERCIAL	20038	SOUP CONDENS., PREP W/WATER, VEG & BEEF
19018	BABYFOOD, CEREAL NESTUM, RICE	20005	BEANS BROTH	20039	SOUP-CREAM COND., PREP W/WATER, ONION
19019	BABYFOOD, CEREAL NESTUM, OATS	20006	CHICKEN BROTH	20040	SOUP-CREAM COND., PREP W/WATER, ASPARAGUS
19020	BABYFOOD, CEREAL NESTUM, WHOLE CEREALS	20007	CHICKEN BROTH, CONDENSED, CND	20041	SOUP-CREAM COND., PREP W/WATER, MUSHROOMS
19021	BABYFOOD, CEREAL NESTUM, MIXED 4 CEREALS	20008	BEEF BROTH	20042	SOUP-CREAM COND., PREP W/WATER, CHICKEN
19022	BABYFOOD, CEREAL, NESTUM, WHEAT W/HONEY	20009	BEEF BROTH, CONDENSED, CND	20043	SOUP DEHYDR., DRY FORM, ONION
19023	BABYFOOD, CEREAL NESTUM, WHEAT W/COCOA	20010	CHICKEN BROTH CUBES, DRY	20044	SOUP DEHYDR., DRY FORM, OXTAIL
19024	BABYFOOD-DINNER, HI-MT HAM&VEG STR	20011	CHICKEN BROTH POWDER, DRY	20045	SOUP DEHYDR., DRY FORM, MUSHROOMS
19025	BABYFOOD-DINNER, MACARONI&TOM&BEEF, STR	20012	BEEF BROTH CUBES, DRY	20046	SOUP DEHYDR., DRY FORM, MINESTRONE
19026	BABYFOOD-DINNER, TURKEY&RICE STR	20013	BEEF BROTH POWDER, DRY	20047	SOUP DEHYDR., DRY FORM, CHICKEN & RICE
19027	BABYFOOD-DINNER, TURKEY W/VEG STR	20014	MUSTARD PREPARED	20048	SOUP DEHYDR., DRY FORM, CHICKEN & NOODLES
19028	BABYFOOD-DINNER, CHICKEN NOODLE, STR	20015	SAUCE, BARBACUE	20049	SOUP DEHYDR., DRY FORM, CHICKEN & VEGETABLES
19029	BABYFOOD-DINNER, HI-MT CHICKEN&VEG STR	20016	SAUCE, WORCESTERSHIRE	20050	SOUP DEHYDR., DRY FORM, BEEF & NOODLES
19030	BABYFOOD-DINNER, BEEF&RICE TODDLER	20017	SAUCE, HOT CHILI, BOTTLED	20051	SOUP DEHYDR., DRY FORM, TOMATO
19031	BABYFOOD-DINNER, HI-MT BEEF&VEG STR	20018	SAUCE, HOT CHILI TABASCO, BOTTLED	20052	SOUP DEHYDR. DRY FORM, VEG. & BEEF
19032	BABYFOOD-DINNER, MIXED VEG. STR	20019	SAUCE, TOMATO W/ONION, CND	20053	SOUP-CREAM DEHYDR., DRY FORM, ASPARAGUS
19033	BABYFOOD-DINNER, VEG&NOODLES&TURKEY STR	20020	SAUCE, TOMATO W/MUSHROOMS, CND	20054	SOUP-CREAM DEHYDRATDE, DRY FORM, CHICKEN
19034	BABYFOOD-DINNER, VEG, NOODLES&CHICKEN STR	20021	SAUCE, TOMATO W/CHEESE, CND	20055	SOUP-CREAM DEHYDR., DRY FORM, VEGETABLES
19035	BABYFOOD-DINNER, VEG&LIVER STR	20022	SAUCE, SOYBEAN	20056	SOUP DEHYDR., PREP W/WATER, ONION
19036	BABYFOOD-DINNER, VEG&HAM STR	20023	SOUP CONDENSED CND, ONION	20057	SOUP DEHYDR., PREP W/WATER, OXTAIL
19037	BABYFOOD-DINNER, VEG&TURKEY STR	20024	SOUP CONDENSED CND, BEANS & PORK	20058	SOUP DEHYDR., PREP W/WATER, MUSHROOMS
19038	BABYFOOD-DINNER, VEG&CHICKEN STR	20025	SOUP CONDENSED CND, MINESTRONE	20059	SOUP DEHYDR., PREP W/WATER, MINESTRONE
19039	BABYFOOD-DINNER, VEG&BEEF STR	20026	SOUP CONDENSED CND, BEEF & NOODLES	20060	SOUP DEHYDR., PREP W/WATER, CHICKEN & RICE
19040	BABYFOOD-DINNER, CARROTS STR	20027	SOUP CONDENSED CND, TOMATO	20061	SOUP DEHYDR., PREP W/WATER, CHICKEN & NOODLES
19041	BABY-DESSERT, BANANA W/TAPIOCA STR	20028	SOUP CONDENSED CND, VEGETABLES & BEEF	20062	SOUP DEHYDRAT., PREP W/WATER, CHICKEN & VEG.
19042	BABYFOOD-DESSERT, FRUITS WO/VIT C STR	20029	SOUP-CREAM CONDENSED CND, ONION	20063	SOUP DEHYDRAT., PREP W/WATER, BEEF & NOODLES

NOMBRES EN INGLÉS DE LOS ALIMENTOS INCLUIDOS EN LA TABLA

Code	Name	Code	Name	Code	Name
20064	SOUP DEHYDRAT., PREP W/WATER, TOMATO	21027	SALAD, CHICKEN (RESTAURANT)	21061	CHEESEBURGER, LARGE SINGLE PATTY, W/BACON
20065	SOUP DEHYDRAT., PREP W/WATER, VEG. & BEEF	21028	SALAD, COLESLAW (RESTAURANT)	21062	CHEESEBURGER, LARGE DOUBLE PATTY, W/VEG
20066	SOUP-CREAM DEHYD. PREP W/WATER, ASPARAGUS	21029	FRITADA DE CERDO [NICARAGUA]	21063	REVOLCADO [GUATEMALA-EL SALVADOR]
20067	SOUP-CREAM DEHYD. PREP W/WATER, CHICKEN	21030	BURGER, REGULAR, PLAIN	21064	SANDWICH, BEEF STEAK
20068	SOUP-CREAM DEHYD. PREP W/WATER, VEGETABLES	21031	BURGER, REGULAR, W/VEG	21065	SANDWICH, HAM AND CHEESE
20069	NOODLES RAMEN, PREPARED	21032	BURGER, REGULAR, DOUBLE MEAT, PLAIN	21066	SANDWICH, HAM, CHEESE AND EGG
20070	VINAGER	21033	BURGER, REGULAR, DOUBLE MEAT, W/VEG	21067	SANDWICH AND BURGER, FISH W/TARTAR SAUCE
	SNACKS AND FAST FOODS	21034	BURGER, LARGE, PLAIN	21068	SANDWICH OR BURGER, FISH W/TAR. SAUCE&CHEESE
21001	BISCUIT WITH EGG	21035	BURGER, LARGE, W/VEG	21069	SANDWICH OR BURGER, CHICKEN FILET
21002	BISCUIT WITH EGG AND HAM	21036	BURGER, LARGE, DOUBLE MEAT, W/VEG	21070	SANDWICH OR BURGER, CHICKEN FILET W/CHEESE
21003	BURRITO, BEANS	21037	HILACHAS DE RES [GUATEMALA]	21071	SNACKS, PORK SKIN PLAIN
21004	BURRITO, BEANS&BEEF	21038	EGGS, WHOLE CKD HARD-BOILED	21072	SNACKS, POTATO CHIPS LIGHT
21005	BURRITO, BEANS&CHEESE	21039	EGGS, WHOLE CKD FRIED	21073	SNACKS, BANANA CHIPS
21006	BURRITO, BEANS, CHEESE AND BEEF	21040	EGGS, WHOLE CKD OMELET	21074	SNACKS, POPCORN OIL-POPPED
21007	BURRITO, BEANS, CHEESE AND CHILI	21041	EGGS, WHOLE OMELET W/HAM&CHEESE	21075	SNACKS, CORN-BASE EXTR. TWISTS, CHEESE-FLAVOR
21008	BURRITO, BEEF	21042	EGGS, WHOLE CKD SCRAMBLED	21076	SNACKS, CORN-BASE EXTR. CHIPS, BARBACUE-FLAVOR
21009	BURRITO, BEEF AND CHILI	21043	NACHOS, WITH CHEESE	21077	SNACKS, CORN-BASE EXTR. CHIPS, NACHO-FLAVOR
21010	BURRITO, BEEF, CHEESE AND CHILI	21044	NACHOS, WITH CHEESE AND JALAPEÑO PEPPERS	21078	SNACKS, CORN-BASE EXTR. CHIPS, PLAIN
21011	SHRIMPS, BREADED AND FRIED	21045	NACHOS, WITH CHEESE, BEANS, BEEF AND PEPPERS	21079	TACO REGULAR (MEX)
21012	ONION RINGS, BREADED AND FRIED	21046	PANCAKE PREPARED, PLAIN	21080	TAMAL, ASADO [COSTA RICA]
21013	CHILI CON CARNE	21047	PANCAKE PREPARED WITH SYRUP AND BUTTER	21081	TAMAL, CERDO [GUATEMALA]
21014	CHILE RELLENO [GUATEMALA]	21048	PIZZA WITH CHEESE	21082	TAMAL, CERDO C/ALMENDRAS [COSTA RICA]
21015	CHOP-SUEY, BEEF&PORK	21049	PIZZA WITH PEPPERONI	21083	TAMAL, MAIZ PILADO [PANAMA]
21016	CHOW-MEIN, CHICKEN	21050	CHICKEN, BREADED AND FRIED, DARK MEAT	21084	TAMAL, NACATAMAL [NICARAGUA]
21017	CREPES, SPINACH	21051	CHICKEN, BREADED AND FRIED, LIGHT MEAT	21085	TAMAL, PICADILLO [HONDURAS]
21018	CREPES, HAM&CHEESE	21052	PUPUSAS DE CHICHARRON [EL SALVADOR]	21086	TAMAL, TAYUYO [GUATEMALA]
21019	CREPES, CHICKEN	21053	CHEESEBURGER, NORMAL SINGLE PATTY, PLAIN	21087	TOSTADA WITH BEANS AND CHEESE
21020	CROISSANT, EGG, CHEESE AND HAM	21054	CHEESEBURGER, NORMAL SINGLE PATTY, W/VEG	21088	TOSTADA WITH GUACAMOLE
21021	CROISSANT, EGG, CHEESE AND BACON	21055	CHEESEBURGER, NORMAL DOUBLE PATTY, PLAIN	21089	FRENCH TOAST, PREPARED WITH MILK
21022	CORN-ON-THE-COB, COOKED, WITH BUTTER	21056	CHEESEBURGER, NORMAL DOUBLE PATTY, W/VEG	21090	SNACKS, POTATO CHIPS, BARBACOE-FLAVOR
21023	ENCHILADA [GUATEMALA]	21057	CHEESEBURGER, NORM. DOUBLE MEAT&BUN&VEG	21091	SNACKS, POTATO CHIPS, CHEESE-FLAVOR
21024	ENCHILADA WITH CHEESE (MEX)	21058	CHEESEBURGER, LARGE SINGLE PATTY, PLAIN	21092	FISH FILLET, BREADED FRIED
21025	ENCHILADA WITH CHEESE AND BEEF (MEX)	21059	CHEESEBURGER, LARGE SINGLE PATTY, W/VEG	21093	PIZZA WITH CHEESE, MEAT AND VEGETABLES
21026	SALAD, TUNA W/DRESSING	21060	CHEESEBURGER, LARGE SINGLE PATTY, W/HAM&VEG		

APÉNDICE 3

NOMBRES CIENTÍFICOS DE LOS ALIMENTOS INCLUIDOS EN LA TABLA

APÉNDICE 3.

NOMBRES CIENTÍFICOS DE LOS ALIMENTOS INCLUIDOS EN LA TABLA

Código	Nombre	Nombre científico	Código	Nombre	Nombre científico
3001	CODORNIZ	<i>COTURNIX SPP Y COLINUS SPP</i>	8012	JUTES	<i>PACHYCHILUS EXPLICATUS</i>
3002	GANSO	<i>ANSER ANSER</i>	8013	LANGOSTA	<i>HOMARUS AMERICANUS</i>
3003	GALLO O GALLINA	<i>GALLUS GALLINACEUS</i>	8015	LANGOSTINO	<i>CAMBARUS SPP. ASTACUS SPP. PANULIRUS</i>
3004	PALOMA	<i>COLUMBA SPP.</i>	8016	OSTRAS, CARNE FRESCA	<i>OSTREA LURIDA</i>
3005	PATO DE CRIANZA	<i>ANAS PLATYRHYNCHOS</i>	8017	OSTRAS, CARNE ENLATADA	<i>CRASSOSTREA VIRGINICA</i>
3006	PAVO	<i>MELEAGRIS GALLOPAVO</i>	8018	PESCADO, ARENQUE	<i>CLUPEA HARENGUS</i>
3019	POLLO	<i>GALLUS DOMESTICUS</i>	8019-20	PESCADO, ATÚN ENLATADO C/ACEITE	<i>THUNNUS VAR.</i>
4002	CERDO	<i>SUS SCROFA</i>	8021	PESCADO, BACALAO	<i>GADUS MORHUA</i>
5001	CABRA	<i>CAPRA HIRCUS</i>	8023	PESCADO, BAGRE	<i>ICTALARUS SPP.</i>
5006-13	CARNERO U OVEJA	<i>OVIS ARIES L.</i>	8024-25	PESCADO, BONITO	<i>SARDA CHILIENSIS</i>
5021-47	RES	<i>BOS TAURUS L.</i>	8026	PESCADO, CARPA	<i>CYPRINUS CARPIO L.</i>
6001	ARMADILLO	<i>DASYPUS SEXCINATUS</i>	8027	PESCADO, CORVINA	<i>MICROPOGONIAS UNDULATUS</i>
6002	COBAYO O CUYO	<i>CAVIA PORCELLUS</i>	8028	PESCADO, LENGUADO	<i>PSEUDO PLEURONECTES AMERICANUS</i>
6003	CONEJO DE CRIANZA	<i>OSYTOLOFAGUS CUNICULUS</i>	8029	PESCADO, MACARELA	<i>SCOMBER SCOMBRUS L.</i>
6006	IGUANA O GARROBO	<i>LACERTA IGUANA, LINN.</i>	8030	PESCADO, MERLUZA	<i>MELANOGRAMMUS AEGLEFINUS L.</i>
6007	LAGARTO	<i>VARONUS SALVATOR</i>	8031	PESCADO, MERO	<i>STENOLEPIS GIGAS AYRES</i>
6008	LIEBRE	<i>SYLVILAGUS FLORIDANUS</i>	8032	PESCADO, PARGO	<i>HOLOPAGRUS GUNTERI GILL</i>
6009	MAPACHE	<i>PROCYON LOTOR</i>	8033	PESCADO, PEJERREY	<i>ODENTESTHES REGIA</i>
6010	TORTUGA	<i>CHELONIA MYDAS</i>	8034	PESCADO, PEJESAPO	<i>TOMICODON PETERSI</i>
6013	VENADO	<i>ODOCOILEUS VIRGINIANUS</i>	8035	PESCADO, PEZ SIERRA	<i>SCOMBEROMORUS MACULATUS MITCHILL</i>
6014	JABALÍ	<i>SUS SCROFA</i>	8036	PESCADO, RAYA	<i>POTAMOTRYGON SPP</i>
6016	CONEJO DE CAZA	<i>SYLVILAGUS SPP.</i>	8037	PESCADO, ROBALO	<i>CENTROPOMUS ARMATUS GILL</i>
8001	ALMEJAS	<i>VENUS SPP.</i>	8038	PESCADO, SALMÓN ROSADO, ENLATADO	<i>SALMO SALAR</i>
8002	ANCHOAS	<i>ENGRAULIS ENCRASICHOLIS</i>	8039	PESCADO, SARDINA ENLAT. C/ACEITE	<i>CLUPEA HARENGUS HARENGUS L.</i>
8003	CALAMAR	<i>OMMASTREPHESS SPP. LOLIGO SPP.</i>	8040	PESCADO, SARDINA ENLAT. C/TOMATE	<i>SARDINOPS SPP.</i>
8005-6	CAMARÓN	<i>PENAEUS SPP</i>	8041	PESCADO, SECA SALADA	<i>CHIROSTOMA SPP</i>
8007	CAMARONCILLO SECO SALADO	<i>PALAEMONIDAE</i>	8042	PESCADO, TIBURÓN	<i>CARCHARHINUS SPRINGERI</i>
8008	CANGREJO	<i>ASTACUS FLUVIATILIS</i>	8044	PESCADO, TRUCHA	<i>SALVELINUS NAMAY CUSH</i>
8009	CARACOL DE MAR	<i>BUCCINADAE</i>	8048	PULPO	<i>OCTOPUS BIMACULATUS</i>
8010	CONCHUELAS O CONCHAS	<i>CARDIUM EDULE</i>	8049	PESCADO, MOJARRA	<i>ANISOTREMUS INTERRUPTUS GIII</i>
8011	JAIBAS	<i>CANCER SPP CALLINECTIS Sapidus</i>			

NOMBRES CIENTÍFICOS DE LOS ALIMENTOS INCLUIDOS EN LA TABLA

Código	Nombre	Nombre científico	Código	Nombre	Nombre científico
9001	ARVEJA, GRANO SECO	<i>PISUM SATIVUM</i>	10028	SEMILLAS, MORRO O JICARO	<i>CRESCENTIA ALATA</i>
9003	FRIJOL BLANCO	<i>PHASEOLUS VULGARIS L.</i>	10029	SEMILLA DE PISTACHO, TOSTADA C/SAL	<i>PISTACIA VERA</i>
9005	FRIJOL CAUPI O COSTEÑO	<i>VIGNA UNGUICULATA O V. SINENSIS</i>	11001	ACELGA CRUDA	<i>BETA VULGARIS VAR. CICLA</i>
9006	FRIJOL CUBA O PILOY	<i>PHASEOLUS COCCINEUS</i>	11003	ACEITUNA NEGRA O ACEITUNO	<i>SIMAROUBA GLAUCA</i>
9007	FRIJOL CHIRICANO DE PANAMÁ	<i>PHASEOLUS VULGARIS L.</i>	11004	ACEITUNA VERDE, ENVASADA	<i>OLEA EUROPAEA</i>
9008	FRIJOL LABLAB O FRIJOL TREPADOR	<i>DOLICHOS LABLAB</i>	11005	AGUACATE	<i>PERSEA AMERICANA</i>
9009	FRIJOL NEGRO	<i>PHASEOLUS VULGARIS</i>	11006	AJO, CABEZA O BULBO	<i>ALLIUM SATIVUM</i>
9010	FRIJOL PILIGUE	<i>PHASEOLUS VULGARIS</i>	11007	ALCACHOFA	<i>CYNARA SCOLYMUS</i>
9011	FRIJOL QUIMBOLITO O DE ARROZ	<i>PHASEOLUS CALCARATUS</i>	11008	ALFALFA, BROTES DE	<i>MEDICAGO SATIVA</i>
9012	FRIJOL ROJO O POROTO	<i>PHASEOLUS VULGARIS</i>	11009	APAZOTE O EPAZOTE	<i>CHENOPODIUM AMBROSIODES</i>
9013	FRIJOL SOYA	<i>GLYCINE MAX L</i>	11010	APIO, TALLOS	<i>APIUM GRAVEOLENS</i>
9017	FRIJOL TODA VARIEDAD	<i>PHASEOLUS VULGARIS</i>	11011	ARVEJA CRUDA	<i>PISUM SATIVUM</i>
9022	GARBANZO	<i>CICER ARIETINUM</i>	11015	ARVEJA CHINA	<i>PISUM SATIVUM</i>
9024	GUANDU O GANDUL O FRIJOL DE PALO	<i>CAJANUS CAJAN</i>	11016	ARRACACHA, AMARILLA	<i>ARRACACIA ANTHORRYA B.</i>
9025	HABA BLANCA	<i>CANAVALIA ENSIFORMIS</i>	11017	ARRACACHA, BLANCA	<i>ARRACACIA ANTHORRYA B.</i>
9026	HABA SECA	<i>VICIA FABA L.</i>	11018-20	AYOTE O GUICOY O ZAPALLO	<i>CUCURBITA SPP.</i>
9029	LENTEJA SECA, GRANO	<i>LENS SPP.</i>	11021	CALABACITA O GUICOYTTO O PIPÍAN	<i>CUCURBITA SPP.</i>
10001	ALMENDRA, SECA	<i>PRUNUS AMYGDALUS</i>	11022	BROTES DE SOYA	<i>GLYCINE MAX</i>
10003	AVELLANA, SECA	<i>CORYLUS SPP.</i>	11023	BERENJENA CRUDA	<i>SOLANUM MELONGENA VAR. SCULENTUM</i>
10004	CASTAÑA, FRESCA	<i>CASTANEA SPP.</i>	11025	BERRO	<i>NASTURTIUM OFFICINALE</i>
10005	CASTAÑA, SECA	<i>CASTANEA SPP.</i>	11026	BLEDO O AMARANTO, HOJAS DE	<i>AMARANTHUS SPP.</i>
10006	MACADAMIA, SECA	<i>MACADAMIA INTEGRIFOLIA</i>	11027	BRÓCOLI O BRÉCOL CRUDO	<i>BRASSICA OLERACEA VAR. BOTRYTIS</i>
10007	MANÍ O CACAHUATE CRUDO	<i>ARACHIS HYPOGAEA</i>	11029	BUSNAY, FLORES DE	<i>SPATHIPHYLLUM PHRYNIIFOLIUM</i>
10011	NUEZ DE BRASIL, SECA	<i>BERTHOLLETIA EXCELSA</i>	11030	CAIBA O CAIGUA O CICLANTERA	<i>CYCLANTHERA PEDATA</i>
10012	NUEZ DE NOGAL, SECA	<i>JUGLANS REGIA</i>	11031	CANCHON O REPOLLO CHINO (PE-TSAD)	<i>BRASSICA PEKINENSIS</i>
10013	PECANA, SECA	<i>CAREYA ILLINOENSIS</i>	11032-35	CAMOTE O BATATA, HOJAS DE	<i>IPOMOEA BATATAS</i>
10014	SEMILLA DE AJONJOLÍ	<i>SESAMUN INDICUM</i>	11036-38	CEBOLLA	<i>ALLIUM CEPA L.</i>
10015	SEMILLA DE AYOTE, CRUDA	<i>CUCURBITA PEPO</i>	11040	CILANTRO/CULANTRO	<i>CORIANDRUM SATIVUM</i>
10016	SEMILLA DE AYOTE, TOSTADA	<i>CUCURBITA FARINOSA</i>	11041	COL DE BRUSELAS	<i>BRASSICA OLERACEA VAR. GEMMIFERA</i>
10017	SEMILLA DE ACHIOTE, GRANO	<i>BIXA ORELLANA, LINN</i>	11042	COL CHINA (PAK-CHOI)	<i>BRASSICA PEKINENSIS</i>
10019	SEMILLA DE CACAO, SECA	<i>THEOBROMA CACAO</i>	11043	COLIFLOR CRUDA	<i>BRASSICA OLERACEA VAR. BOTRYTIS</i>
10020	SEMILLA DE CHAN	<i>SALVIA HISPANICA</i>	11046	CHAYA, HOJAS DE	<i>CNIDOSCOLUS ACONITIFOLIUS</i>
10022-27	SEMILLA DE MARAÑÓN	<i>ANACARDIUM OCCIDENTALE</i>	11047-50	CHAYOTE O GUISQUIL O PATASTE	<i>SECHIUM EDULE</i>

NOMBRES CIENTÍFICOS DE LOS ALIMENTOS INCLUIDOS EN LA TABLA

Código	Nombre	Nombre científico	Código	Nombre	Nombre científico
11051-52	CHILACAYOTE O CHIVERRE	<i>CUCURBITA FICIFOLIA B.</i>	11094	HOJAS SANTA MARIA	<i>PIPER AURITUM</i>
11053-54	CHILE PICANTE	<i>CAPSICUM SPP.</i>	11095	HONGOS CRUDOS	<i>AGARICUS BISPORUS</i>
11055-56	CHILE COBANERO, DE GUATEMALA	<i>CAPSICUM ANNUUM VAR. CERASIFORME</i>	11098	HONGOS DE SAN JUAN (GUATEMALA)	<i>BOLETUS SPP.</i>
11057	CHILE CHILTEPE	<i>CAPSICUM FRUTESCENS VAR. BACCATUM</i>	11100-99	IZOTE O ITABO	<i>YUCCA ELEPHANTITIS</i>
11058	CHILE DULCE O PIMIENTO ROJO	<i>CAPSICUM ANNUUM</i>	11101	JÍCAMA	<i>PACHYRRHIZUS EROSUS</i>
11060	CHILE DULCE VERDE O AMARILLO	<i>CAPSICUM ANNUUM VAR. GROSSUM</i>	11102	LABLAB O FRIJOL TREPADOR, VERDE	<i>DOLICHOS LABLAB</i>
11061	CHILE GUAQUE, DE GUATEMALA	<i>CAPSICUM ANNUUM VAR. LONGUM</i>	11103	LAUREL REAL, HOJAS VERDES	<i>LAURUS NOBILIS</i>
11062	CHILE JALAPEÑO	<i>CAPSICUM ANNUUM L. V.</i>	11104	LAUREL, HOJAS SECAS	<i>LITSEA GUATEMALENSIS</i>
11064	CHILE JUTIAPA	<i>CAPSICUM PUBESCENS RUIZ Y PAVON</i>	11105	LECHUGA ARREPLLADA	<i>LACTUCA SATIVA</i>
11065	CHILE PASA	<i>CAPSICUM ANNUM VAR. LONGUM SENDT</i>	11106	LECHUGA NO ARREPLLADA	<i>LACTUCA SATIVA</i>
11066	CHILE TABASCO	<i>CAPSICUM FRUTESCENS</i>	11107	HOJAS DE ENDIVIA	<i>SONCHOS OLERACEUS</i>
11067	CHILE SERRANO	<i>CAPSICUM ANNUUM VAR. ACUMINATUM</i>	11108	LOROCO	<i>FERNALDIA PANDURATA</i>
11068	CHIPILÍN, HOJAS Y PUNTAS DE	<i>CROTALARIA LONGIROSTRATA</i>	11109	MADRECACAO, FLORES DE	<i>GLIRICIDIA SEPIUM</i>
11069	CHUFLE	<i>CALATHEA MACROSEPALA</i>	11110	MAÍZ AMARILLO DULCE, GRANO ENLAT.	<i>ZEA MAYS</i>
11070	CHUPTE O YAS	<i>PERSEA SCHIEDEANA</i>	11112	MALANGA O OTOE, RAÍZ	<i>XANTHOSOMA SPP.</i>
11071	EJOTE O VAINICA, CRUDO	<i>PHASEOLUS VULGARIS</i>	11113	MILTOMATE	<i>PHYSALIS IXOCARPA</i>
11074	ELOTE AMARILLO, GRANO SAZÓN	<i>ZEA MAYS</i>	11114	MOSTAZA, HOJAS DE	<i>BRASSICA JUNCEA VAR. FOLIOSA</i>
11075	ELOTE AMARILLO DULCE	<i>ZEA MAYS</i>	11115	MUTAS O MOTATE	<i>BROMELIA PINGUIN</i>
11077	ELOTE BLANCO, GRANO SAZÓN	<i>ZEA MAYS</i>	11116	NABO, HOJAS DE	<i>BRASSICA RAPA</i>
11078	ELOTE MUY TIERNO O ELOTILLO	<i>ZEA MAYS</i>	11117	NABO, RAÍZ	<i>BRASSICA RAPA</i>
11079	ESCAROLA O ACHICORIA RIZADA	<i>CICHORIUM ENDIVIA</i>	11118	ÑAME O YAM CRUDO	<i>DIOSCOREA SPP.</i>
11080	ESPÁRRAGO CRUDO	<i>ASPARAGUS OFFICINALIS</i>	11120	ÑAMPI O TARO CRUDO	<i>COLOCASIA ESCULENTA</i>
11083	ESPINACA CRUDA	<i>SPINCEA OLERACEA</i>	11122	OCRA CRUDA	<i>HIBISCUS ESCULENTUS</i>
11085	FRIJOL CAUPI VERDE, CON VAINA	<i>VIGNA UNGUICULATA O V. SINENSIS</i>	11124	PACAYA	<i>CHAMAEDOREA O COLLINIA ELEGANS</i>
11086	FRIJOL TODA VARIEDAD, GRANO VERDE	<i>PHASEOLUS VULGARIS</i>	11125	PALMITO S/CORTEZA	<i>EUTERPE O IRIARTEA GEONOMA</i>
11087	GENGIBRE O JENGIBRE	<i>ZINGIBER OFFICINALIS</i>	11126	RÁBANO, HOJAS DE	<i>RAPHANUS SATIVUS</i>
11088	GUANDU O GANDUL, GRANO VERDE	<i>CAJUNUS CAJAN O C. INDICUS</i>	11127-30	PAPAS C/CÁSCARA, CRUDAS	<i>SOLANUM TUBEROSUM</i>
11089	HABA, GRANO VERDE	<i>VICIA FABA</i>	11138	PEPINO O COJOMBRO DE ENSALADA	<i>CUCUMIS SATIVUS</i>
11090	HABA BLANCA, GRANO VERDE	<i>CANAVALIA ENSIFORMIS</i>	11139	PEPINILLOS ÁCIDOS O PICKLES	<i>CUCUMIS ANGURIA</i>
11091	HIERBA SAN NICOLAS	<i>CALANDRINIA MICRANTHA</i>	11140	PEREJIL	<i>PETROSELINUM CRISPUM</i>
11092	HIERBABUENA	<i>MENTHA SPICATA</i>	11141	PITO O QUILITE, HOJAS Y BROTES	<i>ERYTHRINA BERTEROANA</i>
11093	HIERBAMORA O MACUY	<i>SOLANUM NIGRUM</i>	11142	PUERRO, CABEZA O BULBO	<i>ALLIUM PORRUM</i>

NOMBRES CIENTÍFICOS DE LOS ALIMENTOS INCLUIDOS EN LA TABLA

Código	Nombre	Nombre científico	Código	Nombre	Nombre científico
11144	RÁBANO REDONDO, RAÍZ	<i>RADICULA ARMORACEA ROB</i>	12026	COYOL	<i>ACROCOMIA MEXICANA</i>
11145	RÁBANO LARGO, RAÍZ	<i>RAPHANUS SATIVUS</i>	12027	COYOLITO O HUISCOYOL	<i>BACTRIS SUBGLOBOSA W.</i>
11146-47	REMOLACHA	<i>BETA VULGARIS</i>	12028	CUCHAMPER	<i>VINCETOXICUM SALVANII</i>
11150-51	REPOLLO O COL COMÚN, CRUDO	<i>BRASSICA OLERACEA VAR. CAPITATA</i>	12029	CUSHÍN O PATERNA O GUABA	<i>INGA SPP</i>
11152	RUIBARBO, TALLOS	<i>RHEUM RHAPONTICUM</i>	12030	CHICOZAPOTE O NÍSPERO DE MONTAÑA	<i>ACHRAS ZAPOTA/MANILKARA SAPODIL.</i>
11153	SAGÚ DE SAN VICENTE, RAÍZ	<i>MARANTA ARUNDINACEA</i>	12031	CHIRIMOYA	<i>ANNONA CHERIMOLA</i>
11154	SALSIFÍ	<i>TRAGOPOGON PORRIFOLIUS</i>	12033-34	DURAZNO AMARILLO O MELOCOTÓN	<i>PRUNUS PERSICA</i>
11155	SUCHINI CRUDO	<i>CUCURBITA SPP.</i>	12038-40	DURAZNO COMÚN	<i>PERSICA VULGARIS</i>
11157	TOMATE ROJO	<i>LYCOPERSICON ESCULENTUM</i>	12041	DURIÁN O DURIO	<i>DURIO ZIBETHINUS</i>
11158	TOMATE VERDE	<i>LYCOPERSICON ESCULENTUM</i>	12042	FRESA O FRUTILLA	<i>FRAGARIA SPP.</i>
11159	TOMATE DE ÁRBOL	<i>CYPHOMANDRA BETACEA</i>	12043	FRUTA DE PAN O MAZAPÁN	<i>ARTOCARPUS ALTILIS O COMMUNIS</i>
11163	TOMATILLO	<i>LYCOPEOSICUM ESCULENTUM</i>	12046	GRANADA ROJA	<i>PUNICA GRANATUM</i>
11165	VERDOLAGA	<i>PORTULACA OLERACEA</i>	12047	GRANADILLA DULCE, FRUTA	<i>PASSIFLORA LIGULARIS</i>
11166-68	YUCA O MANDIOCA	<i>MANIHOT ESCULENTA</i>	12049	GRANADILLA REAL O BADEA	<i>PASSIFLORA QUADRANGULARIS L.</i>
11169-73	ZANAHORIA CRUDA	<i>DAUCUS CAROTA L.</i>	12050	GUANÁBANA O GUANABA	<i>ANNONA MURICATA</i>
11174	TAPIOCA PERLADA, SECA	<i>MANIHOT SCULENTA</i>	12051	GUAPINOL O CURBARIL	<i>HYMENEA COURBARIL</i>
11175	REPOLLO O COL MORADA CRUDA	<i>BRASSICA OLERACEA CAPITATA GROUP</i>	12052	GUAYABA MADURA	<i>PSIDIUM GUAJAVA L.</i>
12001	ABERIA O KITEMBILLA	<i>DOVYALIS HEBECARPA</i>	12054	GUINDA O CEREZA DULCE	<i>PRUNUS AVIUM</i>
12002	ACEROLA, FRUTA	<i>MALPIGHIA GLABRA</i>	12056	GUINEO MAJONCHO O CUADRADO	<i>MUSA PARADISIACA L.</i>
12004	ALBARICOQUE, FRUTA FRESCA	<i>PRUNUS ARMENIACA</i>	12057	GUINEO MORADO	<i>MUSA PARADISIACA L.</i>
12008	ANONA BLANCA O ATA	<i>ANNONA SQUAMOSA</i>	12058	GUINEO MANZANO O DÁTIL	<i>MUSA PARADISIACA VAR. SAPIENTUM L.</i>
12009	ANONA ROSADA O CORAZÓN DE BUEY	<i>ANNONA RETICULATA</i>	12059	GUINEO MAICENA	<i>MUSA ENSETE</i>
12010	BANANO O GUINEO, MADURO	<i>MUSA SAPIENTUM</i>	12060	HICACO O ICACO	<i>CHRYSOBALANUS ICACO</i>
12011	BANANO O GUINEO, VERDE	<i>MUSA SAPIENTUM</i>	12061	HIGO, FRUTA MADURA	<i>FIGUS CARICA</i>
12012	CAIMITO MADURO	<i>CHRYSOPHYLLUM CAIMITO</i>	12065	INJERTO O ZAPOTE VERDE	<i>CALOCARPUM VIRIDE</i>
12014	CAPULIN O CAPULINA	<i>MUNTINGIA CALABURA</i>	12066	JOCOTE/JOBO COMÚN	<i>SPONDIAS MOMBIN</i>
12015	CARAMBOLA	<i>AVERRHOA CARAMBOLA</i>	12067	JOCOTE CIRUELO O CORONA	<i>SPONDIAS PURPUREA</i>
12016	CAS	<i>PSIDIUM FRIEDRICHSTAHLIANUM</i>	12068	JOCOTE/JOBO TRONADOR	<i>SPONDIAS MOMBIN L.</i>
12017	CEREZA	<i>PRUNUS CERASUS</i>	12069	KIWI, FRUTA FRESCA	<i>ACTINIDIA CHINENSIS</i>
12018	CIDRA	<i>CITRUS MEDICA</i>	12070	LIMA LIMÓN O LIMÓN DULCE	<i>CITRUS AURANTIFOLIA</i>
12019	CIRUELA ROJA O AMARILLA FRESCA	<i>PRUNUS DOMESTICA</i>	12071	LIMA DULCE, FRUTA	<i>CITRUS LIMETTA</i>
12020	CIRUELA ROJA SECA O PASA	<i>PRUNUS DOMESTICA</i>	12073	LIMÓN CRIOLLO O REAL, FRUTA	<i>CITRUS LIMON</i>
12021-23	COCO, AGUA DE	<i>COCOS NUCIFERA L.</i>	12075	MAMEY	<i>MAMMEA AMERICANA</i>

NOMBRES CIENTÍFICOS DE LOS ALIMENTOS INCLUIDOS EN LA TABLA

Código	Nombre	Nombre científico	Código	Nombre	Nombre científico
12076	MAMONCILLO O MAMÓN	MELICocca BIJUGA	12124	PERSIMONA O KAKI	DIOSPYROS KAKI
12077	MANDARINA O TANGERINA, FRUTA	CITRUS RETICULATA O DELICIOSA	12125	PIÑA, FRUTA	ANANAS COMOSUS
12080	MANGO MADURO	MANGIFERA INDICA	12128	PIÑUELA	BROMELIA KARATA
12082	MANGO CRIOLLO PEQUEÑO	MANGIFERA INDICA L.	12129	PITAHAYA	CEREUS SPP O HYLOCEREUS TRIGONUS
12084	MANZANA CRIOLLA, S/CÁSCARA	MALUS SYLVESTRIS	12130	PLÁTANO MADURO	MUSA PARADISIACA
12085	MANZANA IMPORTADA, S/CÁSCARA	MALUS SYLVESTRIS	12133	POMELO	CITRUS GRANDIS
12088	MANZANA DE AGUA	SYZYGIUM MALACCENSIS	12134	SANDÍA	CITRILLUS VULGARIS
12089	MANZANA ROSA O POMAROSA	SYZYGIUM JAMBOS	12135	SONCOYA O SINCUYA	ANNONA PURPUREA
12090	MANZANITA O MANZANILLA	CRATAEGUS PUBESCENS	12136	SONZAPOTE O SUNZA	LICANIA PLATYPUS
12091	MARAÑÓN O PAJUIL	ANACARDIUM OCCIDENTALE	12137	TACACO	POLAKOWSKIA TACACO P.
12092	MARACUYA, PULPA	PASSIFLORA EDULIS	12138	TAMARINDO	TAMARINDUS INDICA
12094	MATASANO O ZAPOTE BLANCO	CASIMIROA EDULIS	12139	TORONJA, FRUTA	CITRUS PARADISI
12095	MELOCOTÓN MORADO	SICANA ODORIFERA	12143	TUNA O NOPAL	OPUNTIA FICUS-INDICA
12096	MELÓN CORRUGADO O CANTALOUPE	CUCUMIS MELO VAR. CANTALUPENSIS	12144	UVA CRIOLLA	VITIS VINIFERA
12097	MELÓN LISO O MELÓN CASABA	CUCUMIS MELO VAR. INODORUS	12145	UVA IMPORTADA, TIPO AMERICANO	VITIS SPP.
12098	MEMBRILLO	CYDONIA OBLONGA	12147	UVA FRUTA SECA O PASA	VITIS VINIFERA
12099	SANDILLITA O BILIMBÍ O MIMBRO	AVERRHOA BILIMBI	12148	UVA DE LA PLAYA	COCCOLOBA UVIFERA
12100	MORA O ZARZAMORA	RUBUS SPP.	12149	UVA SILVESTRE	VITIS TILIIFOLIA
12101	MORRO O JÍCARA	CRESCENTIA ALATA (HBK)	12150	YUYUGA O JUJUBE O AZUFAIFA	ZIZYPHUS JUJUBA
12102	NANCE	BYRSONIMA CRASSIFOLIA	12151	YUPLÓN O JOCOTE JUDIO	SPONDIAS CYTHEREA
12103	NARANJA AGRIA, FRUTA	CITRUS AURANTIUM	12152	ZAPOTE O ZAPOTE MAMEY	CALOCARPUM MAMMOSUM
12105	NARANJA DULCE, FRUTA	CITRUS SINENSIS	12153	ZAPOTILLO O ZAPOTE AMARILLO	POUTERIA CAMPECHIANA
12108	NARANJILLA O LULO, PULPA	SOLANUM QUITOENSE	12154	CEREZA SILVESTRE O CAPULÍ	PRUNUS CAPULI
12109	NECTARINA	PRUNUS PERSICA VAR. NECTARINA	12155	GRANADILLA REAL O BADEA, JUGO	PASSIFLORA CUADRANGULARIS
12110	NÍSPERO JAPONÉS	ERIOBOTRYA JAPONICA	13001	AMARANTO, GRANO SECO	AMARANTHUS SPP.
12111	PALMA AFRICANA	ELAEIS GUINEENSIS	13002-5	ARROZ BLANCO	ORYZA SATIVA
12112	PAPAYA O LECHOSA MADURA	CARICA PAPAYA	13006	ARROZ INTEGRAL	ORYZA SATIVA
12115	PAPAYA DE MONTAÑA	CARICA CANDAMARCENSIS	13008-9	AVENA	AVENA SATIVA
12116	DURAZNO PRISCO	PRUNUS PERSICA	13010-11	CEBADA	HORDEUM VULGARE
12117	PEJIVALLE O PIXBAE	GUILIELMA GASIPAES	13012	CENTENO, GRANO ENTERO	SECALE CEREALE
12118	PEPINO DULCE	SOLANUM MURICATUM	13045	MAICILLO O SORGO, GRANO ENTERO	SORGHUM BICOLOR (S. VULGARE)
12119	PERA FRUTA CRIOLLA, S/CÁSCARA	PYRUS COMMUNIS	13046	MAÍZ SALPOR, GRANO ENTERO	ZEA MAYS
12120	PERA FRUTA IMPORTADA, S/CÁSCARA	PYRUS COMMUNIS	13047-49	MAÍZ AMARILLO, GRANO	ZEA MAYS

NOMBRES CIENTÍFICOS DE LOS ALIMENTOS INCLUIDOS EN LA TABLA

Código	Nombre	Nombre científico	Código	Nombre	Nombre científico
13050-53	MAÍZ BLANCO O NEGRO, GRANO	<i>ZEA MAYS</i>	16007	DE OLIVA, ACEITE	<i>OLEA EUROPAEA</i>
13079	TRIGO GRANO SUAVE	<i>TRITICUM AESTIVUM</i>	16008	DE FRUTO DE PALMA, ACEITE	<i>ELAEIS GUINENSIS</i>
13080	TRIGO GRANO DURO	<i>TRITICUM AESTIVUM</i>	16009	DE SOYA, ACEITE	<i>GLYCINE MAX</i>
15004	CAÑA DE AZÚCAR, JUGO	<i>SARCHARUM OFFICINARUM</i>	16022	DE PULPA DE PALMA, ACEITE	<i>ELAEIS GUINEENSIS</i>
16002	DE AJONJOLÍ, ACEITE	<i>SESAMUM SPP</i>	17039	CAFE TOSTADO MOLIDO, POLVO	<i>COFFEA ARABICA</i>
16003	DE ALGODON, ACEITE	<i>GOSSYPIUM SPP</i>	17048	CHOCOLATE, TABLILLAS PARA BEBIDA	<i>THEOBROMA CACAO L.</i>
16004	DE COCO, ACEITE	<i>COCOS MUCIFERA</i>	17053	JAMAICA-ROSAS, FLORES SECAS	<i>HIBISCUS SABDARIFFA</i>
16005	DE GIRASOL, ACEITE	<i>HELYANTHUS ANNUUS</i>	17058	TE NEGRO, HOJAS SECAS	<i>CAMELLIA SINENSIS</i>
16006	DE MAÍZ, ACEITE	<i>ZEA MAYS</i>			