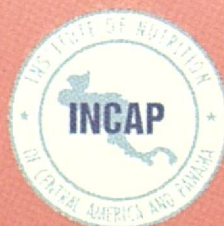


VALOR NUTRITIVO DE LOS ALIMENTOS DE CENTROAMÉRICA

Segunda Sección

**VALOR NUTRITIVO
EN 100 g DE ALIMENTO**

Otros Nutrientes y Compuestos



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

SEGUNDA SECCIÓN

Lic. María Teresa Menchú
Lic. Humberto Méndez
Sra. Jaroslava Lemus

Guatemala, marzo de 2,000

AGRADECIMIENTOS

*Agradecemos el estímulo continuo y el apoyo desinteresado brindado por
el Dr. Ricardo Bressani
para la realización y culminación de este trabajo.*

INTRODUCCIÓN

La población centroamericana, en proceso de transición socioeconómica y dietética, presenta problemas nutricionales por deficiencia de energía y/o proteínas y micronutrientes como también malnutrición por exceso, la que está incidiendo directamente en la morbilidad de diferentes enfermedades crónicas no transmisibles, principalmente cardiovasculares, diabetes o problemas de salud asociados a la baja ingesta de fibra dietética. La realización de diversas actividades de prevención y/o tratamiento de problemas que involucran las interrelaciones entre salud - enfermedad y alimentación, requieren de datos de composición de alimentos, principalmente para la preparación y recomendación de dietas saludables.

La decisión de contar con una Segunda Sección de la base de datos sobre composición de alimentos para ser usada en Centroamérica, fue la de disponer de datos sobre el contenido de nutrientes y compuestos considerados importantes para la salud y nutrición de la población centroamericana y que no fueron incluidos en la Primera Sección de dicha base¹.

Obviamente, lo ideal sería incluir todos los nutrientes y compuestos importantes para la nutrición y salud de la población, pero debido a la imposibilidad de hacerlo se han seleccionado los siguientes ítems que están relacionados o son relevantes para algunas áreas específicas de la salud: las vitaminas piridoxina, folatos y vitamina B₁₂ y los minerales magnesio y cinc; se incluyen también datos sobre el contenido de ácidos grasos, colesterol, sodio, potasio y fibra dietética. En la presentación de la Segunda Sección de la Tabla de Composición de Alimentos (TCA) Centroamericana se han incluido los datos de energía, proteína y grasa total para referencia.

Generalmente, los profesionales de la región que han requerido de esta información han recurrido a distintas bases de datos o tablas diversas, lo que conduce a que para distintos estudios o actividades se usen diferentes datos de contenido para un mismo producto, según la discreción o posibilidad del interesado; lo que hace que dichos estudios no puedan ser comparables, aún cuando los datos usados estén adecuadamente documentados. De ahí, que otro de los propósitos de esta Segunda Sección de la TCA para Centroamérica sea el de disponer de una base única para la región, de manera que pueda ser aplicada a distintos estudios, investigaciones o programas para que sean comparables.

Debido a la escasez de recursos económicos y humanos para generar los propios datos y porque varios de los datos necesarios ya existen en otras bases, la Segunda Sección de la TCA constituye una aplicación de otras bases de referencia, enriquecida para algunos productos de uso común con datos obtenidos en el INCAP o en Guatemala.

La principal base de referencia usada en la compilación de información fue la base de datos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (1999)² principalmente para los productos procesados: En segundo lugar, se tomó como referencia la base de

¹ INCAP/OPS Tabla de Composición de Alimentos de Centroamérica. Primera Sección. Guatemala, 1996.

datos mexicana (1997)³ que presenta algunos productos naturales de uso común en Centroamérica. En el caso específico de los cereales infantiles, la información para la base fue obtenida directamente de las etiquetas de los productos disponibles en el mercado. En cuanto a productos de consumo frecuente en la región, los datos de fibra dietética fueron tomados de estudios realizados por el INCAP.

Para decidir sobre el uso o no de los datos de las bases de referencia, lo primero que se hizo fue seleccionar productos similares a los incluidos en la Primera Sección de la TCA de Centroamérica, considerando hasta donde fuera posible la descripción del producto. En el caso de alimentos naturales, donde la información de la Primera Sección corresponde a fuentes diferentes de las bases tomadas como referencia para la Segunda Sección, se compararon los datos de agua, proteínas y grasas para decidir sobre la aplicación de la segunda fuente. En algunos casos con diferencias en el contenido de agua, se hicieron ajustes por la cantidad de agua y los datos fueron tomados en cuenta cuando no existían mayores diferencias con el contenido de los nutrientes presentados en la Primera Sección. En otros casos, particularmente para los productos de mayor uso en la región, se revisaron varias tablas de composición de alimentos para verificar la consistencia de los datos.

Para muchos productos, principalmente de uso local, no fue posible encontrar información que pudiera adaptarse o considerarse adecuada para algunos o todos los elementos/compuestos incluidos en esta Sección, por lo que se dejaron los espacios vacíos.

Obviamente, como ocurre con la mayoría de información sobre composición de alimentos, los datos presentados son aproximaciones a los valores reales, pues como es sabido aún cuando se trate de productos vegetales genéticamente similares pueden haber diferencias en el contenido de nutrientes debidas a las diferencias en la calidad del suelo, a la cantidad de lluvia y de luz solar que han recibido los cultivos, así también al grado de madurez del producto al momento de la cosecha. Con los productos de origen animal sucede también que pueden tener diferente contenido de nutrientes dependiendo del ambiente en que se desarrollaron los animales; además en el caso de carnes la cantidad de grasa depende del grado de maduración de la misma. A lo anterior hay que agregar que el procesamiento de los alimentos sea individuales o combinados puede alterar el contenido de los nutrientes y de otros compuestos.

La base de datos que aquí se presenta, es el inicio de un trabajo para Centroamérica en relación con el contenido de nutrientes y compuestos no convencionales de los alimentos de uso común; como toda base de datos está sujeta a modificaciones según se disponga de información actualizada y/o propia de la región. En este sentido, se agradece la futura colaboración de los profesionales de la región involucrados en este campo de la ciencia de alimentos.

² U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 1999. USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 13. Nutrient Data Laboratory Home Page, <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp>

³ Instituto Nacional de la Nutrición "Salvador Zubirán". Tablas de Valor Nutritivo de los alimentos de mayor consumo en México. México, 1996

PRESENTACIÓN DE LA TABLA

En esta Segunda Sección de la Tabla de Alimentos para Centroamérica, se incluye el contenido de fibra dietética, ácidos grasos saturados, ácidos grasos moninsaturados, ácidos grasos poliinsaturados, colesterol, magnesio, sodio, potasio, cinc, piridoxina, vitamina B12 y ácido fólico. Además, como referencia se incluye el contenido energía, proteínas y grasa total de la Primera Sección. Al final, se agrega una columna que corresponde a la fuente de los datos:

- a. = Datos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, versión de 1999
- b. = Datos de la Tabla de México
- c. = Datos originados en el INCAP
- d. = Datos tomados del etiquetado de los productos
- e. = Datos de fibra dietética proporcionados por el Dr. Ricardo Bressani

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

En la presentación de los datos se mantuvo la clasificación de los productos en los 21 grupos usados en la Primera Sección:

Grupos de alimentos

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

REFERENCIAS

- Acevedo, Enrique y R. Bressani. Ingestión de fibra dietética en los países del Istmo Centroamericano: Implicaciones nutricionales. *Arch. Latinoam. Nutr.*, 39 (3): 392-404. 1989
- Acevedo, Enrique y R. Bressani. Contenido de fibra dietética y digestibilidad del nitrógeno en alimentos centroamericanos: Guatemala. *Arch. Latinoam. Nutr.*, 40 (3): 439-450. 1990
- Bressani, Ricardo, M. Breuner y M. A. Ortiz. Contenido de fibra ácido y neutro-detergente y de minerales menores en maíz y su tortilla. *Arch. Latinoam. Nutr.*, 39 (3): 382-391. 1989
- Bressani, Ricardo. Datos sobre contenido de fibra dietética en muestras de frijol de Guatemala. Comunicación personal
- 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
- 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
- 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.
- U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 1999. USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 13. Nutrient Data Laboratory. Datos tomados de <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp>

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

Código	NOMBRE DEL ALIMENTO	ENERGIA Kcal	PROTEINA g	GRASA g	Fibra dietética g	Ác. Grasos saturados g	Ác. Grasos mono-insatur. g	Ác. Grasos poli-insatur. g	Colesterol mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Zinc mg	Vitamina B8 mg	Ác. Fólico mcg	Vitamina B12 mcg	Fuente
	LECHE, QUESOS Y SIMILARES																
1001	Crema, espesa	340	2.30	36.60	0.00	23.03	9.31	0.84	137.0	7	38	75	0.23	0.03	4.00	0.18	b
1002	Crema, rala	204	2.90	20.00	0.00	12.02	4.86	0.44	66.0	9	40	122	0.27	0.03	2.00	0.22	b
1003	Crema, sustituto no lácteo en polvo	546	4.79	35.48	0.00	32.53	0.97	0.01	0.0	4	181	812	0.51	0.00	0.00	0.00	a
1004	Leche de burra, fluida	43	1.70	1.20													
1005	Leche de cabra, fluida	68	3.56	4.14	0.00	2.67	1.11	0.15	11.4	14	50	204	0.30	0.05	0.60	0.07	a
1006	Leche-formula maternizada, en polvo	507	13.30	27.00													
1007	Leche humana	45	1.00	1.50	0.00	1.01	0.74	0.19	4.0	3	17	51	0.17	0.01	5.00	0.04	b
	Leche de vaca:																
1008	--, Chocolatada, fluida	71	3.21	2.00	0.50	1.24	0.59	0.07	6.8	13	60	169	0.41	0.04	4.80	0.34	a
1045	--, Con cocoa	77	3.91	2.33	0.80	1.44	0.68	0.09	8.0	28	51	200	0.59	0.05	6.00	0.37	a
1009	--, Condensada enlatada, c/azúcar	320	7.91	8.70	0.00	5.49	2.43	0.34	33.9	26	127	371	0.94	0.05	11.20	0.44	a
1010	--, Descremada enriquecida, fluida	49	3.33	1.92	0.00	1.19	0.56	0.07	7.5	14	50	154	0.39	0.04	5.10	0.36	a
1011	--, Descremada s/vit a, polvo	349	35.00	1.00	0.00	0.50	0.20	0.03	19.6	110	535	1794	4.08	0.36	50.00	4.03	a
1012	--, Descremada c/vit a, polvo	362	36.16	0.77	0.00	0.50	0.20	0.03	19.0	110	535	1794	4.08	0.36	50.00	4.03	a
1013	--, Descremada c/vit a, polvo instant.	358	35.10	0.72	0.00	0.47	0.19	0.03	18.3	117	549	1705	4.41	0.34	49.80	3.99	a
1014	--, Integra, evaporada s/azúcar, enlat.	134	6.81	7.56	0.00	4.59	2.33	0.25	29.4	24	106	303	0.77	0.05	7.90	0.16	a
1015	--, Integra, fluida (grasa 3.5%)	65	3.30	3.50	0.00	2.10	1.00	0.10	14.0	13	49	152	0.38	0.04	5.00	0.36	b
1016	--, Integra, polvo	495	26.32	26.71	0.00	16.74	7.92	0.67	97.1	85	371	1330	3.34	0.30	37.00	3.25	a
1017	--, Malteada, polvo	411	13.10	8.50	0.70	4.20	2.04	1.21	20.0	93	493	758	0.99	0.41	46.00	0.78	a
1018	--, Malteada, fluida	89	4.10	3.70	0.00	2.25	1.05	0.21	14.0	20	84	200	0.43	0.07	8.00	0.39	a
	Queso:																
1019	--, Amarillo, pastrz. y proces., rodaja	375	22.15	31.25	0.00	19.69	8.95	0.99	94.4	22	1430	162	2.99	0.07	7.80	0.70	a
1020	--, Amarillo, pastrz. y proces., para untar	290	16.41	21.23	0.00	13.33	6.22	0.62	55.2	29	1345	242	2.59	0.12	7.00	0.40	a
1021	--, Amarillo, envasado (donación)	355	22.50	28.00													
1022	--, Blanco (Panamá)	276	17.10	21.30	0.00	15.26	5.75	0.45	72.0	20	842	187	2.38	0.23	62.00	1.30	b
1023	--, Cabra, fresco	173	16.00	10.30	0.00	20.64	6.81	0.71	79.0	29	515	158	0.66	0.06	2.00	0.22	a
1024	--, Cottage, c/crema	103	12.49	4.51	0.00	2.85	1.28	0.14	14.9	5	405	84	0.37	0.07	12.20	0.62	a
1025	--, Cottage, s/crema	89	13.74	1.93	0.00	1.22	0.55	0.06	8.4	6	406	96	0.42	0.08	13.10	0.71	a
1026	--, Crema o de capas	349	7.55	34.87	0.00	21.97	9.84	1.26	109.7	6	296	119	0.54	0.05	13.20	0.42	a
1027	--, Cuajada, fresco	236	18.70	15.40													
1028	--, Duro o seco, leche íntegra	444	27.90	35.20													
1029	--, Blanco fresco, leche íntegra	264	17.50	20.10													

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

Código	NOMBRE DEL ALIMENTO	ENERGIA Kcal	PROTEINA g	GRASA g	Fibra dietética g	Ác. Grasos saturados g	Ác. Grasos mono-insatur. g	Ác. Grasos poli-insatur. g	Colesterol mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Zinc mg	Vitamina B6 mg	Ác. Fólico mcg	Vitamina B12 mcg	Fuente
1030	--, Blanco fresco, leche semidescremada	207	20.60	12.40													
1031	--, Blanco fresco, leche descremada	127	21.00	1.80													
1032	--, Gouda	356	24.94	27.44	0.00	17.61	7.75	0.66	114.0	29	819	121	3.90	0.08	20.90	1.53	a
1033	--, Mozzarella, leche íntegra	281	19.42	21.60	0.00	13.15	6.57	0.77	78.4	19	373	67	2.21	0.06	7.00	0.65	a
1034	--, Oreado, leche íntegra	325	22.20	24.80													
1035	--, Oreado, leche semidescremada	263	25.40	14.20													
1036	--, Oreado, leche descremada	232	38.20	5.70													
1037	--, Parmesano, gratinado	455	41.56	30.02	0.00	19.07	8.73	0.66	78.7	51	1862	107	3.19	0.11	8.00	1.40	a
1044	--, Parmesano, duro	392	35.75	25.83	0.00	16.41	7.51	0.57	67.7	44	1602	92	2.75	0.09	6.90	1.20	a
1038	--, Tipo requesón	153	9.40	10.60													
1039	--, Tipo suizo	333	24.73	25.01	0.00	16.05	7.05	0.62	84.8	29	1370	216	3.61	0.04	5.90	1.23	a
1043	Quesillo	299	18.00	24.00													
1040	Yogur, leche descremada, natural	55	5.73	0.18	0.00	0.12	0.05	0.01	1.8	19	77	255	0.97	0.05	12.20	0.61	a
1041	Yogur, leche íntegra, natural	61	3.47	3.25	0.00	2.10	0.89	0.09	12.7	12	46	155	0.59	0.03	7.40	0.37	a
1042	Yogur, leche descremada, sabor frutas	99	3.98	1.15	0.00	0.74	0.32	0.03	4.5	13	53	177	0.67	0.04	8.50	0.43	a
	HUEVOS:																
2001	--, de codorniz, crudo	158	13.05	11.09	0.00	3.56	4.32	1.32	844.0	13	141	132	1.47	0.15	66.30	1.58	a
2002	--, de gallina, entero, crudo	148	11.30	9.80	0.00	3.35	4.08	1.24	548.0	12	138	130	1.44	0.12	65.00	1.55	b
2003	--, de gallina, entero, en polvo	594	47.35	40.95	0.00	12.73	15.34	5.80	1715.0	42	523	493	5.28	0.39	171.00	3.95	a
2004	--, de gallina, clara	53	11.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	9	152	137	0.02	0.01	16.00	0.07	b
2005	--, de gallina, yema, fresca	341	16.00	29.20	0.00	9.55	11.74	4.20	1281.0	9	43	94	3.11	0.39	146.00	3.11	a
2006	--, de gallina, yema, polvo	666	34.25	55.80	0.00	17.15	21.13	7.89	2335.0	13	135	244	4.93	0.66	244.00	5.33	a
2007	--, de iguana, crudo	218	14.90	15.20													
2008	--, de pata, crudo	195	13.00	14.20	0.00	3.68	6.08	0.56	884.0	16	146	222	1.41	0.25	80.00	5.40	b
2009	--, de tortuga, crudo	115	12.60	6.30													
2010	--, de tortuga, cocido	127	12.20	6.80													
2011	--, de pava	171	13.70	11.80	0.00	3.63	3.90	1.17	933.0								b
	AVES, CARNE DE:																
3001	Codorniz, carne cruda	134	21.76	4.53	0.00	1.32	1.28	1.17	70.0	25	51	237	2.70	0.53	7.00	0.47	a
3002	Ganso, carne cruda	354	16.40	31.50	0.00	9.78	16.68	3.34	80.0	18	73	308	0.00	0.39	4.00		b
3003	Gallo o gallina, carne cruda	246	18.10	18.70	0.00	4.73	9.30	4.55	143.0	12	40	104	1.90	0.28	5.00	0.27	a
3004	Paloma, carne cruda	279	18.60	22.10	0.00	8.43	6.26	2.67									b
3005	Pato de crianza, carne cruda	326	16.00	28.60	0.00	9.67	11.52	3.36	84.0	16	59	204	1.86	0.18	6.00	0.30	b

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

Código	NOMBRE DEL ALIMENTO	ENERGIA Kcal	PROTEINA g	GRASA g	Fibra dietética g	Ác. Grasos saturados g	Ác. Grasos mono-insatur. g	Ác. Grasos poli-insatur. g	Colesterol mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Zinc mg	Vitamina B6 mg	Ác. Fólico mcg	Vitamina B12 mcg	Fuente
	Pavo:																
3006	--, Carne c/piel, cruda	160	20.42	8.02	0.00	2.26	2.90	1.98	68.0	22	65	266	2.20	0.41	8.00	0.40	a
3007	--, Carne c/piel, horneada	208	28.10	9.73	0.00	2.84	3.19	2.48	82.0	25	68	280	2.96	0.41	7.00	0.35	a
3008	--, Pechuga c/piel, cruda	125	23.76	2.65	0.00	0.72	1.00	0.63	70.0	26	48	276	1.28	0.53	8.00	0.46	a
3009	--, Pechuga c/piel, horneada	153	29.07	3.20	0.00	0.87	1.20	0.76	90.0	28	53	279	1.77	0.51	6.00	0.37	a
3010	--, Pechuga s/piel, horneada	135	30.06	0.74	0.00	0.24	0.13	0.20	83.0	29	52	292	1.74	0.56	6.00	0.39	a
3011	--, Pierna c/piel, cruda	118	20.13	3.57	0.00	1.10	1.08	0.97	87.0	21	69	246	2.90	0.35	10.00	0.40	a
3012	--, Pierna c/piel, horneada	170	28.49	5.41	0.00	1.67	1.61	1.48	70.0	24	80	252	4.09	0.34	9.00	0.37	a
3013	--, Pierna s/piel, horneada	159	29.19	3.77	0.00	1.27	0.86	1.13	119.0	25	81	258	4.28	0.37	10.00	0.38	a
	Pollo:																
3014	--, Alas c/piel, crudas	222	18.33	15.97	0.00	4.48	6.35	3.39	77.0	18	73	156	1.33	0.35	4.00	0.32	a
3015	--, Alas c/piel, cocidas	249	22.78	16.82	0.00	4.71	6.60	3.58	70.0	16	67	139	1.63	0.22	3.00	0.18	a
3016	--, Alas c/piel, fritas	321	26.11	22.16	0.10	6.06	8.89	4.95	81.0	19	77	177	1.76	0.41	6.00	0.28	a
3017	--, Alas s/piel, cocidas	181	27.18	7.18	0.00	2.00	2.31	1.57	74.0	18	73	153	2.02	0.32	3.00	0.22	a
3018	--, Alas s/piel, fritas	211	30.15	9.15	0.00	2.50	3.08	2.07	84.0	21	91	208	2.12	0.59	4.00	0.34	a
3019	--, Carne c/piel, cruda	215	18.60	15.10	0.00	4.31	5.17	2.88	75.0	20	70	189	1.31	0.35	6.00	0.31	b
3020	--, Carne c/piel, cocida	219	24.68	12.56	0.00	3.50	4.93	2.74	78.0	19	67	166	1.76	0.22	5.00	0.20	a
3021	--, Carne c/piel, frita	269	28.56	14.92	0.10	4.06	5.89	3.41	90.0	25	84	234	2.04	0.41	9.00	0.31	a
3022	--, Carne c/piel, horneada	239	27.30	13.60	0.00	3.79	5.34	2.97	88.0	23	82	223	1.94	0.40	5.00	0.30	a
3023	--, Carne s/piel, cruda	119	21.39	3.08	0.00	0.79	0.90	0.75	70.0	25	77	229	1.54	0.43	7.00	0.37	a
3024	--, Carne s/piel, cocida	177	27.29	6.71	0.00	1.84	2.39	1.54	83.0	21	70	180	1.99	0.26	6.00	0.22	a
3025	--, Carne s/piel, frita	219	30.57	9.12	0.10	2.46	3.35	2.15	94.0	27	91	257	2.24	0.48	7.00	0.34	a
3026	--, Carne s/piel, horneada	190	28.93	7.41	0.00	2.04	2.66	1.69	89.0	25	86	243	2.10	0.47	6.00	0.33	a
3027	--, Corazón	157	20.50	7.00	0.00	2.66	2.37	2.71	136.0	15	74	176	6.59	0.36	72.00	7.29	a
3028	--, Hígado, crudo	125	17.97	3.86	0.00	1.30	0.95	0.64	439.0	20	79	228	3.07	0.76	738.00	22.98	a
3029	--, Hígado, cocido	157	24.36	5.45	0.00	1.84	1.34	0.90	631.0	21	51	140	4.34	0.58	770.00	19.39	a
3030	--, Molleja, cruda	118	18.19	4.19	0.00	1.20	1.07	1.22	130.0	16	76	236	3.00	0.14	52.00	2.12	a
3031	--, Molleja, cocida	153	27.15	3.66	0.00	1.04	0.93	1.06	194.0	20	67	179	4.38	0.12	53.00	1.94	a
3032	--, Muslo c/piel, crudo	211	17.27	15.25	0.00	4.34	6.28	3.31	84.0	20	76	192	1.60	0.26	7.00	0.30	a
3033	--, Muslo c/piel, cocido	232	23.26	14.74	0.00	4.11	5.84	3.25	84.0	19	71	170	2.25	0.17	6.00	0.19	a
3034	--, Muslo c/piel, frito	277	21.61	16.53	0.30	4.41	6.70	3.90	93.0	21	288	192	2.04	0.26	19.00	0.28	a
3035	--, Muslo s/piel, crudo	209	25.94	10.88	0.00	3.03	4.15	2.48	95.0	24	88	238	2.57	0.35	8.00	0.31	a
3036	--, Muslo s/piel, cocido	195	25.00	9.79	0.00	2.71	3.70	2.24	90.0	21	75	183	2.58	0.21	7.00	0.21	a

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

Código	NOMBRE DEL ALIMENTO	ENERGIA	PROTEINA	GRASA	Fibra dietética	Ác. Grasos saturados	Ác. Grasos mono-insatur.	Ác. Grasos poli-insatur.	Colesterol	Magnesio	Sodio	Potasio	Zinc	Vitamina B6	Ác. Fólico	Vitamina B12	Fuente
		Kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	
3037	--, Muslo s/piel, frito	218	28.18	10.30	0.00	2.78	3.82	2.43	102.0	26	95	259	2.79	0.38	9.00	0.33	a
3038	--, Pechuga c/piel, cruda	172	20.85	9.25	0.00	2.66	3.82	1.96	64.0	25	63	220	0.80	0.53	4.00	0.34	a
3039	--, Pechuga s/piel, cocida	151	28.98	3.03	0.00	0.85	1.03	0.66	77.0	24	63	187	0.97	0.33	3.00	0.23	a
3040	--, Pechuga s/piel, frita	187	33.44	4.71	0.00	1.29	1.72	1.07	91.0	31	79	276	1.08	0.64	4.00	0.37	a
3041	--, Pierna c/piel, cruda	187	18.15	12.12	0.00	3.41	4.89	2.65	83.0	21	79	198	1.77	0.29	11.00	0.32	a
3042	--, Pierna c/piel, cocida	220	24.17	12.92	0.00	3.57	5.04	2.87	84.0	20	73	176	2.43	0.18	6.00	0.20	a
3043	--, Pierna c/piel, frita	254	26.84	14.43	0.10	3.90	5.68	3.33	94.0	24	88	233	2.68	0.34	11.00	0.31	a
3044	--, Pierna s/piel, cocida	185	26.26	8.06	0.00	2.20	2.93	1.88	89.0	21	78	190	2.78	0.21	8.00	0.23	a
3045	--, Pierna s/piel, frita	208	28.38	9.32	0.00	2.49	3.43	2.22	99.0	25	96	254	2.98	0.39	9.00	0.34	a
3046	--, Visceras o menudos, crudos	168	17.89	9.21	0.00	2.63	2.75	2.10	240.0	18	77	226	3.01	0.52	350.00	10.83	a
3047	--, Visceras o menudos, cocidos	194	25.73	9.30	0.00	2.66	2.94	1.89	355.0	20	56	154	4.28	0.41	367.00	9.48	a
CERDO CARNE:																	
4001	--, Bazo	100	17.60	1.90	0.00	0.86	0.69	0.19	363.0	13	98	396	2.54	0.06	4.00	3.26	a
4002	--, Carne magra, cruda	194	17.50	13.20	0.00	5.28	6.63	1.55	67.0	21	55	335	2.01	0.45	5.00	0.66	a
4003	--, Carne semimagra, cruda	216	15.50	16.60	0.00	5.77	7.32	1.73	69.0	20	54	324	2.11	0.41	6.00	0.67	a
4004	--, Carne rica en grasa, cruda	270	13.10	23.70	0.00	8.17	9.59	2.09	98.0	19	6	297	2.05	0.38	5.00	0.69	b
4005	--, Carne asada	259	26.65	16.09	0.00	5.93	6.99	1.50	86.0	29	68	383	2.57	0.54	5.00	0.75	a
4006	--, Carne horneada	245	25.36	15.11	0.00	5.56	6.56	1.40	82.0	19	51	325	2.45	0.41	3.00	0.56	a
4007	--, Carne frita	225	30.48	10.50	0.00	3.60	4.60	1.29	77.0	30	57	500	2.29	0.43	8.00	0.67	a
4008	--, Corazón, crudo	115	14.70	4.20	0.00	1.16	1.02	1.12	131.0	19	56	294	2.80	0.39	4.00	3.79	a
4009	--, Costilla cruda	282	16.12	23.58	0.00	8.73	10.65	1.96	81.0	16	75	233	2.31	0.40	4.00	0.82	a
4010	--, Costilla asada	370	24.26	29.58	0.00	10.99	13.46	2.32	118.0	21	101	315	3.37	0.31	3.00	0.64	a
4011	--, Charrasca c/piel	527	58.50	30.50													
4012	--, Chicharrones	660	20.80	56.10	0.00	14.32	13.70	3.61	74.0								b
4013	--, Estómago, crudo	157	16.50	9.55	0.00	3.40	4.35	1.01	193.0	9	52	201	2.01	0.04	2.00	0.99	a
4014	--, Hígado, crudo	140	19.20	5.40	0.00	1.17	0.46	0.35	301.0	18	87	273	5.76	0.69	212.00	26.00	b
4015	--, Lengua, cruda	225	16.30	17.20	0.00	5.96	8.13	1.78	101.0	18	110	243	3.01	0.24	4.00	2.84	a
4016	--, Patas, crudas	285	20.20	22.00	0.00	6.50	8.83	2.05	106.0	7	62	274	1.29	0.12	2.00	0.27	a
4017	--, Pierna, cruda	245	17.43	18.87	0.00	6.54	8.38	2.01	73.0	20	47	315	1.93	0.40	7.00	0.63	a
4018	--, Pulmón	84	14.60	2.40	0.00	0.96	0.56	0.12	320.0	14	153	303	2.03	0.10		2.75	b
4019	--, Riñón	146	16.40	7.90													
4020	--, Tocino, curado	631	9.10	65.00	0.00	21.26	26.33	6.75	67.0	9	730	153	1.15	0.14	2.00	0.93	a
4021	--, Tocino, asado o frito	576	30.45	49.24	0.00	17.42	23.69	5.81	85.0	24	1596	486	3.26	0.27	5.00	1.75	a

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

Código	NOMBRE DEL ALIMENTO	ENERGIA Kcal	PROTEINA g	GRASA g	Fibra dietética g	Ác. Grasos saturados g	Ác. Grasos mono-insatur. g	Ác. Grasos poli-insatur. g	Colesterol mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Zinc mg	Vitamina B6 mg	Ác. Fólico mcg	Vitamina B12 mcg	Fuente
4022	--, Cola o rabo, crudo	378	17.75	33.50	0.00	11.64	15.80	3.68	97.0	8	63	349	2.31	0.37	5.00	0.88	a
4023	--, Cola o rabo, cocido	396	17.00	35.80	0.00	12.45	16.89	3.94	129.0	7	25	157	1.64	0.27	4.00	0.55	a
	GANADO VACUNO:																
5001	Cabra, carne cruda	109	20.60	2.31	0.00	0.71	1.03	0.17	57.0		82	385	4.00		5.00	1.13	a
5002	Caballo, carne cruda	133	21.39	4.60	0.00	1.44	1.61	0.65	52.0	24	53	360	2.90	0.38		3.00	a
5003	Caballo, carne cocida	175	28.14	6.05	0.00	1.90	2.12	0.85	68.0	25	55	379	3.82	0.33		3.16	a
5004	Cabra, carne cocida	143	27.10	3.03	0.00	0.93	1.36	0.23	75.0	0	86	405	5.27	0.00	5.00	1.19	a
	Carnero u oveja:																
5005	--, Cabeza cocida, carne	111	14.20	5.60	0.00	3.00	2.00	0.01	65.0	15	75	295					b
5006	--, Carne semimagra	253	18.20	19.40	0.00	12.00	7.00	1.00	71.0	15	80	300	2.70				b
5007	--, Corazón	139	16.00	7.80													
5008	--, Hígado	128	20.30	4.20	0.00	1.50	1.10	0.10	300.0	14	52	202	3.90	0.35	220.00	84.00	b
5009	--, Patas cocidas	109	21.00	2.10													
5010	--, Pulmón	76	12.50	2.50													
5011	--, Sesos	121	10.00	8.00													
5012	--, Riñón	109	18.00	3.20	0.00				375.0								b
	Cordero:																
5013	--, Carne c/grasa, cruda	267	16.88	21.59	0.00	9.47	8.86	1.70	72.0	22	58	230	3.33	0.13	18.00	2.39	a
5014	--, Carne c/grasa, cocida	294	24.52	20.94	0.00	8.83	8.82	1.51	97.0	23	72	310	4.46	0.13	18.00	2.55	a
5015	--, Carne s/grasa, cruda	134	20.29	5.25	0.00	1.88	2.11	0.48	65.0	26	66	280	4.06	0.16	23.00	2.62	a
5016	--, Carne s/grasa, cocida	206	28.22	9.52	0.00	3.40	4.17	0.62	92.0	26	76	344	5.27	0.16	23.00	2.61	a
5017	--, Pierna cruda	128	20.56	4.51	0.00	1.61	1.81	0.41	64.0	27	62	289	3.84	0.17	23.00	2.70	a
5018	--, Pierna asada	191	28.30	7.74	0.00	2.76	3.39	0.51	89.0	26	68	338	4.94	0.17	23.00	2.64	a
	Res:																
5019	--, Bazo	96	17.50	1.70	0.00	1.00	0.78	0.22	263.0	22	85	429	2.11	0.07	4.00	5.68	a
5020	--, Cabeza-cachete, cocida	111	18.60	3.40													
5021	--, Carne magra, cruda	113	21.40	2.40	0.00	1.00	1.40	0.10	47.0	20	60	300	4.30	0.23	10.00	2.00	b
5022	--, Carne semimagra, cruda	244	18.70	18.20	0.00	7.80	8.33	0.71	67.0	19	56	297	3.66	0.38	6.00	2.89	a
5023	--, Carne semimagra, asada	195	30.37	7.20	0.00	2.80	3.07	0.28	89.0	32	66	403	6.52	0.45	10.00	2.85	a
5024	--, Carne semimagra, cocida	305	25.94	21.54	0.00	8.54	9.22	0.78	88.0	22	62	313	5.85	0.33	7.00	2.44	a
5025	--, Carne rica en grasa, cruda	297	16.00	25.40	0.00	9.16	9.82	0.86	74.0	17	59	271	3.59	0.33	7.00	2.69	a
5026	--, Carne salada, oreada	198	14.70	14.90	0.00	4.73	6.08	0.38	86.0	14	1217	297	2.85	0.29		2.00	b
5027	--, Carne salada, seca	317	64.80	4.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	32	3471	444	5.24				b

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

Código	NOMBRE DEL ALIMENTO	ENERGIA Kcal	PROTEINA g	GRASA g	Fibra dietética g	Ác. Grasos saturados g	Ác. Grasos mono-insatur. g	Ác. Grasos poli-insatur. g	Colesterol mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Zinc mg	Vitamina B6 mg	Ác. Fólico mcg	Vitamina B12 mcg	Fuente
5028	--, Corazón, crudo	115	17.00	3.40	0.00	1.13	0.84	0.92	140.0	23	63	266	2.38	0.43	2.00	13.66	a
5029	--, Corazón, cocido	175	28.79	5.62	0.00	1.68	1.25	1.37	193.0	25	63	233	3.13	0.21	2.00	14.30	a
5030	--, Criadillas	60	9.60	1.60													
5031	--, Extracto de carne	208	39.20	1.80													
5032	--, Hígado, crudo	134	19.80	3.90	0.00	1.50	0.51	0.84	354.0	19	73	323	3.92	0.94	248.00	69.19	a
5033	--, Hígado, frito	217	26.72	8.00	0.00	2.67	1.62	1.71	482.0	23	106	364	5.45	1.43	220.00	111.80	a
5034	--, Hígado, asado	161	24.38	4.89	0.00	1.90	0.65	1.07	389.0	20	70	235	6.07	0.91	217.00	71.00	a
5035	--, Intestinos	220	11.00	19.10	0.00	15.00	1.31	1.10	150.0	8	46	270	2.47		2.00	0.10	b
5036	--, Lengua, cruda	191	16.00	13.20	0.00	7.00	7.24	0.90	87.0	16	69	315	2.87	0.31	7.00	3.79	a
5037	--, Lengua, cocida	283	22.11	20.74	0.00	8.93	9.47	0.78	107.0	17	60	180	4.80	0.16	5.00	5.90	a
5038	--, Panza o mondongo, crudo	90	14.00	2.70	0.00	2.03	1.15	0.05	95.0	8	46	270	2.47		2.00	2.00	b
5039	--, Patas	102	16.60	3.00													
5040	--, Pulmón	90	16.90	2.00	0.00	0.86	0.64	0.34	242.0	14	198	340	1.61	0.04	11.00	3.81	a
5041	--, Riñón, crudo	124	16.80	5.00	0.00	0.97	0.66	0.67	285.0	17	179	257	1.85	0.51	80.00	27.02	a
5042	--, Riñón, cocido	144	25.48	3.44	0.00	1.09	0.74	0.74	387.0	18	134	179	4.22	0.52	98.00	51.30	a
5043	--, Sesos, crudos	134	10.40	9.60	0.00	2.16	1.85	1.07	1672.0	13	103	321	1.22	0.26	4.00	10.90	a
5044	--, Sesos, cocidos	160	11.07	12.53	0.00	2.92	2.50	1.44	2054.0	14	120	240	1.25	0.24	7.00	8.60	a
5045	--, Sesos, fritos	196	12.57	15.83	0.00	3.74	3.98	2.31	1995.0	15	158	354	1.35	0.39	6.00	15.20	a
5046	--, Ubre	234	15.40	18.70													
5047	Ternera, carne magra	156	19.70	8.00	0.00	3.40	5.60	0.25	90.0	16	90	320		0.23		1.00	b
5048	Ternera, carne semimagra	190	19.10	12.00													
	PRODUCTOS DE CAZA:																
6001	Armadillo, carne	172	29.00	5.40													
6002	Cobayo o cuyo, carne	96	19.00	1.60													
6003	Conejo de crianza, carne cruda	159	20.40	8.00	0.00	3.00	3.00	1.00	65.0	20	43	360	1.40	0.50	5.00	10.00	b
6004	Conejo de crianza, carne cocida	206	30.38	8.41	0.00	2.51	2.27	1.63	86.0	20	37	300	2.37	0.34	9.00	6.51	a
6005	Conejo de crianza, hígado	123	17.90	4.30													
6006	Iguana o garrobo, carne cruda	112	24.40	0.90													
6007	Lagarto, carne semiseca, cruda	232	45.60	4.20													
6008	Liebre, carne, cruda	135	21.00	5.00	0.00	2.00	2.00	1.00	65.0	20	43	360	1.40	0.50	5.00	10.00	b
6009	Mapache, carne asada, s/hueso	255	29.20	14.50													
6010	Tortuga, carne cruda	89	19.80	0.50													
6011	Venado, carne asada	146	29.50	2.20							80	500					b

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

Código	NOMBRE DEL ALIMENTO	ENERGIA Kcal	PROTEINA g	GRASA g	Fibra dietética g	Ác. Grasos saturados g	Ác. Grasos mono-insatur. g	Ác. Grasos poli-insatur. g	Colesterol mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Zinc mg	Vitamina B6 mg	Ác. Fólico mcg	Vitamina B12 mcg	Fuente
6012	Venado, carne semiseca, salada	142	31.40	0.90													
6013	Venado, carne cruda	126	21.00	4.00	0.00	3.00	1.00	0.01			90	320					b
6014	Jabalí, carne cruda	122	21.51	3.33	0.00	0.99	1.30	0.48									a
6015	Jabalí, carne cocida	160	28.30	4.38	0.00	1.30	1.71	0.64	77.0	27	60	396	3.01	0.42	6.00	0.70	a
6016	Conejo de caza, carne cruda	114	21.79	2.32	0.00	0.69	0.63	0.45	81.0	29	50	378					a
6017	Conejo de caza, carne cocida	173	33.02	3.51	0.00	1.05	0.95	0.68	123.0	31	45	343	2.38	0.34	8.00	6.51	a
CARNES PROCESADAS Y SIMILARES:																	
7001	Carne enlatada, donada	220	21.00	15.00													
7002	Carne enlatada, de res o corned beef	250	27.10	14.93	0.00	6.18	5.96	0.63	86.0	14	1006	136	3.57	0.13	9.00	1.62	a
7003	Chorizo de cerdo	278	15.80	22.80	0.00	7.10	9.50	2.50	89.0	16	2505	160	2.30	0.22		0.01	b
7004	Chorizo de cerdo y res	186	16.60	11.70													
7005	Chorizo de res	202	13.80	13.50													
7006	Jamón de cerdo, curado (grasa aprox. 5%)	131	19.35	4.96	0.00	1.62	2.35	0.48	47.0	17	1429	350	1.93	0.46	4.00	0.75	a
7007	Jamón de cerdo, curado (grasa aprox. 8%)	162	18.26	8.39	0.00	2.70	3.94	0.93	53.0	18	1278	297	2.05	0.38	3.00	0.80	a
7008	Jamón de cerdo, curado (grasa aprox. 11%)	182	17.56	10.57	0.00	3.39	4.95	1.21	57.0	19	1317	332	2.14	0.34	3.00	0.83	a
7009	Jamón de cerdo, enlatado o spam	334	12.50	30.30	0.00	10.79	14.29	3.56	62.0	10	1289	215	1.48	0.21	6.00	0.90	a
7010	Jamón de cerdo, para untar	216	8.68	15.53	0.00	5.06	7.20	2.70	37.0	10	912	150	1.10	0.15	1.00	0.76	a
7011	Jamón de pavo	147	18.70	7.22	0.00	2.02	2.50	1.74	43.0	16	489	251	1.56	0.32	4.00	0.24	a
7012	Jamón de pollo	159	19.53	7.38	0.00	2.02	2.96	1.60	50.0	19	584	228	0.72	0.21	2.00	0.15	a
7013	Jamón de res	177	28.11	3.84	0.00	1.65	1.68	0.20	41.0	19	1439	429	3.98	0.34	11.00	2.57	a
7014	Jamón tipo picnic	232	14.92	16.64	0.00	6.07	7.68	1.89	38.0	15	1164	267	2.18	0.30	2.00	1.50	a
7015	Longaniza de cerdo	387	7.70	38.30													
7016	Morcilla/morongua, c/grasa	183	13.80	12.80	0.00	5.00	5.60	1.20	120.0								b
7017	Morcilla/morongua, s/grasa	111	25.10	0.20													
7018	Mortadela	311	16.37	25.39	0.00	9.51	11.38	3.12	56.0	11	1246	163	2.10	0.13	3.00	1.48	a
7019	Paté de hígado de ganso, envasado	462	11.40	43.84	0.00	14.45	25.61	0.84	150.0	13	697	138	0.92	0.06	60.00	9.40	a
7020	Paté de hígado de pollo, envasado	201	13.45	13.10	0.00	4.00	5.28	2.46	391.0	13	386	95	2.14	0.26	321.00	8.07	a
7021	Salami de cerdo y res	250	13.92	20.11	0.00	8.09	9.19	2.02	65.0	15	1065	198	2.14	0.21	2.00	3.65	a
7022	Salami de res	262	15.04	20.68	0.00	9.00	9.44	1.03	65.0	14	1176	224	2.16	0.18	2.00	3.06	a
7023	Salchicha de pavo	226	14.28	17.70	0.00	5.89	5.58	5.00	107.0	14	1426	179	3.11	0.23	8.00	0.28	a
7024	Salchicha de pollo	257	12.93	19.48	0.00	5.54	8.48	4.04	101.0	10	1370	84	1.04	0.32	4.00	0.24	a
7025	Salchicha de res	315	12.00	28.50	0.00	12.05	13.62	1.38	61.0	3	1026	166	2.17	0.12	4.00	1.54	a
7026	Salchicha de res y cerdo	320	11.28	29.15	0.00	10.76	13.67	2.73	50.0	10	1120	167	1.84	0.13	4.00	1.30	a

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

Código	NOMBRE DEL ALIMENTO	ENERGIA	PROTEINA	GRASA	Fibra dietética	Ác. Grasos saturados	Ác. Grasos mono-insatur.	Ác. Grasos poli-insatur.	Colesterol	Magnesio	Sodio	Potasio	Zinc	Vitamina B6	Ác. Fólico	Vitamina B12	Fuente
		Kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	
7027	Salchicha tipo Viena, envasada	279	10.29	25.20	0.00	9.28	12.55	1.68	52.0	7	953	101	1.60	0.12	4.00	1.02	a
7028	Salchichón de cerdo	247	15.30	19.87	0.00	6.88	9.78	2.12	59.0	14	1184	281	2.03	0.27	5.00	0.93	a
7029	Salchichón de res y cerdo	316	11.69	28.26	0.00	10.70	13.39	2.40	55.0	11	1019	180	1.94	0.18	5.00	1.33	a
7030	Salchichón de res	312	12.20	28.50	0.00	12.07	13.80	1.09	58.0	12	981	157	2.16	0.15	5.00	1.42	a
7031	Protemas (proteína de soya)	357	50.00	1.00													
	MARISCOS Y PESCADOS:																
8001	Almejas, frescas	76	12.60	1.60	0.00	0.09	0.08	0.28	34.0	9	56	314	1.37	0.06	16.00	49.44	a
8002	Anchoas, frescas	95	21.50	0.40													
8003	Calamar, fresco	78	16.40	0.90	0.00	0.36	0.11	0.52	233.0	33	44	246	1.53	0.06	4.90	1.30	a
8004	Calamar, seco	305	62.30	4.30													
8005	Camarón, fresco	91	18.10	1.30	0.00	0.40	0.30	0.30	128.0	42	140	220	1.50				b
8006	Camarón, seco salado	293	63.00	2.20													
8007	Camaroncillo seco salado	153	24.80	3.50													
8008	Cangrejo, crudo	93	17.30	1.90	0.00	0.20	0.20	0.50	78.0	34	41	265	4.30				b
8050	Cangrejo, cocido	97	14.80	2.90	0.00	0.30	0.30	0.90	150.0	34	1000	110	4.30	0.00			b
8009	Caracol de mar, carne de	137	23.84	0.40	0.00	0.03	0.03	0.02	65.0	86	206	347	1.63	0.34	6.30	9.07	a
8010	Conchuelas/conchas, carne de	88	16.78	0.76	0.00	0.08	0.04	0.26	33.0	56	161	322	0.95	0.15	16.00	1.53	a
8011	Jaibas, cocidas	85	19.10	0.40	0.00	0.20	0.20	0.50	78.0	34	41	265	4.30	0.00			b
8012	Jutes	78	10.00	0.50													
8013	Langosta, cruda	88	16.20	1.90	0.00	0.20	0.20	0.20	200.0	22		300	1.80		17.00	1.00	b
8014	Langosta, cocida	98	20.50	0.59	0.00	0.11	0.16	0.09	72.0	35	380	352	2.92	0.08	11.10	3.11	a
8015	Langostino, fresco	72	14.60	1.40	0.00	0.30	0.40	0.30	158.0	22	1600	366	1.80	0.00	17.00	1.00	b
8016	Ostras, carne fresca	81	9.45	2.30	0.00	0.51	0.36	0.89	50.0	22	106	168	16.62	0.05	10.00	16.00	a
8017	Ostras, carne enlatada	69	7.06	2.47	0.00	0.63	0.25	0.74	55.0	54	112	229	90.95	0.10	8.90	19.13	a
	Pescado carne:																
8018	-, Arenque, fresco	142	19.00	6.70													
8019	-, Atún enlatado c/aceite	288	24.20	20.50	0.00	5.00	4.00	8.00	55.0	23	800	301	0.40	0.44	15.00	5.00	b
8020	-, Atún enlatado c/agua	127	28.00	0.80	0.00	0.79	0.78	1.11	42.0	33	377	237	0.48	0.22	2.00	1.17	a
8021	-, Bacalao, fresco	82	17.81	0.67	0.00	0.13	0.09	0.23	43.0	32	54	413	0.45	0.25	7.00	0.91	a
8022	-, Bacalao, seco salado	290	62.82	2.37	0.00	0.46	0.34	0.80	152.0	133	7027	1458	1.59	0.86	24.70	10.00	a
8023	-, Bagre, fresco	103	17.60	2.70	0.00	0.72	0.84	0.86	58.0	23	43	358	0.51	0.12	10.00	2.23	a
8024	-, Bonito, fresco	138	23.50	4.20	0.00	0.23	0.15	0.28	45.0	50	37	444	0.52	0.90	1.90	0.52	a
8025	-, Bonito, seco salado	198	32.20	5.10													

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

Código	NOMBRE DEL ALIMENTO	ENERGIA Kcal	PROTEINA g	GRASA g	Fibra dietética g	Ác Grasos saturados g	Ác. Grasos mono-insatur g	Ác. Grasos poli-insatur. g	Colesterol mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Zinc mg	Vitamina B6 mg	Ác. Fólico mcg	Vitamina B12 mcg	Fuente
8026	--, Carpa, fresca	127	17.83	5.60	0.00	1.08	2.33	1.43	66.0	29	49	333	1.48	0.19	15.00	1.53	a
8027	--, Corvina, fresca	105	17.80	3.20	0.00	1.09	1.15	0.46	61.0	40	56	345	0.42	0.30	15.00	2.50	a
8028	--, Lenguado, fresco	79	16.70	1.00	0.00	0.28	0.23	0.33	48.0	31	81	361	0.45	0.21	8.00	1.52	a
8029	--, Macarela, fresca	205	18.60	13.89	0.00	3.26	5.46	3.35	70.0	76	90	314	0.63	0.40	1.30	8.71	a
8030	--, Merluza, fresca	87	18.91	0.72	0.00	0.13	0.12	0.24	57.0	39	68	311	0.37	0.30	11.50	1.20	a
8031	--, Mero, fresco	78	18.00	2.30	0.00	0.30	0.80	0.70	32.0	20	54	449	0.40				b
8049	--, Mojarra, fresca	106	19.20	2.70													
8032	--, Pargo, fresco	109	21.10	2.10	0.00	0.20	0.20	0.40	0.0	0	67	323	0.70				b
8033	--, Pejerrey, fresco	87	18.80	0.80													
8034	--, Pejesapo, cocido	88	18.70	0.30													
8035	--, Pez sierra, fresco	134	21.80	4.60	0.00	0.13	0.09	0.23	43.0	32	54	413	0.45	0.25	7.00	0.91	a
8036	--, Raya, filete asado	141	31.10	0.40													
8037	--, Robalo, fresco	97	18.40	2.00	0.00	0.51	0.42	0.74	41.0	41	68	256	0.40	0.40	5.00	0.30	a
8038	--, Salmón rosado, enlatado	139	19.78	6.05	0.00	1.53	1.81	2.05	55.0	34	554	326	0.92	0.30	15.40	4.40	a
8039	--, Sardina enlatada c/aceite	208	24.62	11.45	0.00	1.53	3.87	5.15	142.0	39	505	397	1.31	0.17	11.80	8.94	a
8040	--, Sardina enlatada c/tomate	178	16.35	11.98	0.00	3.09	5.54	2.43	61.0	34	414	341	1.40	0.12	24.30	9.00	a
8041	--, Seca salada	308	58.40	3.90													
8042	--, Tiburón, fresco	130	20.98	4.51	0.00	0.93	1.81	1.19	51.0	49	79	160	0.43	0.40	3.20	1.49	a
8043	--, Tiburón, frita	228	18.62	13.82	0.00	3.20	5.93	3.70	59.0	43	122	155	0.48	0.30	15.00	1.21	a
8044	--, Trucha, fresca	148	20.77	6.61	0.00	1.15	3.25	1.50	58.0	22	52	361	0.66	0.20	13.30	7.79	a
8045	--, Enlatada c/aceite (donación)	305	22.00	24.00													
8046	Pescado, huevos	100	17.20	3.00													
8047	Pescado seco pequeño, preparado c/sal	409	43.60	21.60													
8048	Pulpo, fresco	62	12.60	1.00	0.00	0.30	0.10	0.30			89	274	1.70		13.00	2.00	b
	LEGUMINOSAS: Granos secos y derivados																
9001	Arveja, grano seco	343	22.50	2.00		0.16	0.23	0.41	0.0	115	15	981	3.01	0.17	274.00		b
9002	Arveja, grano seco, harina	351	23.40	2.10													
	Frijol:																
9003	--, Blanco, grano seco	338	24.30	1.90	19.00	0.22	0.07	0.36	0.0	190	16	1795	3.67	0.32	387.80	0.00	ac
9004	--, Blanco, enlatado	117	7.26	0.29	4.80	0.07	0.03	0.12	0.0	51	5	454	1.12	0.08	65.40	0.00	a
9005	--, Caupi/costeño, grano seco	341	24.10	1.20	10.60	0.33	0.11	0.54	0.0	184	16	1112	3.37	0.36	632.60	0.00	a
9006	--, Cuba o piloy, grano seco	328	22.80	1.50	15.19	0.15	0.08	0.23	0.0	138	12	1359	2.79	0.40	394.00	0.00	bc
9007	--, Chiricano de Panamá, grano seco	359	21.00	0.90													

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

Código	NOMBRE DEL ALIMENTO	ENERGIA	PROTEINA	GRASA	Fibra dietética	Ác. Grasos saturados	Ác. Grasos mono-insatur.	Ác. Grasos poli-insatur.	Colesterol	Magnesio	Sodio	Potasio	Zinc	Vitamina B6	Ác. Fólico	Vitamina B12	Fuente
		Kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	
9009	-, Negro, grano seco	343	22.70	1.60	18.37	0.29	0.10	0.27	0.0	182	8	1464	2.55	0.53	463.00	0.00	bc
9010	-, Piligue, grano seco	327	18.00	1.30		0.23	0.23	0.17	0.0	159	25	1038	2.54	0.44	506.00	0.00	b
9011	-, Quimbolito/de arroz, grano seco	338	19.30	0.60		0.16	0.05	0.21	0.0	224	18	1724	2.83	0.51	395.00	0.00	b
9012	-, Rojo/poroto, grano seco	344	23.20	2.20	16.84	0.15	0.08	0.59	0.0	138	12	1359	2.79	0.40	394.10	0.00	ac
9008	-, Trepador (Lablab) grano seco	334	22.10	1.00		0.29			0.0	283	21	1235	9.30	0.16	22.50	0.00	a
9013	-, Soya, grano seco	398	33.40	16.40	9.30	2.88	4.40	11.26	0.0	280	2	1797	4.89	0.38	375.10	0.00	a
9014	-, Soya, harina (baja en grasa)	372	46.53	6.70	10.20	0.97	1.48	3.78	0.0	229	18	2570	1.18	0.52	410.00	0.00	a
9015	-, Soya, leche fluida	33	2.75	1.91	1.30	0.21	0.33	0.83	0.0	19	12	141	0.23	0.04	1.50	0.00	a
9016	-, Soya, leche polvo	425	28.30	17.80													
	Frijol toda variedad:																
9017	-, Grano seco	337	22.00	1.60	17.67	0.12	0.06	0.46	0.0	140	24	1406	2.79	0.40	394.10	0.00	ac
9018	-, Enlatado cocido sólido y líquido	81	5.20	0.31	3.50	0.04	0.02	0.17	0.0	31	347	257	0.55	0.07	49.20	0.00	a
9019	-, Enlatado c/cerdo y tomate	98	5.16	1.03	4.80	0.40	0.44	0.13	7.0	35	440	300	5.86	0.07	22.50	0.00	a
9020	-, Harina	349	20.50	2.30		0.38	0.13	0.36	0.0	182	8	1464	2.55	0.16	463.00	0.00	b
9021	-, Enlatado refrito	94	5.49	1.26	5.30	0.47	0.56	0.15	8.0	33	299	267	1.17	0.14	11.00	0.00	a
9022	Garbanzo, grano seco	364	18.20	6.20	17.40	0.63	1.36	2.69	0.0	115	24	875	3.43	0.54	556.60	0.00	a
9023	Garbanzo, enlatado	119	4.95	1.14	4.40	0.12	0.26	0.51	0.0	29	299	172	1.06	0.47	66.80	0.00	a
9024	Guandu/gandul/frijol de palo, grano seco	337	19.20	1.50	15.00	0.33	0.01	0.81	0.0	183	17	1392	2.76	0.28	456.00	0.00	a
9025	Haba blanca, grano seco	331	25.40	1.30													
9026	Haba seca, grano crudo	339	24.00	2.20	25.00	0.25	0.30	0.63	0.0	192	13	1062	3.14	0.37	422.90	0.00	ac
9027	Haba seca, harina	343	24.40	1.80		0.22	0.26	0.50	0.0	192	13	1062	3.14	0.37	423.00	0.00	b
9028	Haba seca, grano tostado	366	26.40	2.00													
9029	Lenteja seca, grano	340	23.70	1.30	30.50	0.14	0.16	0.45	0.0	107	10	905	3.61	0.54	432.80	0.00	ac
9030	Lenteja seca, harina	349	24.30	1.40													
	NUECES Y SEMILLAS:																
10001	Almendra, seca	597	18.60	54.10	10.40	4.98	32.30	12.10	0.0	275	28	687	3.16	0.10	38.40	0.00	a
10002	Almendra, seca tostada	589	20.38	50.77	11.20	4.81	32.97	10.65	0.0	305	11	773	4.92	0.07	64.10	0.00	a
10003	Avellana, seca	647	10.80	63.20	11.10	4.95	48.20	5.60	0.0	160	0	658	2.49	0.64	74.50	0.00	a
10004	Castaña, fresca	191	2.80	1.50		0.23	0.43	0.49	0.0	30	2	484	0.49	0.35	58.00	0.00	a
10005	Castaña, seca	377	6.70	4.10	11.70	0.84	1.53	1.76	0.0	74	37	986	0.35	0.66	109.30	0.00	a
10006	Macadamia, seca	702	8.30	73.72	9.30	11.04	58.17	1.27	0.0	116	5	368	1.71	0.20	15.70	0.00	a
10007	Maní/cacahuete crudo, c/película	543	25.50	44.00													
10008	Maní/cacahuete crudo, s/película	560	26.70	47.30													

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

Código	NOMBRE DEL ALIMENTO	ENERGIA Kcal	PROTEINA g	GRASA g	Fibra dietética g	Ác. Grasos saturados g	Ác. Grasos mono-insatur. g	Ác. Grasos poli-insatur. g	Colesterol mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Zinc mg	Vitamina B6 mg	Ác. Fólico mcg	Vitamina B12 mcg	Fuente
10009	Maní/cacahuete tostado, c/película	572	26.50	46.70		6.89	23.96	15.69	0.0	176	5	658	2.90	0.26	145.30	0.00	b
10010	Maní/cacahuete tostado s/película	566	28.80	46.90		6.89	23.96	15.69	0.0	176	5	658	2.90	0.26	145.00	0.00	b
10011	Nuez de Brasil, seca	634	13.20	60.30	5.40	16.15	23.02	24.13	0.0	225	2	600	4.59	0.25	4.00	0.00	a
10012	Nuez de nogal, seca	664	13.70	67.20													
10013	Pecana, seca	696	9.40	73.00	9.60	5.42	40.80	21.60	0.0	121	0	410	5.47	0.19	39.20	0.00	a
	Semilla de:																
10014	-, Ajonjolí	584	17.60	52.20	11.80	6.96	18.76	21.77	0.0	351	11	468	7.75	0.79	96.70	0.00	a
10015	-, Ayote, cruda	547	30.30	45.80	3.90	8.67	14.26	20.90	0.0	535	18	807	7.46	0.22	57.50	0.00	a
10016	-, Ayote, tostada	571	32.00	38.20													
10017	-, Achiote, grano	388	11.30	5.30													
10018	-, Achiote, pasta	7	0.00	0.30													
10019	-, Cacao, seca	456	12.00	46.30	5.30	27.00	19.00	1.00	0.0	292	4	830					b
10020	-, Chan	463	15.60	22.70		10.54	7.26	7.28	0.0	77	39	1031	5.32	0.69	114.30	0.00	a
10021	-, Nuez de pan	363	11.40	1.60	14.90	0.45	0.21	0.90	0.0	115	53	2011	1.91	0.69	112.90	0.00	a
10022	-, Marañón, tostada s/sal	574	15.31	46.35	3.00	9.16	27.32	7.84	0.0	260	16	565	5.60	0.26	69.20	0.00	a
10023	-, Marañón, tostada c/sal	574	15.31	46.35	3.00	9.16	27.32	7.84	0.0	260	640	565	5.60	0.26	69.20	0.00	a
10024	-, Marañón, tostada c/aceite s/sal	576	16.15	48.21	3.80	9.53	28.41	8.15	0.0	255	17	530	4.75	0.25	67.70	0.00	a
10025	-, Marañón, tostada c/aceite c/sal	576	16.15	48.21	3.80	9.53	28.41	8.15	0.0	255	626	530	4.75	0.25	67.70	0.00	a
10029	-, Pistacho, tostada c/sal	567	14.93	52.82	10.30	6.69	24.10	13.80	0.0	120	426	103	1.36	0.26	59.10	0.00	a
10026	Semillas mixtas, tostadas c/sal	594	17.30	51.45	9.00	6.90	31.39	10.77	0.0	225	669	597	3.80	0.30	50.40	0.00	a
10027	Semillas mixtas, tostadas c/aceite c/sal	617	16.76	56.33	9.00	8.73	31.69	13.30	0.0	235	652	581	5.08	0.24	83.00	0.00	a
10028	Semillas, morro o jícaro	530	30.20	39.70													
	VERDURAS Y HORTALIZAS:																
11001	Acelga cruda	27	1.60	0.40	2.50				0.0	65	147	550	0.02		90.00	0.00	b
11002	Acelga cocida s/sal, escurrida	20	1.88	0.08	2.10	0.01	0.02	0.03	0.0	86	179	549	0.33	0.09	8.60	0.00	a
11003	Aceituna negra o aceituno	73	1.10	0.40													
11004	Aceituna verde, envasada	115	0.84	10.68	3.20	1.41	7.89	0.91	0.0	4	872	8	0.22	0.01	0.00	0.00	a
11005	Aguacate	154	1.70	15.80	5.00	2.44	9.61	1.95	0.0	39	10	599	0.42	0.28	61.90	0.00	a
11006	Ajo, cabeza/bulbo	134	5.30	0.20	1.60	0.09	0.01	0.23	0.0	36	19	529	1.00		3.10	0.00	b
11007	Alcachofa	29	2.70	0.20	1.10	0.05	0.01	0.06	0.0	47	80	339	0.10	0.11	74.00	0.00	b
11008	Brotos de alfalfa	29	3.99	0.69	2.50	0.07	0.06	0.41	0.0	27	6	79	0.92	0.03	36.00	0.00	a
11009	Apazote/epazote	42	3.80	0.70													
11010	Apio, tallos	16	0.75	0.14	2.51	0.04	0.03	0.07	0.0	11	87	287	0.13	0.09	28.00	0.00	ac

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

Código	NOMBRE DEL ALIMENTO	ENERGIA	PROTEINA	GRASA	Fibra dietética	Ác. Grasos saturados	Ác. Grasos mono-insatur.	Ác. Grasos poli-insatur.	Coolesterol	Magnesio	Sodio	Potasio	Zinc	Vitamina B6	Ác. Fólico	Vitamina B12	Fuente
		Kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	
11011	Arveja cruda	81	5.42	0.40	5.49	0.07	0.04	0.19	0.0	33	5	244	1.24	0.17	65.00	0.00	ac
11012	Arveja cocida s/sal, escurrida	84	5.36	0.22	5.50	0.04	0.02	0.10	0.0	39	3	271	1.19	0.22	63.30	0.00	a
11013	Arveja enlatada, sólidos	69	4.42	0.35	4.10	0.06	0.03	0.16	0.0	17	252	173	0.71	0.06	44.30	0.00	a
11014	Arveja y zanahoria, enlatada, sólida y líquida	38	2.17	0.27	2.00	0.05	0.02	0.13	0.0	14	260	100	0.58	0.09	18.30	0.00	a
11015	Arveja china	42	2.80	0.20	2.60	0.04	0.02	0.09	0.0	24	4	200	0.27	0.16	41.70	0.00	a
11016	Arracacha, amarilla	88	0.50	0.40													
11017	Arracacha, blanca	113	0.80	0.40													
11018	Ayote/güicoy/zapallo/calabaza, flores de	16	1.40	0.30		0.04	0.01	0.00	0.0	24	5	173			58.90	0.00	a
11019	Ayote/güicoy/zapallo/calabaza, hojas y puntas	26	4.20	0.40													
11020	Ayote/güicoy/zapallo/calabaza, amarillo/maduro	30	0.60	0.20	1.40	0.02	0.01	0.02	0.0	32	3	347	0.13	0.15		0.00	b
11021	Calabacita/güicoyito/pipian	24	1.00	0.20	0.50	0.05	0.01	0.01	0.0	12	1	340	0.32	0.06	16.20	0.00	a
11022	Brotos de soya	122	13.09	6.70	1.10	0.93	1.52	3.78	0.0	72	14	484	1.17	0.18	172.00	0.00	a
11023	Berenjena cruda	27	1.00	0.30	2.50	0.03	0.02	0.08	0.0	14	3	217	0.14	0.08	19.00	0.00	a
11024	Berenjena cocida s/sal, escurrida	28	0.83	0.23	2.50	0.04	0.02	0.09	0.0	13	3	248	0.15	0.09	14.40	0.00	a
11025	Berro	22	2.80	0.40	1.51	0.03	0.01	0.01	0.0	20	41	330	0.15	0.13	200.00	0.00	bc
11026	Bledo/amaranto, hojas de	32	2.70	0.60	1.00	0.09	0.08	0.14	0.0	55	20	611	0.90	0.00	85.00	0.00	a
11027	Brocoli/brcol crudo	28	2.98	0.35	3.31	0.05	0.02	0.17	0.0	25	27	325	0.40	0.16	71.00	0.00	ac
11028	Brocoli/brcol cocido s/sal, escurrido	28	2.98	0.35	2.90	0.05	0.02	0.17	0.0	24	26	292	0.38	0.14	50.00	0.00	a
11029	Busnay, flores de	55	6.30	1.20													
11030	Caiba/caigua/ciclantera	17	0.60	0.10													
11031	Canchón o repollo chino (pe-tsai)	14	0.80	0.40	3.10	0.04	0.02	0.07	0.0	13	9	238	0.23	0.23	78.70	0.00	a
	Camote o batata:																
11032	--, Hojas de	48	3.20	0.80	2.00	0.07	0.01	0.13	0.0	61	9	518	0.29	0.19	80.00	0.00	a
11033	--, Anaranjado, crudo	116	1.30	0.30	3.00	0.06	0.01	0.13	0.0	10	13	204	0.28	0.26	13.80	0.00	a
11034	--, Anaranjado cocido, s/cáscara s/sal	105	1.65	0.30	1.80	0.06	0.01	0.13	0.0	10	13	184	0.27	0.24	11.10	0.00	a
11035	--, Pálido crudo	116	1.30	0.30	3.00	0.06	0.01	0.13	0.0	10	13	204	0.28	0.26	13.00	0.00	a
11036	Cebolla, cabeza	45	1.40	0.20	1.30	0.04	0.04	0.10	0.0	12	10	157	0.10	0.16	20.00	0.00	b
11037	Cebolla, tallos	26	1.80	0.60													
11038	Cebolla, cabeza y tallos	35	1.50	0.40	2.60	0.03	0.03	0.07	0.0	20	16	276	0.39	0.06	64.00	0.00	a
11039	Cebollín	24	1.10	0.20	1.00				0.0		5	231	0.10			0.00	b
11040	Cilantro/culantro	42	3.30	0.70	4.20				0.0	26	28	542					b
11041	Col de Bruselas	50	5.20	0.30	3.80	0.06	0.02	0.15	0.0	23	25	389	0.42	0.22	61.10	0.00	a
11042	Col china (pak-choi)	26	1.70	0.30	1.00	0.03	0.02	0.10	0.0	19	65	252	0.19	0.19	65.70	0.00	a

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

Código	NOMBRE DEL ALIMENTO	ENERGIA Kcal	PROTEINA g	GRASA g	Fibra dietética g	Ác. Grasos saturados g	Ác. Grasos mono-insatur. g	Ác. Grasos poli-insatur. g	Colesterol mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Zinc mg	Vitamina B6 mg	Ác. Fólico mcg	Vitamina B12 mcg	Fuente
11043	Coliflor cruda	33	2.80	0.40	2.50	0.03	0.01	0.10	0.0	15	30	303	0.28	0.22	57.00	0.00	a
11044	Coliflor cocida s/sal, escurrida	23	1.84	0.45	2.70	0.07	0.03	0.22	0.0	9	15	142	0.18	0.17	44.00	0.00	a
11045	Colinabo, hojas y tallos	39	6.60	1.40	3.60	0.01	0.01	0.05	0.0	19	20	350	0.03	0.15	16.10	0.00	a
11046	Chaya, hojas de	64	6.20	1.30													
11047	Chayote/güisquil/pataste, crudo	31	0.90	0.20	1.70												a
11048	Chayote/güisquil/pataste, cocido s/sal, escurrido	24	0.62	0.48	2.80				0.0	12	1	173	0.31	0.12	18.10	0.00	a
11049	Chayote/güisquil/pataste, hojas y puntas	30	4.00	0.40													
11050	Chayote/güisquil/pataste, raíz	79	2.00	0.20													
11051	Chilacayote/chiverre, tierno	24	0.80	0.10	0.30												b
11052	Chilacayote/chiverre, maduro	21	0.80	0.10													
	Chile																
11053	--, Picante, fresco	38	1.90	0.60	0.40	0.06	0.03	0.33	0.0	25	7	340	0.30	0.28	23.00	0.00	b
11054	--, Picante, seco	293	7.00	6.40	31.10												b
11055	--, Cobanero fresco, de Guatemala	97	3.00	4.40													
11056	--, Cobanero seco, de Guatemala	319	12.20	6.40	31.10												b
11057	--, Chiltepe	84	3.30	2.10													
11058	--, Dulce/pimiento rojo, fresco	38	0.90	0.60	1.20	0.07	0.03	0.22	0.0	14	3	195	0.18	0.16	17.00	0.00	b
11059	--, Dulce/pimiento rojo, enlatado sólido&líq.	18	0.80	0.30	1.20	0.04	0.02	0.16	0.0	11	1369	146	0.18	0.18	16.30	0.00	a
11060	--, Dulce, verde o amarillo	31	1.10	0.30	1.30	0.02	0.00	0.05	0.0	13	2	109	0.29	0.04	31.80	0.00	a
11061	--, Guaque, de Guatemala	34	1.40	0.40													
11062	--, Jalapeño, fresco	23	1.20	0.10	2.30	0.01	0.00	0.05	0.0	25	7	340	0.30	0.28	23.00	0.00	b
11063	--, Jalapeño, enlatado, sólido y líquido	27	0.92	0.94	2.60	0.10	0.05	0.51	0.0	15	1671	193	0.34	0.19	14.00	0.00	a
11064	--, Jutiapa	37	1.10	0.20													
11065	--, Pasa	327	12.70	9.60	12.70												b
11066	--, Tabasco	49	1.60	0.70	1.60	0.08	0.04	0.44	0.0	25	7	340	0.30	0.28	23.00	0.00	b
11067	--, Serrano	35	2.30	0.40	1.50	0.04	0.02	0.22	0.0	25	7	340	0.30			0.00	b
11068	Chipilín, hojas y punta de	56	7.00	0.80	3.24												c
11069	Chufle	22	1.80	0.20													
11070	Chupte/yas	146	1.50	9.90													
11071	Ejotes/vainicas crudos	36	2.00	0.20	3.40	0.03	0.01	0.06	0.0	25	6	209	0.24	0.07	36.50	0.00	ac
11072	Ejotes/vainicas cocidos s/sal, escurrido	35	1.89	0.28	3.20	0.06	0.01	0.14	0.0	25	3	299	0.36	0.06	33.30	0.00	a
11073	Ejotes/vainicas enlatados, sólidos	20	1.15	0.10	1.90	0.02	0.00	0.05	0.0	13	262	109	0.29	0.04	31.80	0.00	a

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

Código	NOMBRE DEL ALIMENTO	ENERGIA Kcal	PROTEINA g	GRASA g	Fibra dietética g	Ác. Grasos saturados g	Ác. Grasos mono-insatur. g	Ác. Grasos poli-insatur. g	Colesterol mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Zinc mg	Vitamina B6 mg	Ác. Fólico mcg	Vitamina B12 mcg	Fuente
	Elote o maíz fresco:																
11074	--, Amarillo, sazón	129	4.10	1.30	4.80	0.23	0.44	0.69	0.0	37	15	270	0.45	0.06	46.00	0.00	b
11075	--, Amarillo dulce, crudo	86	3.22	1.18	2.70	0.18	0.35	0.56	0.0	37	15	270	0.45	0.05	45.80	0.00	a
11076	--, Amarillo dulce, cocido s/sal	108	3.32	1.28	2.80	0.20	0.37	0.60	0.0	32	17	249	0.48	0.06	46.40	0.00	a
11077	--, Blanco, sazón	129	4.10	1.30	4.80	0.23	0.44	0.69	0.0	37	15	270	0.45	0.06	46.00	0.00	b
11078	--, Muy tierno o elotillo	36	1.80	0.20													
11079	Escarola/achicoria rizada	20	1.70	0.20	4.00	0.07	0.01	0.13	0.0	30	45	420	0.42	0.11	109.50	0.00	a
11080	Espárrago crudo	22	2.00	0.20	2.10	0.05	0.01	0.09	0.0	18	2	273	0.46	0.13	128.00	0.00	a
11081	Espárrago cocido s/sal, escurrido	24	2.59	0.31	1.60	0.07	0.01	0.14	0.0	10	11	160	0.42	0.12	146.00	0.00	a
11082	Espárrago enlatado, sólidos	19	2.14	0.65	1.60	0.15	0.02	0.28	0.0	10	287	172	0.40	0.11	95.60	0.00	a
11083	Espinaca cruda	22	2.86	0.35	2.70	0.06	0.01	0.15	0.0	79	79	558	0.53	0.20	194.40	0.00	a
11084	Espinaca cocida s/sal, escurrida	23	2.97	0.26	2.40	0.04	0.01	0.11	0.0	87	70	466	0.76	0.24	145.80	0.00	a
11085	Frijol Caupi verde, con vaina	34	3.30	0.10		0.08	0.03	0.13	0.0	58	4	215	0.34	0.17	52.50	0.00	a
11086	Frijol toda variedad, grano verde	150	9.80	0.30													
11087	Jengibre o jengibre	47	1.60	0.80	2.00	0.20	0.15	0.15	0.0	43	13	415	0.34	0.16	11.20	0.00	a
11088	Guandu/gandul, grano verde	118	7.00	0.60	5.10	0.35	0.01	0.87	0.0	68	5	552	1.04	0.07	172.90	0.00	a
11089	Haba, grano verde	118	9.30	0.40	4.20	0.14	0.02	0.31	0.0	38	50	250	0.58	0.04	96.30	0.00	a
11090	Haba blanca, grano verde	82	6.90	0.50													
11091	Hierba san Nicolás/verdolaga silvestre	19	2.20	0.30													
11092	Hierbabuena	45	2.70	1.30													
11093	Hierbamora/macuy	45	5.10	0.80	4.34												c
11094	Hojas santa María	57	3.90	1.40													
11095	Hongos crudos	25	2.09	0.42	1.20	0.06	0.01	0.17	0.0	10	4	370	0.73	0.10	21.10	0.00	a
11096	Hongos cocidos s/sal, escurridos	27	2.17	0.47	2.20	0.06	0.01	0.18	0.0	12	2	356	0.87	0.10	18.20	0.00	a
11097	Hongos enlatados, sólidos	24	1.87	0.29	2.40	0.04	0.01	0.11	0.0	15	425	129	0.72	0.06	12.30	0.00	a
11098	Hongos de san Juan, de Guatemala	12	2.00	0.40	2.50	0.06	0.01	0.17	0.0	10	4	370	0.73	0.10	21.00	0.00	b
11099	Izote/itabo, cogollos	30	1.20	0.30													
11100	Izote/itabo, flores de	61	2.00	0.30													
11101	Jicama	45	1.20	0.10	4.90	0.02	0.01	0.04	0.0	12	4	150	0.16	0.04	12.00	0.00	a
11102	Frijol trepador, grano verde	80	3.40	0.40		0.09	0.10	0.01	0.0	40	2	252	0.37	0.02	61.50	0.00	a
11103	Laurel real, hojas verdes	188	4.20	1.20													
11104	Laurel, hojas secas	329	13.70	7.00													
11105	Lechuga arrepollada	13	1.00	0.10	1.40	0.03	0.01	0.10	0.0	9	9	158	0.22	0.04	56.00	0.00	a

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

Código	NOMBRE DEL ALIMENTO	ENERGIA	PROTEINA	GRASA	Fibra dietética	Ác Grasos saturados	Ác. Grasos mono-insatur.	Ác. Grasos poli-insatur.	Colesterol	Magnesio	Sodio	Potasio	Zinc	Vitamina B6	Ác. Fólico	Vitamina B12	Fuente
		Kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	
11106	Lechuga no arrepollada	15	1.30	0.20	1.00	0.03	0.01	0.12	0.0	13	5	257	0.17	0.05	73.30	0.00	a
11107	Hojas de endivia	20	2.40	0.20	3.10	0.05	0.00	0.09	0.0	15	22	314	0.79	0.02	142.00	0.00	a
11108	Loroco	32	2.60	0.20													
11109	Madrecacao, flores de	46	2.40	0.20													
11110	Maíz amarillo dulce, grano enlatado	64	1.95	0.50	1.70	0.08	0.14	0.23	0.0	16	213	164	0.36	0.04	38.10	0.00	a
11111	Maíz amarillo dulce, estilo crema, enlatado	72	1.74	0.42	1.20	0.07	0.12	0.20	0.0	17	285	134	0.53	0.06	44.80	0.00	a
11112	Malanga/otoe, raíz	132	1.70	0.30	0.60	0.04	0.02	0.08	0.0							0.00	b
11113	Miltomate	40	1.60	0.50	1.30	0.01	0.01	0.04	0.0	10	13	204	0.07	0.00	0.00	0.00	b
11114	Mostaza, hojas de	27	2.60	0.40	3.30	0.01	0.09	0.04	0.0	32	25	354	0.20	0.18	187.40	0.00	a
11115	Mutas/motate	25	0.90	0.30													
11116	Nabo, hojas de	31	2.40	0.40	3.20	0.07	0.02	0.12	0.0	31	40	296	0.19	0.26	194.40	0.00	a
11117	Nabo, raíz	27	0.80	0.20	1.80	0.01	0.01	0.05	0.0	11	67	191	0.27	0.09	14.50	0.00	a
11118	Ñame/yam crudo	100	2.00	0.20	4.10	0.04	0.01	0.08	0.0	21	9	816	0.24	0.29	23.00	0.00	a
11119	Ñame/yam cocido s/sal, escurrido	116	1.49	0.14	3.90	0.03	0.01	0.06	0.0	18	8	670	0.20	0.23	16.00	0.00	a
11120	Ñampi/taro crudo	92	1.60	0.20	4.10	0.04	0.02	0.08	0.0	33	11	591	0.23	0.28	22.20	0.00	a
11121	Ñampi/taro cocido s/sal, escurrido	142	0.52	0.11	5.10	0.02	0.01	0.05	0.0	30	15	484	0.27	0.33	19.20	0.00	a
11122	Ocra cruda	33	2.00	0.10	3.20	0.03	0.02	0.03	0.0	57	8	303	0.60	0.22	87.80	0.00	a
11123	Ocra cocida s/sal, escurrida	32	1.87	0.17	2.50	0.04	0.03	0.05	0.0	57	5	322	0.55	0.19	45.70	0.00	a
11124	Pacaya	45	4.00	0.70													
11125	Palmito s/corteza	26	2.20	0.20													
11126	Rábano, hojas de	52	2.80	0.50	1.30	0.01	0.02	0.02	0.0	10	4	370	0.73				b
	Papas:																
11127	-, C/cáscara, crudas	79	2.80	0.20	1.63	0.03	0.00	0.04	0.0	23	10	413	0.35	0.24	17.30	0.00	ac
11128	-, C/cáscara, cocidas s/sal	78	2.86	0.10	1.71	0.03	0.00	0.04	0.0	22	4	379	0.30	0.30	10.00	0.00	ac
11129	-, C/cáscara, horneadas s/sal	109	2.30	0.10	2.40	0.03	0.00	0.04	0.0	27	8	418	0.32	0.35	11.00	0.00	a
11130	-, S/cáscara, crudas	75	1.80	0.10	2.86	0.03	0.00	0.04	0.0	21	6	543	0.39	0.26	12.80	0.00	ac
11131	-, S/cáscara, cocidas s/sal	86	1.71	0.10	2.07	0.03	0.00	0.04	0.0	20	5	328	0.27	0.27	8.90	0.00	ac
11132	-, S/cáscara, horneadas s/sal	93	1.96	0.10	1.50	0.03	0.00	0.04	0.0	25	5	391	0.29	0.30	9.10	0.00	a
11133	-, Fritas a la francesa	315	4.03	16.57	3.20	5.00	3.29	7.55	0.0	34	216	732	0.38	0.24	29.00	0.00	a
11134	-, Papas, harina de	320	6.40	0.30	5.90	0.09	0.01	0.15	0.0	65	55	1001	0.54	0.77	25.00	0.00	a
11135	-, Puré, preparado c/leche	77	1.94	0.59	2.00	0.33	0.15	0.05	2.0	18	303	299	0.29	0.23	8.20	0.00	a
11136	-, Puré, preparado c/leche y mantequilla	106	1.88	4.23	2.00	1.03	1.77	1.21	2.0	18	295	289	0.27	0.22	7.90	0.00	a
11137	-, Puré, hojuelas deshidratadas s/leche	354	8.35	0.39	6.90	0.10	0.01	0.17	0.0	65	107	1084	0.68	0.76	40.00	0.00	a

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

Código	NOMBRE DEL ALIMENTO	ENERGIA	PROTEINA	GRASA	Fibra dietética	Ác. Grasos saturados	Ác. Grasos mono-insatur.	Ác. Grasos poli-insatur.	Colesterol	Magnesio	Sodio	Potasio	Zinc	Vitamina B6	Ác. Fólico	Vitamina B12	Fuente
		Kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	
11138	Pepino/cojombro de ensalada	15	0.70	0.10	0.80	0.03	0.00	0.05	0.0	11	2	144	0.20	0.04	13.00	0.00	a
11139	Pepinillos ácidos o pickles	11	0.33	0.20	1.20	0.05	0.00	0.08	0.0	4	1208	23	0.02	0.01	0.71	0.00	a
11140	Perejil	43	3.20	0.60	3.30	0.13	0.29	0.12	0.0	50	56	554	1.07	0.09	152.00	0.00	a
11141	Pito/quilite, hojas y brotes	48	4.40	0.20													
11142	Puerro, cabeza o bulbo	57	1.80	0.20	1.80	0.04	0.00	0.17	0.0	28	20	180	0.12	0.23	64.10	0.00	a
11143	Quixtán	47	5.80	1.40													
11144	Rábano redondo, raíz	11	1.50	0.10	0.60	0.03	0.02	0.02	0.0	16	21	227	0.10			0.00	b
11145	Rábano largo, raíz	22	1.10	0.50	1.60	0.03	0.02	0.04	0.0	9	24	232	0.30	0.07	27.00	0.00	a
11146	Remolacha, hojas de	19	1.82	0.06	3.70	0.01	0.01	0.02	0.0	72	201	547	0.38	0.11	14.80	0.00	a
11147	Remolacha cruda	44	1.70	0.10	2.80	0.03	0.03	0.06	0.0	23	78	325	0.35	0.07	109.00	0.00	a
11148	Remolacha cocida s/sal, escurrida	44	1.68	0.18	2.00	0.03	0.04	0.06	0.0	23	77	305	0.35	0.07	80.00	0.00	a
11149	Remolacha enlatada, sólidos	31	0.91	0.14	1.70	0.02	0.03	0.05	0.0	17	194	148	0.21	0.06	30.20	0.00	a
11175	Repollo/col morada cruda	27	1.39	0.26	2.00	0.03	0.02	0.13	0.0	15	11	206	0.21	0.21	20.70	0.00	a
11176	Repollo/col morada cocida s/sal, escurrida	21	1.05	0.20	2.00	0.03	0.02	0.10	0.0	11	8	140	0.15	0.14	12.60	0.00	a
11150	Repollo/col común, crudo	28	1.70	0.20	2.30	0.02	0.01	0.09	0.0	15	18	246	0.18	0.10	56.70	0.00	a
11151	Repollo/col común, cocido s/sal, escurrido	22	1.02	0.43	2.30	0.05	0.03	0.20	0.0	8	8	97	0.09	0.11	20.00	0.00	a
11152	Ruibarbo, tallos	18	0.70	0.20													
11153	Sagú de San Vicente, raíz	157	2.40	0.10													
11154	Salsifí	89	1.40	0.20	3.30				0.0	23	20	380	0.38	0.28	26.30	0.00	a
11155	Suchini crudo	14	1.16	0.14	1.20	0.03	0.01	0.06	0.0	22	3	248	0.20	0.09	22.10	0.00	a
11156	Suchini cocido s/sal, escurrido	16	0.64	0.05	1.40	0.01	0.00	0.02	0.0	22	3	253	0.18	0.08	16.80	0.00	a
11174	Tapioca perlada, seca	358	0.19	0.02	0.90	0.01	0.01	0.00	0.0	1	1	11	0.12	0.01	4.00	0.00	a
	Tomate:																
11157	--, Rojo	21	0.80	0.30	1.10	0.04	0.05	0.14	0.0	11	9	222	0.09	0.08	15.00	0.00	a
11158	--, Verde	21	1.20	0.20	1.10	0.03	0.03	0.08	0.0	10	13	204	0.07	0.08	8.80	0.00	a
11159	--, De árbol	50	2.20	0.90													
11160	--, Catsup	104	1.52	0.36	1.30	0.05	0.05	0.15	0.0	22	1186	481	0.23	0.17	15.00	0.00	a
11161	--, Jugo enlatado s/sal	17	0.76	0.06	0.80	0.01	0.01	0.02	0.0	11	10	220	0.14	0.11	19.90	0.00	a
11162	--, Pasta enlatada s/sal	82	3.67	0.55	4.10	0.08	0.08	0.22	0.0	51	88	937	0.80	0.38	22.40	0.00	a
11163	Tomatillo	30	1.50	0.10	1.50	0.01	0.01	0.04	0.0	11	8	207	0.11	0.05	9.00	0.00	b
11164	Vegetales, jugo enlatado	19	0.63	0.09	0.80	0.01	0.01	0.04	0.0	11	270	193	0.20	0.14	21.10	0.00	a
11165	Verdolaga	26	2.00	0.40					0.0	68	45	494	0.17	0.07	11.50	0.00	a
11166	Yuca o mandioca, hojas y puntas de	80	6.80	1.40													

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

Código	NOMBRE DEL ALIMENTO	ENERGIA Kcal	PROTEINA g	GRASA g	Fibra dietética g	Ác. Grasos saturados g	Ác. Grasos mono-insatur. g	Ác. Grasos poli-insatur. g	Colesterol mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Zinc mg	Vitamina B6 mg	Ác. Fólico mcg	Vitamina B12 mcg	Fuente
11167	Yuca o mandioca, raíz	121	1.00	0.60	1.79	0.07	0.08	0.05	0.0	21	14	271	0.34	0.09	27.00	0.00	ac
11168	Yuca o mandioca, almidón de	320	1.70	0.50													
	Zanahoria:																
11169	--, C/cáscara, cruda	41	0.80	0.40	3.00	0.03	0.01	0.08	0.0	15	35	323	0.20	0.15	14.00	0.00	a
11170	--, S/cáscara, cruda	41	0.90	0.10	3.83	0.03	0.01	0.07	0.0	15	35	323	0.20	0.15	14.00	0.00	bc
11171	--, S/cáscara, cocida s/sal, escurrida	45	1.09	0.18	3.30	0.03	0.01	0.09	0.0	13	66	227	0.30	0.25	13.90	0.00	a
11172	--, Enlatada, sólidos	25	0.64	0.19	1.50	0.04	0.01	0.09	0.0	8	242	179	0.26	0.11	9.20	0.00	a
11173	--, Jugo natural	30	0.60	0.10	0.90	0.03	0.01	0.06	0.0	14	29	292	0.18	0.22	4.00	0.00	b
	FRUTAS:																
12001	Aberia/kitembilla	63	1.20	0.80													
12002	Acerola, fruta	39	1.80	1.00	1.10	0.07	0.08	0.09	0.0	18	7	146	0.10	0.01	14.00	0.00	a
12003	Acerola, jugo natural	23	0.40	0.30	0.30	0.07	0.08	0.09	0.0	12	3	97	0.10	0.00	14.00	0.00	a
	Albaricoque:																
12004	--, Fruta fresca	57	0.80	0.60	2.40	0.03	0.17	0.08	0.0	8	1	296	0.26	0.05	8.60	0.00	a
12005	--, Fruta deshidratada	320	4.90	0.62		0.04	0.27	0.12	0.0	63	13	1850	1.00	0.52	4.40	0.00	a
12006	--, Jugo envasado sólido y líquido	48	0.63	0.04	1.60	0.00	0.02	0.01	0.0	10	4	165	0.11	0.05	1.70	0.00	a
12007	--, Néctar envasado, s/vit. C	56	0.37	0.09	0.60	0.01	0.04	0.02	0.0	5	3	114	0.09	0.02	1.30	0.00	a
12008	Anona blanca o ata	97	1.80	0.10					0.0	18	4	382		0.22		0.00	a
12009	Anona rosada o corazón de buey	89	1.90	0.10					0.0	18	4	382		0.22		0.00	a
12010	Banano/guineo, maduro	97	1.20	0.10	2.40	0.19	0.04	0.09	0.0	29	1	396	0.16	0.58	19.10	0.00	a
12011	Banano/guineo, verde	110	1.40	0.20													
12012	Caimito maduro	68	0.80	1.60													
12013	Caimito verde	84	1.40	3.20													
12014	Capulín/capulina	91	2.10	2.30													
12015	Carambola	36	0.50	0.30	2.70	0.02	0.03	0.19	0.0	9	2	163	0.11	0.10	14.00	0.00	a
12016	Cas	48	1.20	0.80													
12017	Cereza	63	1.80	0.40	1.60	0.07	0.08	0.09	0.0	9	3	173	0.10	0.04	7.50	0.00	a
12154	Cereza silvestre/capulí	81	1.30	0.20													
12018	Cidra	40	0.60	0.10													
12019	Ciruela roja o amarilla, fruta fresca	47	0.60	0.20	1.50	0.05	0.41	0.13	0.0	7	0	172	0.10	0.08	2.20	0.00	a
12020	Ciruela roja, fruta seca o pasa	239	2.61	0.52	7.10	0.04	0.34	0.11	0.0	45	4	745	0.53	0.26	3.70	0.00	a
12021	Coco, agua de	15	0.20	0.00					0.0	28	25	147				0.00	b
12022	Coco, maduro	308	3.80	33.20	5.20	30.00	3.90	1.00	0.0	46	23	256			26.00	0.00	b

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

Código	NOMBRE DEL ALIMENTO	ENERGIA Kcal	PROTEINA g	GRASA g	Fibra dietética g	Ác. Grasos saturados g	Ác. Grasos mono-insatur. g	Ác. Grasos poli-insatur. g	Colesterol mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Zinc mg	Vitamina B6 mg	Ác. Fólico mcg	Vitamina B12 mcg	Fuente
12023	Coco, tierno	122	1.90	11.90	5.20	30.00	3.90	1.00	0.0	46	23	256			26.00	0.00	b
12024	Coco, leche 1a. Extracción	244	2.20	27.00	2.20	21.14	1.01	0.26	0.0	37	15	263	0.67	0.03	16.10	0.00	a
12025	Coco, leche 2a. Extracción	60	0.70	6.40													
12026	Coyol	231	4.40	13.80													
12027	Coyolito/huiscoyol	68	1.50	0.10													
12028	Cuchamper	29	1.10	0.10													
12029	Cushin/paterna/guaba, pulpa	60	1.00	0.10													
12030	Chicozapote/níspero de montaña	94	0.50	1.10	5.30	0.19	0.52	0.01	0.0	12	12	193	0.10	0.04	14.00	0.00	a
12031	Chirimoya	82	1.10	0.20	2.40				0.0							0.00	a
	Durazno amarillo o melocotón:																
12032	--, En almíbar, envasado sólido y líquido	74	0.45	0.10	1.30	0.01	0.04	0.05	0.0	5	6	92	0.09	0.02	3.20	0.00	a
12033	--, Fruta criolla	46	0.90	0.10	2.00	0.01	0.03	0.05	0.0	7	0	197	0.14	0.02	3.00	0.00	a
12034	--, Fruta importada	43	0.70	0.09	2.00	0.01	0.03	0.05	0.0	7	0	197	0.14	0.02	3.00	0.00	a
12035	--, Jugo envasado, sólido y líquido	44	0.63	0.03	1.30	0.00	0.01	0.02	0.0	7	4	128	0.11	0.02	3.40	0.00	a
12036	--, Néctar envasado c/vit C	54	0.27	0.02	0.60	0.00	0.01	0.01	0.0	4	7	40	0.08	0.01	1.40	0.00	a
12037	--, Fruta deshidratada	239	3.61	0.76	8.20	0.08	0.28	0.37	0.0	42	7	996	0.57	0.07	0.30	0.00	a
12038	Durazno común, maduro c/cáscara	52	0.80	0.20	2.00	0.01	0.03	0.04	0.0	7	0	197	0.14	0.02	3.40	0.00	a
12039	Durazno común, maduro s/cáscara	56	0.90	0.30	2.00	0.01	0.03	0.05	0.0	7	0	197	0.14	0.02	3.00	0.00	a
12040	Durazno común, verde c/cáscara	57	0.20	1.30	1.40	0.01	0.03	0.04	0.0	10	1	202	0.14	0.02	3.00	0.00	b
12041	Durian o durio	67	2.20	0.80													
12042	Fresa o frutilla	36	0.80	0.30	2.30	0.02	0.05	0.19	0.0	10	1	166	0.13	0.06	17.70	0.00	a
12043	Fruta de pan o mazapán	81	1.30	0.50	1.80				0.0	25	2	490	0.12			0.00	b
12044	Frutas en almíbar, envasadas sólido y líquido	73	0.39	0.07	1.00	0.01	0.01	0.03	0.0	5	6	88	0.08	0.05	2.60	0.00	a
12045	Frutas secas mixtas	243	2.46	0.49	7.80	0.04	0.23	0.11	0.0	39	18	796	0.50	0.16	3.90	0.00	a
12046	Granada roja	67	0.80	0.70	0.60	0.04	0.05	0.06	0.0	3	3	259	0.12	0.11	6.00	0.00	a
	Granadilla:																
12047	--, Dulce, fruta	94	2.40	2.80	10.90				0.0	29	28	348		0.06	20.00	0.00	b
12048	--, Dulce, jugo natural	51	1.10	0.10													
12049	--, Real/badea, pulpa	20	0.70	0.20													
12155	--, Real/badea, jugo	44	0.90	0.20													
12050	Guanábana/guanaba	60	1.00	0.40	3.30	0.05	0.09	0.07	0.0	21	14	278	0.10	0.06	14.00	0.00	a
12051	Guapinol/curbaril	309	5.90	2.20													
12052	Guayaba madura	68	1.10	0.60	5.40	0.17	0.05	0.25	0.0	10	3	284	0.23	0.14	14.00	0.00	a

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

Código	NOMBRE DEL ALIMENTO	ENERGIA	PROTEINA	GRASA	Fibra dietética	Ác. Grasos saturados	Ác. Grasos mono-insatur.	Ác. Grasos poli-insatur.	Colesterol	Magnesio	Sodio	Potasio	Zinc	Vitamina B6	Ác. Fólico	Vitamina B12	Fuente
		Kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	
12053	Guayaba verde	95	1.00	1.20													
12054	Guinda o cereza dulce, fresca	72	1.20	0.96	2.30	0.22	0.26	0.29	0.0	11	0	224	0.06	0.04	4.20	0.00	a
12055	Guinda o cereza dulce, en almíbar, envasada	91	0.73	0.10	1.10	0.02	0.03	0.03	0.0	6	7	93	0.06	0.04	7.60	0.00	a
12056	Guineo majoncho/cuadrado	120	1.10	0.40	2.40	0.19	0.04	0.09	0.0	29	1	396	0.16	0.58	19.00	0.00	a
12057	Guineo morado	106	1.40	0.20	2.40	0.19	0.04	0.09	0.0	29	1	396	0.16	0.58	19.00	0.00	a
12058	Guineo manzano o dátil	104	1.10	0.20	2.40	0.19	0.04	0.09	0.0	29	1	396	0.16	0.58	19.00	0.00	a
12059	Guineo maicena	85	0.60	1.10													
12060	Hicaco/icaco	47	0.40	0.10													
	Higo:																
12061	--, Fruta madura	62	1.20	0.20	3.30	0.06	0.07	0.14	0.0	17	1	232	0.15	0.11	6.00	0.00	a
12062	--, Fruta verde	42	1.60	0.20													
12063	--, Fruta en almíbar, envasada sólida y líquida	88	0.38	0.10	2.20	0.02	0.02	0.05	0.0	10	1	99	0.11	0.07	2.00	0.00	a
12064	--, Fruta deshidratada	255	3.05	1.17	12.20	0.23	0.26	0.56	0.0	59	11	712	0.51	0.22	7.50	0.00	a
12065	Injerto o zapote verde	110	1.60	0.20													
12066	Jocote común/jobo, amarillo o rojo	70	0.80	2.10	1.70					9				0.20		0.00	b
12067	Jocote ciruelo/Jocote de corona	83	0.90	0.10													
12068	Jocote tronador/jobo tronador	102	1.40	0.10													
12069	Kiwi, fruta fresca	61	0.99	0.44	3.40	0.03	0.04	0.24	0.0	30	5	332	0.17	0.09	38.00	0.00	a
12070	Lima limón/limón dulce	32	0.40	1.40													
12071	Lima dulce, fruta	30	0.70	0.60	2.80	0.02	0.02	0.05	0.0	6	2	102	0.11	0.04	8.20	0.00	a
12072	Lima dulce, jugo natural	21	0.40	0.00													
12073	Limón criollo o real, fruta	29	0.60	0.60	2.10	0.04	0.01	0.06	0.0	12	3	145	0.10	0.11	0.00	0.00	b
12074	Limón criollo o real, jugo	22	0.30	0.20													
12075	Mamey	47	0.60	0.20	3.00	0.14	0.20	0.08	0.0	16	15	47	0.10	0.10	14.00	0.00	a
12076	Mamoncillo/mamón	77	1.10	0.20													
	Mandarina o tangerina:																
12077	--, Fruta	43	0.70	0.20	2.30	0.02	0.03	0.04	0.0	12	1	157	0.24	0.07	20.40	0.00	a
12078	--, Jugo natural	43	0.50	0.20	0.20	0.02	0.04	0.04	0.0	8	1	178	0.03	0.04	4.60	0.00	a
12079	--, Jugo envasado s/azúcar	37	0.62	0.03	0.70	0.00	0.01	0.01	0.0	11	5	133	0.51	0.04	4.60	0.00	a
12080	Mango maduro	59	0.50	0.20	1.80	0.07	0.10	0.05	0.0	9	2	156	0.04	0.13	14.00	0.00	a
12081	Mango verde	44	0.40	0.20													
12082	Mango criollo pequeño	35	0.80	0.00	1.10				0.0	18	7	189				0.00	b

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

Código	NOMBRE DEL ALIMENTO	ENERGIA Kcal	PROTEINA g	GRASA g	Fibra dietética g	Ác. Grasos saturados g	Ác. Grasos mono-insatur. g	Ác. Grasos poli-insatur. g	Colesterol mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Zinc mg	Vitamina B6 mg	Ác. Fólico mcg	Vitamina B12 mcg	Fuente
	Manzana:																
12083	--, Fruta deshidratada	346	1.32	0.58	12.40	0.10	0.02	0.17	0.0	22	124	640	0.29	0.28	1.00	0.00	a
12084	--, Fruta criolla, s/cáscara	54	0.30	0.10	1.90	0.05	0.01	0.09	0.0	3	0	113	0.04	0.05	0.40	0.00	a
12085	--, Fruta importada, s/cáscara	57	0.15	0.31	1.90	0.05	0.01	0.09	0.0	3	0	113	0.04	0.05	0.00	0.00	a
12086	--, Fruta importada, c/cáscara	59	0.19	0.36	2.70	0.06	0.02	0.11	0.0	5	0	115	0.04	0.05	2.80	0.00	a
12087	--, Jugo envasado s/azúcar	47	0.06	0.11	0.10	0.02	0.01	0.03	0.0	3	3	119	0.03	0.03	0.10	0.00	a
12088	Manzana de agua/Marañón japonés	32	0.60	0.10													
12089	Manzana rosa/pomarosa	63	0.60	0.20					0.0	5	0	123	0.06			0.00	a
12090	Manzanita/manzanilla	89	0.70	0.30													
12091	Marañón/pajuil	46	0.80	0.20													
12092	Maracuya/granadilla morada, pulpa	97	2.20	0.70	10.40	0.06	0.09	0.41	0.0	29	28	348	0.10	0.10	14.00	0.00	a
12093	Maracuya/granadilla morada, jugo natural	51	0.39	0.05	0.20	0.00	0.01	0.03	0.0	17	6	278	0.05	0.05	7.00	0.00	a
12094	Matasano/zapote blanco	65	1.40	0.40													
12095	Melocotón morado/cohombro de olor	43	0.80	0.10													
12096	Melón corrugado o cantaloupe	35	0.88	0.28	0.80	0.07	0.01	0.11	0.0	11	9	309	0.16	0.12	17.00	0.00	a
12097	Melón liso o melón casaba	26	0.90	0.10	0.80	0.03	0.00	0.04	0.0	8	12	210	0.16	0.12	17.00	0.00	a
12098	Membrillo	63	0.60	0.30	1.90	0.01	0.04	0.05	0.0	8	4	197	0.04	0.04	3.00	0.00	a
12099	Sandillita/bilimbi/mimbro	20	0.80	0.10													
12100	Mora/zarzamora	57	1.20	0.60	5.30	0.01	0.04	0.22	0.0	20	0	196	0.27	0.06	34.00	0.00	a
12101	Morro/jicara	91	0.90	0.50													
12102	Nance	66	0.90	1.30													
	Naranja:																
12103	--, Agria, fruta	50	0.70	0.10	1.30				0.0	11	1	200	0.05			0.00	b
12104	--, Agria, jugo natural	43	0.70	0.20													
12105	--, Dulce, fruta	42	0.80	0.20	2.40	0.02	0.02	0.03	0.0	10	0	181	0.07	0.06	30.30	0.00	a
12106	--, Dulce, jugo natural	40	0.40	0.30	0.20	0.02	0.04	0.04	0.0	11	1	200	0.05	0.04	30.30	0.00	a
12107	--, Dulce, jugo envasado s/azúcar	42	0.59	0.14	0.20	0.02	0.03	0.03	0.0	11	2	175	0.07	0.09	18.10	0.00	a
12108	Naranja/mandarina, pulpa	28	0.70	0.10													
12109	Nectarina	49	0.94	0.46	1.60	0.05	0.17	0.23	0.0	8	0	212	0.09	0.03	3.70	0.00	a
12110	Níspero japonés	44	0.20	0.60	1.70	0.04	0.01	0.09	0.0	13	1	266	0.05	0.10	14.00	0.00	a
12111	Palma africana, fruto de	537	1.60	59.00													
	Papaya o lechosa:																
12112	--, Madura, pulpa	32	0.50	0.10	1.80	0.04	0.04	0.03	0.0	10	3	257	0.07	0.02	38.00	0.00	a

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

Código	NOMBRE DEL ALIMENTO	ENERGIA Kcal	PROTEINA g	GRASA g	Fibra dietética g	Ác. Grasos saturados g	Ác. Grasos mono-insatur. g	Ác. Grasos poli-insatur. g	Colesterol mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Zinc mg	Vitamina B6 mg	Ác. Fólico mcg	Vitamina B12 mcg	Fuente
12113	--, Madura, néctar envasado	57	0.17	0.15	0.60	0.05	0.04	0.04	0.0	3	5	31	0.15	0.01	2.10	0.00	a
12114	--, Verde	28	0.80	0.10													
12115	--, De montaña	24	0.80	0.20													
12116	Durazno prisco	38	0.60	0.10	1.40	0.02	0.06	0.04	0.0	10	1	202	0.14	0.00		0.00	b
12117	Pejivalle/pixbae	196	2.60	4.40													
12118	Pepino dulce	32	0.40	1.00													
	Pera:																
12119	--, Fruta criolla, s/cáscara	52	0.20	0.20	2.40	0.02	0.08	0.09	0.0	6	0	125	0.12	0.02	7.30	0.00	a
12120	--, Fruta importada, s/cáscara	59	0.39	0.40	2.40	0.02	0.08	0.09	0.0	6	0	125	0.12	0.02	7.00	0.00	a
12121	--, Jugo envasado sólido y líquido	50	0.34	0.07	1.60	0.00	0.01	0.02	0.0	7	4	96	0.09	0.01	1.20	0.00	a
12122	--, Néctar envasado c/vit C	60	0.11	0.01	0.60	0.00	0.00	0.00	0.0	3	4	13	0.07	0.01	1.20	0.00	a
12123	--, Fruta en almíbar, envasada sólida y líquida	74	0.20	0.13	1.60	0.01	0.03	0.03	0.0	4	5	65	0.08	0.01	1.20	0.00	a
12124	Persimona/kaki	78	0.80	0.40	3.60	0.02	0.04	0.04	0.0	9	1	161	0.11	0.10	7.50	0.00	a
	Piña:																
12125	--, Fruta	52	0.40	0.20	1.20	0.03	0.05	0.15	0.0	14	1	113	0.08	0.09	10.60	0.00	a
12126	--, Jugo envasado sólido y líquido	60	0.42	0.08	0.80	0.01	0.01	0.03	0.0	14	1	122	0.10	0.07	4.80	0.00	a
12127	--, Fruta en almíbar, envasada sólida y líquida	78	0.35	0.11	0.80	0.01	0.01	0.04	0.0	16	1	104	0.12	0.07	4.60	0.00	a
12128	Piñuela	44	1.20	0.20													
12129	Pitahaya	54	1.40	0.40													
12130	Plátano maduro	122	1.00	0.30	1.74	0.18	0.03	0.06	0.0	29	1	396	0.16	0.58	19.00	0.00	bc
12131	Plátano verde	132	1.20	0.10													
12132	Plátano, harina-crema de Panamá	337	3.00	0.60													
12133	Pomelo	34	0.60	0.20	1.00				0.0	6	1	216	0.08	0.04		0.00	a
12134	Sandia	22	0.50	0.10	0.50	0.05	0.11	0.15	0.0	11	2	116	0.07	0.14	2.20	0.00	a
12135	Soncoya/sincuya	101	0.70	10.50													
12136	Sonzapote/sunza	116	1.40	0.50													
12137	Tacaco	72	1.80	0.50													
12138	Tamarindo	272	3.10	0.40	5.10	0.27	0.18	0.06	0.0	92	28	628	0.10	0.07		0.00	b
	Toronja:																
12139	--, Fruta	38	0.60	0.20	1.10	0.01	0.01	0.02	0.0	8	0	139	0.07	0.04	10.20	0.00	a
12140	--, Jugo natural	39	0.50	0.10	0.10	0.01	0.01	0.02	0.0	12	1	162	0.05	0.04	10.20	0.00	a
12141	--, Jugo envasado s/azúcar	38	0.52	0.10	0.10	0.01	0.01	0.02	0.0	10	1	153	0.09	0.02	10.40	0.00	a
12142	--, Jugo envasado c/azúcar	46	0.58	0.09	0.10	0.01	0.01	0.02	0.0	10	2	162	0.06	0.02	10.40	0.00	a

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

Código	NOMBRE DEL ALIMENTO	ENERGIA	PROTEINA	GRASA	Fibra dietética	Ác. Grasos saturados	Ác. Grasos mono-insatur.	Ác. Grasos poli-insatur.	Colesterol	Magnesio	Sodio	Potasio	Zinc	Vitamina B6	Ác. Fólico	Vitamina B12	Fuente
		Kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	
12143	Tuna/nopal	67	1.10	0.40													
	Uva:																
12144	--, Fruta criolla	68	0.60	0.70	1.00	0.19	0.02	0.17	0.0	6	2	185	0.05	0.11	3.90	0.00	a
12145	--, Fruta importada, tipo americano	67	0.63	0.35	1.00	0.11	0.01	0.10	0.0	5	2	191	0.04	0.11	3.90	0.00	a
12146	--, Jugo envasado s/azúcar	61	0.56	0.08	0.10	0.03	0.00	0.02	0.0	10	3	132	0.05	0.07	2.60	0.00	a
12147	--, Fruta seca o pasa	282	2.50	0.30	4.00	0.15	0.02	0.14	0.0	33	12	751	0.27	0.25	3.30	0.00	a
12148	--, De la playa	73	1.40	0.30													
12149	--, Silvestre	57	2.00	0.40													
12150	Yuyuga/jujube/azufaifa	59	1.80	0.10													
12151	Yuplon/Jocote judío	62	0.50	0.20													
12152	Zapote/zapote mamey	121	1.70	0.40	2.60				0.0	30	10	344				0.00	a
12153	Zapotillo/zapote amarillo	140	2.00	0.50													
	PASTAS																
13001	Amaranto, grano seco	374	14.45	6.51	15.20	1.66	1.43	2.89	0.0	266	21	366	3.18	0.22	49.00	0.00	a
	Arroz blanco:																
13002	--, Pulido, enriquecido	360	6.61	0.58	1.40	0.16	0.18	0.16	0.0	35	1	86	1.16	0.14	231.00	0.00	a
13003	--, Pulido, enriquecido, precocido	379	7.66	0.29	1.60	0.08	0.09	0.08	0.0	12	6	18	0.96	0.04	231.00	0.00	a
13004	--, Pulido, s/enriquecer	360	6.60	0.60	1.40	0.16	0.18	0.16	0.0	35	1	86	1.16	0.15	9.00	0.00	a
13005	--, Semipulido	361	7.10	1.10	1.90				0.0	28	9	214	0.02	0.30	6.00	0.00	b
13006	Arroz integral	357	7.20	1.50	3.40	0.54	0.97	0.96	0.0	143	4	268	2.02	0.51	20.00	0.00	a
13008	Avena en hojuelas s/fortificar (mosh)	378	14.40	6.90	6.60	1.16	2.21	2.44	0.0	148	4	350	3.07	0.12	32.00	0.00	b
13009	Avena instantánea, fortificada	369	15.50	6.10	10.90	1.07	1.92	2.23	0.0	148	1010	354	3.07	2.61	531.00	0.00	a
13007	Avena instantánea, fortificada preparada c/agua	59	2.50	1.00	1.70	0.18	0.32	0.37	0.0	24	161	56	0.49	0.42	85.00	0.00	a
13010	Cebada, grano entero	348	9.70	1.90	38.00	0.62	7.12	3.27	0.0	258	17	1351	5.50	0.34	10.00	0.00	a
13011	Cebada, perlada	344	9.50	1.10	15.60	0.24	0.15	0.56	0.0	79	9	280	2.13	0.26	23.00	0.00	a
13012	Centeno, grano entero	334	12.10	1.70	14.60	0.29	0.30	1.11	0.0	121	6	264	3.73	0.29	60.00	0.00	a
	Cereales de desayuno:																
13013	--, All Bran	264	12.20	3.10	32.30	0.70	0.60	1.80	0.0	429	203	1139	12.50	1.70	300.00	5.00	a
13014	--, Bran Flakes	327	10.40	2.20	15.90	0.40	0.40	1.40	0.0	207	780	604	12.93	1.70	353.00	5.00	a
13015	--, Choco Krispes	388	5.00	2.60	1.30	1.90	0.30	0.40	0.0	37	678	194	4.80	1.60	300.00	0.00	a
13016	--, Corn Flakes	365	6.56	0.71	2.80	0.20	0.10	0.40	0.0	12	1064	91	0.60	1.70	353.00	0.00	a
13017	--, Corn Pops	381	3.70	0.58	1.40	0.20	0.20	0.10	0.0	8	397	73	5.00	1.70	353.00	0.00	a
13018	--, Froot Loops	391	4.90	2.90	1.90	1.30	0.70	0.90	0.0	29	469	105	12.50	1.70	300.00	0.00	a

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

Código	NOMBRE DEL ALIMENTO	ENERGIA Kcal	PROTEINA g	GRASA g	Fibra dietética g	Ác. Grasos saturados g	Ác. Grasos mono-insatur g	Ác. Grasos poli-insatur. g	Colesterol mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Zinc mg	Vitamina B6 mg	Ác. Fólico mcg	Vitamina B12 mcg	Fuente
13019	--, Granola	467	14.70	24.60	10.50	4.75	7.87	10.57	0.0	178	24	538	4.06	0.32	86.00	0.00	a
13020	--, Rice Krispes	377	6.30	1.10	1.10	0.40	0.30	0.50	0.0	48	1072	128	1.81	1.70	353.00	0.00	a
13021	--, Zucaritas de maíz	385	3.90	0.50	2.00	0.20	0.10	0.30	0.0	9	645	66	0.50	1.60	300.00	0.00	a
	Harinas:																
13022	Harina-crema de arroz, de Panamá	351	6.40	0.60													
13023	Harina-crema de cebada, de Panamá	358	8.70	1.30													
13024	Harina-crema de maíz, de Panamá	368	8.20	2.90													
13025	Harina de arroz blanco	364	7.20	0.60	2.40	0.39	0.44	0.38	0.0	35	0	76	0.80	0.44	4.00	0.00	a
13026	Harina de centeno	350	11.40	1.70	14.60	0.20	0.21	0.77	0.0	75	3	340	1.99	0.27	19.00	0.00	a
13027	Harina de cereales mixtos	376	7.70	2.30													
	Harina compuesta de:																
13028	--, Corn-Soy-Blend CSB (donación)	380	18.00	6.00													
13029	--, Wheat-Soy-Blend WSB (donación)	360	20.00	6.00													
13030	--, Corn-Soy-Milk CSM (donación)	380	20.00	6.00													
	Harina de maíz:																
13031	--, Amarillo no tratado	361	9.70	4.00	13.40	0.54	1.02	1.76	0.0	93	5	315	1.73	0.37	25.00	0.00	a
13035	--, Amarillo pilado, enriquecida	366	8.48	1.65	7.40	0.23	0.41	0.71	0.0	40	3	162	0.72	0.26	187.00	0.00	a
13034	--, Amarillo pilado, s/enriquecer	366	8.48	1.65	7.40	0.23	0.41	0.71	0.0	40	3	162	0.72	0.26	48.00	0.00	a
13032	--, Blanco no tratado	361	9.70	4.00	13.40	0.54	1.02	1.76	0.0	93	5	315	1.73	0.37	25.00	0.00	a
13037	--, Blanco pilado, enriquecida	366	8.48	1.65	7.40	0.23	0.41	0.71	0.0	40	3	162	0.72	0.26	187.00	0.00	a
13036	--, Blanco pilado, s/enriquecer	366	8.48	1.65	7.40	0.23	0.41	0.71	0.0	40	3	162	0.72	0.26	48.00	0.00	a
13033	--, Nixtamalizado, masa seca	365	9.30	3.80	9.50	0.01	1.30	1.30	0.0	0	1	0	2.50	0.00	0.00	0.00	b
	Harina de trigo:																
13038	--, S/enriquecer, todo uso	364	10.50	1.00	2.70	0.16	0.09	0.41	0.0	22	2	107	0.70	0.04	26.00	0.00	a
13039	--, Enriquecida, todo uso	364	10.50	1.00	2.70	0.16	0.09	0.41	0.0	22	2	107	0.70	0.04	154.00	0.00	a
13040	--, S/enriquecer, para pan	365	11.80	1.10	2.70	0.16	0.09	0.41	0.0	22	2	107	0.70	0.04	26.00	0.00	a
13041	--, Enriquecida, para pan	361	11.98	1.66	2.40	0.24	0.14	0.73	0.0	25	2	100	0.85	0.04	154.00	0.00	a
13042	--, Enriquecida, para repostería	362	8.20	0.86	1.70	0.13	0.07	0.38	0.0	16	2	105	0.62	0.03	154.00	0.00	a
13043	--, C/soya 12% (donación)	355	16.50	1.40													
13088	Harina comercial para pancakes	376	10.10	4.90	2.70	0.98	1.71	1.59	21.0	37	1215	341	0.71	0.20	101.00	0.38	a
13044	Maicena o almidón de maíz	357	0.60	0.20	0.90	0.01	0.02	0.03	0.0	3	9	3	0.06	0.00	0.00	0.00	a
13045	Maicillo/sorgo, grano entero	342	8.80	3.20		0.46	0.99	1.37	0.0		6	350				0.00	a
13046	Maíz salpor, grano entero	360	5.80	4.10													

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

Código	NOMBRE DEL ALIMENTO	ENERGIA Kcal	PROTEINA g	GRASA g	Fibra dietética g	Ác. Grasos saturados g	Ác. Grasos mono-insatur. g	Ác. Grasos poli-insatur. g	Colesterol mg	Magnesio mg	Sodio -mg	Potasio mg	Zinc mg	Vitamina B6 mg	Ác. Fólico mcg	Vitamina B12 mcg	Fuente	
	Maíz amarillo:																	
13047	--, Grano entero, crudo	361	9.40	4.30	12.18	0.60	1.30	2.50	0.0	147	1	284	2.21	0.62		0.00	abc	
13048	--, Grano pilado, crudo	380	7.50	2.00														
13049	--, Grano pilado, cocido	140	2.70	0.70														
13082	--, Grano entero, cocido c/cal	260	6.20	3.10														
	Maíz blanco o negro:																	
13050	--, Grano entero, crudo	361	9.40	4.30	12.18	0.60	1.30	2.50	0.0	147	1	284	2.21	0.62		0.00	abc	
13083	--, Grano entero, cocido c/cal	215	4.90	2.70														
13051	--, Grano pilado, crudo	354	8.00	1.10														
13052	--, Grano pilado, cocido	148	2.90	0.90														
13053	Maíz rojo, grano entero, crudo	377	6.70	4.40	10.20	0.60	1.30	2.50	0.0	147	1	284				0.00	abc	
13054	Masa húmeda, de maíz amarillo c/cal	189	4.40	2.20	2.60	0.20	0.60	1.20	0.0								0.00	bc
13055	Masa húmeda, de maíz blanco c/cal	154	3.50	1.90	3.40	0.20	0.50	1.00	0.0	0							0.00	bc
13056	Miga de pan o pan rallado	395	12.50	5.40	2.40	1.21	2.39	1.11	0.0	46	862	221	1.22	0.10	109.00	0.02	a	
	Pastas:																	
13057	--, S/enriquecer, cruda	371	12.78	1.58	2.40	0.23	0.19	0.65	0.0	48	7	162	1.21	0.11	231.00	0.00	a	
13058	--, S/enriquecer, cocida s/sal	141	4.77	0.67	1.70	0.10	0.08	0.27	0.0	18	1	31	0.53	0.04	7.00	0.00	a	
13059	--, S/enriquecer, cocida c/sal	141	4.77	0.67		0.10	0.08	0.27	0.0	18	100	31	0.53	0.04	7.00	0.00	a	
13060	--, Enriquecida, cruda	371	12.78	1.58	2.40	0.23	0.19	0.65	0.0	48	7	162	1.21	0.11	18.00	0.00	a	
13061	--, Enriquecida, cocida s/sal	141	4.77	0.67	1.70	0.10	0.08	0.27	0.0	18	1	31	0.53	0.04	70.00	0.00	a	
13062	--, Enriquecida, cocida c/sal	141	4.77	0.67	1.70	0.10	0.08	0.27	0.0	18	100	31	0.53	0.04	70.00	0.00	a	
13063	--, C/espínaca, cruda	372	13.35	1.57	10.60	0.23	0.18	0.64	0.0	174	36	376	2.76	0.32	48.00	0.00	a	
13064	--, C/espínaca, cocida	130	4.58	0.63		0.09	0.07	0.26	0.0	62	14	58	1.08	0.10	12.00	0.00	a	
13065	--, C/huevo s/enriquecer, cruda	381	14.02	4.21	2.70	0.89	1.23	1.17	95.0	60	21	234	1.60	0.12	29.00	0.40	a	
13066	--, C/huevo s/enriquecer, cocida s/sal	133	4.75	1.47	1.10	0.31	0.43	0.41	33.0	19	7	28	0.62	0.04	7.00	0.09	a	
13067	--, C/huevo s/enriquecer, cocida c/sal	133	4.75	1.47		0.31	0.43	0.41	33.0	19	165	28	0.62	0.04	7.00	0.09	a	
13068	--, C/huevo enriquecida, cruda	381	14.02	4.21	2.70	0.89	1.23	1.17	95.0	60	21	234	1.60	0.12	231.00	0.40	a	
13069	--, C/huevo enriquecida, cocida s/sal	133	4.75	1.47	1.10	0.31	0.43	0.41	33.0	19	7	28	0.62	0.04	64.00	0.09	a	
13070	--, C/huevo enriquecida, cocida c/sal	133	4.75	1.47	1.10	0.31	0.43	0.41	33.0	19	165	28	0.62	0.04	64.00	0.09	a	
13071	--, C/huevo y espínaca, enriquecida, cruda	382	14.61	4.55	6.80	1.05	1.43	1.01	95.0	82	72	355	1.83	0.41	231.00	0.40	a	
13073	Pasta enlatada, macarrones c/queso	95	3.75	4.17	0.60	1.75	1.29	0.58	17.5		304	58					d	
13074	Pasta enlatada, espagueti c/tomate y carne	104	4.80	4.00	1.10	0.88	1.32	1.56	15.6	11	488	98					d	
13075	Pinol simple	370	11.20	5.40														

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

Código	NOMBRE DEL ALIMENTO	ENERGIA Kcal	PROTEINA g	GRASA g	Fibra dietética g	Ác. Grasos saturados g	Ác Grasos mono-insatur. g	Ác. Grasos poli-insatur. g	Colesterol mg	Magnesio mg -	Sodio mg -	Potasio mg	Zinc mg	Vitamina B6 mg	Ác. Fólico mcg	Vitamina B12 mcg	Fuente
13076	Pinol c/cacao	418	9.50	12.00													
13077	Pinolillo	400	10.10	11.70													
13072	Semolina, sin enriquecer	360	12.68	1.05	3.90	0.15	0.12	0.43	0.0	47	1	186	1.05	0.10	72.00	0.00	a
13079	Trigo grano suave	326	10.20	2.00	12.50	0.29	0.18	0.66	0.0	126	2	397	2.63	0.27	41.00	0.00	a
13080	Trigo grano duro	330	12.30	1.80	12.20	0.27	0.20	0.63	0.0	126	2	363	2.65	0.30	38.00	0.00	a
13081	Trigor/bulgur crudo	342	12.29	1.33	18.30	0.23	0.17	0.54	0.0	164	17	410	1.93	0.34	27.00	0.00	a
13078	Trigor/bulgur cocido	83	3.08	0.24	4.50	0.04	0.03	0.10	0.0	32	5	68	0.57	0.08	18.00	0.00	a
13084	Polenta/crema de maíz, no enriquecida, polvo	371	8.80	1.20	1.60	0.16	0.29	0.51	0.0	27	1	137	0.41	0.15	187.00	0.00	a
13085	Polenta/crema de maíz, enriquecida, polvo	371	8.80	1.20	1.60	0.16	0.29	0.51	0.0	27	1	137	0.41	0.15	5.00	0.00	a
13086	Semolina enriquecida/corazón de trigo	365	12.50	1.10	3.90	0.15	0.12	0.43	0.0	47	1	186	1.05	0.10	154.00	0.00	a
13087	Trigo, germen de, crudo	360	23.15	9.72	13.20	1.66	1.36	6.01	0.0	239	12	892	12.29	1.30	281.00	0.00	a
	SIMILARES:																
	Galletas dulces:																
14001	--, Conos para helado	417	8.10	6.90	3.00	1.22	1.84	3.26	0.0	26	143	112	0.67	0.03	102.00	0.00	a
14002	--, Simples tipo María	478	5.10	21.10	0.76	5.43	11.84	2.66	51.0	12	357	63	0.43	0.06	45.00	0.19	a
14003	--, Simples c/relleno	483	4.50	20.00	1.50	2.98	8.44	7.55	0.0	14	349	91	0.40	0.02	59.00	0.00	a
14004	--, De chocolate	453	5.80	15.40	3.60	3.81	6.09	4.65	0.0	28	377	123	0.70	0.26	70.00	0.00	a
14005	--, De chocolate c/relleno	472	4.70	20.60	3.20	3.66	8.56	7.25	0.0	45	604	175	0.81	0.02	43.00	0.03	a
14006	--, Tipo waffle	441	5.00	15.20	1.90	3.84	6.54	3.89	51.0	14	312	97	0.36	0.07	50.00	0.13	a
14007	--, Tipo waffle c/relleno	511	4.10	24.30	0.60	3.62	10.33	9.16	0.0	11	147	59	0.35	0.01	43.00	0.00	a
14008	--, Alto valor nutritivo	483	7.00	21.80													
14009	Galletas de soda, s/sal	434	9.20	11.80	3.00	2.93	6.42	1.68	0.0	27	766	128	0.77	0.04	124.00	0.00	a
14010	Galletas de soda, c/sal	434	9.20	11.80	3.00	2.93	6.42	1.68	0.0	27	1302	128	0.77	0.04	124.00	0.00	a
14011	Galletas de soda, tipo coctel	502	7.40	25.30	1.60	3.78	10.64	9.55	0.0	27	847	133	0.68	0.05	77.00	0.00	a
14012	Hojaldre de Panamá	474	8.30	21.80													
14013	Levadura para pan	91	11.50	0.20													
	Pan de:																
14014	--, Arroz/quesadilla	369	4.20	5.10													
14015	--, Centeno	261	9.20	0.70	5.80	0.63	1.31	0.80	0.0	40	660	166	1.14	0.08	86.00	0.00	a
14016	--, Maiz/marquesote	365	7.80	7.80													
14017	--, Maiz salpor	391	1.20	6.70													
14018	--, Maiz nuevo, de Panamá	108	3.50	0.30													

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

Código	NOMBRE DEL ALIMENTO	ENERGIA Kcal	PROTEINA g	GRASA g	Fibra dietética g	Ác. Grasos saturados g	Ác. Grasos mono-insatur. g	Ác. Grasos poli-insatur. g	Colesterol mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Zinc mg	Vitamina B6 mg	Ác. Fólico mcg	Vitamina B12 mcg	Fuente
	Pan blanco:																
14019	--, Hamburguesa-Hot dog	286	8.50	5.10	2.70	1.20	0.84	2.52	0.0	20	560	141	0.62	0.04	95.00	0.06	a
14020	--, Bollo c/leche	274	7.70	2.60	2.00	0.39	0.53	1.40	0.0	17	336	111	0.59	0.04	85.00	0.02	a
14041	--, Tipo pita	275	9.10	1.20	2.20	0.17	0.11	0.54	0.0	26	536	120	0.84	0.03	24.00	0.00	
14021	--, Rodaja, suave	267	8.20	3.60	2.30	0.81	1.61	0.74	1.0	24	538	119	0.62	0.06	95.00	0.03	a
14022	--, Rodaja, tostado	293	9.00	4.00	2.50	0.89	1.77	0.82	1.0	26	592	131	0.68	0.06	81.00	0.02	a
	Pan dulce:																
14023	--, De Costa Rica	315	7.70	4.10													
14024	--, De El Salvador	366	4.60	5.80													
14025	--, De Guatemala	438	6.20	17.20	2.00												c
14026	--, De Honduras	257	9.10	4.30													
14027	--, De Nicaragua	340	9.30	1.20													
14028	--, De Panamá	257	9.10	4.30													
14029	--, De coco	378	9.80	6.70													
14030	--, De yema	343	4.80	3.10													
14031	--, De huevo	223	10.80	6.10													
	Pan francés:																
14032	--, De Costa Rica	243	8.20	0.70													
14033	--, De El Salvador	330	11.50	0.40													
14034	--, De Guatemala	298	10.30	1.20	2.40												c
14035	--, De Honduras	357	12.10	4.70													
14036	--, De Nicaragua	360	12.70	4.20													
14037	--, De Panamá	317	10.80	1.80													
14038	--, De coco	341	10.30	6.90													
	Pan integral:																
14039	--, Bollo	286	9.40	1.50	6.90	0.92	1.68	1.00	0.0	86	527	252	1.94	0.18	50.00	0.01	a
14040	--, Tipo sándwich o de rodaja, suave	246	9.70	4.20	6.90	0.92	1.68	1.00	0.0	86	527	252	1.94	0.18	50.00	0.01	a
14064	--, Tipo sándwich o de rodaja, tostado	277	10.90	4.80	7.40	1.03	1.89	1.13	0.0	97	592	283	2.18	0.18	35.00	0.01	a
14042	--, Tipo pita	266	9.80	2.60	7.40	0.41	0.35	1.05	0.0	69	532	170	1.52	0.27	50.00	0.00	a
14043	Pan semita alta de El Salvador	333	5.40	7.40													
14044	Polvo de hornear	97	0.10	0.40	2.20	0.07	0.01	0.12	0.0	29	90	10100	0.72	0.00	0.00	0.00	a
14045	Rosquillas de maíz	321	13.50	10.40													
14046	Rosquillas de trigo	289	9.40	7.00													

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

Código	NOMBRE DEL ALIMENTO	ENERGIA Kcal	PROTEINA g	GRASA g	Fibra dietética g	Ác. Grasos saturados g	Ác. Grasos mono-insatur. g	Ác. Grasos poli-insatur. g	Colesterol mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Zinc mg	Vitamina B6 mg	Ác. Fólico mcg	Vitamina B12 mcg	Fuente
14047	Tamalito simple maíz c/cal, amarillo/blanco	135	3.20	1.30	8.39												c
	Tortilla de:																
14048	--, Maíz amarillo, c/cal	206	5.60	1.30	4.47	0.20	0.50	0.90			38	147	2.90				bc
14049	--, Maíz amarillo, c/cal y ceniza	237	4.80	4.40													
14050	--, Maíz amarillo, c/ceniza	202	3.60	1.60													
14051	--, Maíz amarillo, pilado	131	2.70	0.60													
14052	--, Maíz blanco, c/cal	204	5.40	1.00	4.47	0.10	0.40	0.80			38	147	2.90				bc
14053	--, Maíz blanco, c/cal y ceniza	197	4.20	4.40													
14054	--, Maíz blanco, c/ceniza	193	3.30	1.20													
14055	--, Maíz blanco, pilado	167	3.10	0.80													
14056	--, Maíz negro, c/cal	263	3.90	4.70	4.47	0.30	0.80	1.40			38	147	2.90				bc
14057	--, Maicillo, c/cal	194	5.00	1.50													
14058	--, Trigo, lista para freir-hornear	325	8.70	7.10	3.30	1.75	3.77	1.06	0.0	26	478	131	0.71	0.05	123.00	0.00	a
	Totoposte:																
14059	--, Dulce, c/huevo	452	6.20	16.40													
14060	--, Dulce, c/queso	368	20.60	2.90													
14061	--, Simple, c/huevo	362	11.60	2.60													
14062	--, Simple, c/queso	392	16.70	7.90													
14063	Arepa de maíz blanco c/ceniza	170	3.80	0.50													
	AZUCARES, MIELES Y DULCES:																
15001	Azúcar blanca, granulada	384	0.00	0.00													
15002	Azúcar blanca, granulada, fortificada c/vit a	384	0.00	0.00													
15003	Azúcar morena o negra	376	0.00	0.00					0.0	29	39	346	0.18	0.03	1.00	0.00	a
15004	Caña de azúcar, jugo	82	0.30	0.10													
	Dulces:																
15005	--, Angeles/marshmallows	318	1.80	0.20	0.10	0.06	0.08	0.05	0.0	2	47	5	0.04	0.00	1.00	0.00	a
15006	--, Caramelos/confites, duros	394	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	3	38	5	0.01	0.00	0.00	0.00	a
15007	--, Caramelos/confites, suaves	386	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	1	44	5	0.00	0.00	0.00	0.00	a
15008	--, Chicle/goma de mascar	341	0.00	0.30	0.00	0.04	0.08	0.14	0.0	0	6	4	0.00	0.00	0.00	0.00	a
15009	--, Chocolates c/leche	513	6.90	30.70	3.40	18.48	9.97	1.06	22.0	60	82	385	1.38	0.04	8.00	0.39	a
15010	--, Chocolates c/leche y almendras	526	9.00	34.40	6.20	16.98	13.49	2.28	19.0	90	74	444	1.34	0.05	12.00	0.33	a
15011	--, Chocolates c/leche y maní	519	13.10	33.50	4.70	14.60	12.92	4.33	9.0	94	41	502	1.94	0.21	8.00	0.27	a

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

Código	NOMBRE DEL ALIMENTO	ENERGIA Kcal	PROTEINA g	GRASA g	Fibra dietética g	Ác. Grasos saturados g	Ác. Grasos mono-insatur. g	Ác. Grasos poli-insatur. g	Colesterol mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Zinc mg	Vitamina B6 mg	Ác. Fólico mcg	Vitamina B12 mcg	Fuente
	Dulce o conserva de:																
15012	--, Coco	427	0.50	11.50													
15013	--, Guayaba	357	0.40	1.00													
15014	--, Leche	392	0.10	2.80													
15015	--, Nance	344	0.80	1.40													
15016	--, Papaya	221	0.90	0.80													
15017	--, Piña	399	0.10	6.20													
15018	--, Zapote	393	0.20	3.80													
15019	Jaleas toda variedad	271	0.40	0.10	1.00	0.02	0.03	0.05	0.0	6	36	64	0.04	0.02	1.00	0.00	a
15020	Jarabe/sirope, maíz	282	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	8	155	44	0.04	0.01	0.00	0.00	a
15021	Jarabe/sirope, maple	262	0.00	0.20	0.00	0.04	0.06	0.10	0.0	14	9	204	4.16	0.00	0.00	0.00	a
15022	Melaza	276	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0		49	1636		0.00	0.00	0.00	b
15023	Mermeladas, toda variedad	246	0.30	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.0	2	56	37	0.04	0.01	36.00	0.00	a
15024	Miel, abejas	306	0.20	0.00	1.10	0.01	0.11	0.00	0.0	4	40	77	0.06	0.02	33.00	0.00	a
15025	Miel, caña	284	0.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0			425					b
15026	Miel, karo	292	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	2	171	5	0.02	0.00	0.00	0.00	d
15027	Panela/rapadura o dulce	356	0.40	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	29	39	346	0.18	0.03	1.00	0.00	a
15028	Pasta de guayaba	308	0.30	0.10													
	ACEITES Y GRASAS:																
16001	Aceite de hígado de bacalao	902	0.00	100.00	0.00	22.61	46.71	22.54	570.0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	a
	Aceite vegetal de:																
16002	--, Ajonjolí	884	0.00	100.00	0.00	14.20	39.70	41.70	0.0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	a
16003	--, Algodón	884	0.00	100.00	0.00	25.90	17.80	51.90	0.0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	a
16004	--, Coco	862	0.00	100.00	0.00	86.50	5.80	1.80	0.0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	a
16005	--, Girasol	884	0.00	100.00	0.00	10.10	45.40	40.10	0.0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	a
16006	--, Maiz	884	0.00	100.00	0.00	12.70	24.20	58.70	0.0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	a
16007	--, Oliva	884	0.00	100.00	0.00	13.50	73.70	8.40	0.0	0	0	0	0.06	0.00	0.00	0.00	a
16008	--, Palma fruto completo	862	0.00	100.00	0.00	81.50	11.40	1.60	0.0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	a
16009	--, Soya	884	0.00	100.00	0.00	14.40	23.30	57.90	0.0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	a
16010	Aceite vegetal, toda clase	884	0.00	100.00	0.00	23.00	65.00	7.00	0.0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	b
16011	Butteroil (donación)	876	0.30	99.50	0.00	61.90	28.70	3.70	256.0	0	1	4	0.01	0.00	0.00	0.01	a
16012	Manteca de cerdo	879	0.00	99.40	0.00	39.20	45.10	11.20	95.0	0	0	0	0.11	0.00	0.00	0.00	a
16013	Manteca vegetal, todo uso	871	0.00	98.50	0.00	23.00	65.00	7.00	0.0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	b

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

Código	NOMBRE DEL ALIMENTO	ENERGIA Kcal	PROTEINA g	GRASA g	Fibra dietética g	Ác. Grasos saturados g	Ác. Grasos mono-insatur. g	Ác. Grasos poli-insatur. g	Colesterol mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Zinc mg	Vitamina B6 mg	Ác. Fólico mcg	Vitamina B12 mcg	Fuente
16014	Manteca vegetal, panadería	884	0.00	100.00	0.00	22.00	33.00	40.60	0.0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	a
16015	Mantequilla c/sal	465	1.20	50.00	0.00	15.80	35.80	25.40	0.0	3	943	42	0.00	0.01	1.18	0.10	a
16016	Mantequilla s/sal	743	1.00	84.00	0.00	50.49	20.40	1.83	219.0	2	10	10	0.05	0.00	3.00	0.00	b
16017	Mantequilla de maní	588	24.59	49.98	5.80	9.59	23.58	14.36	0.0	157	478	721	2.51	0.38	78.00	0.00	a
16018	Margarina c/sal	718	0.90	80.50	0.00	15.80	35.80	25.40	0.0	2	943	42	0.00	0.01	1.00	0.10	a
16019	Margarina dietética (40% de grasa)	345	0.50	38.80	0.00	7.70	15.70	13.80	0.0	2	960	25	0.00	0.01	0.71	0.06	a
16020	Margarina suave c/sal	716	0.80	80.40	0.00	13.80	28.50	34.60	0.0	2	1079	38	0.00	0.01	1.05	0.08	a
16021	Mayonesa comercial c/sal	389	0.90	33.40	0.00	4.90	9.00	18.00	26.0	2	711	9	0.18	0.02	6.28	0.21	a
16022	Aceite vegetal, de palma, pulpa	884	0.00	100.00	0.00	49.30	37.00	9.30	0.0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	a
16023	Grasa de pollo/pato/ganso/pavo	900	0.00	99.80	0.00	29.80	44.70	20.90	85.0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	a
	BEBIDAS:																
	Atoles:																
17001	--, Blanco	25	0.70	0.20													
17002	--, De cacahuate	76	2.10	5.00													
17003	--, Chilate	38	0.30	4.20													
17004	--, Shuco	37	0.30	0.30													
17005	--, Tres cocimientos	52	0.70	0.20													
	Batido o milk shake de:																
17006	--, Chocolate	127	3.40	3.70	0.80	2.31	1.07	0.14	13.0	17	97	200	0.41	0.05	3.50	0.34	a
17007	--, Fresa	113	3.40	2.80	0.40	1.73			11.0	13	83	182	0.36	0.04	3.00	0.31	a
17008	--, Vainilla	111	3.50	3.00	0.40	1.86	0.86	0.11	11.0	12	82	174	0.36	0.05	3.30	0.36	a
	Bebida alcohólica:																
17009	--, Aguardiente o ron	231	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0	1	2	0.07	0.00	0.00	0.00	a
17010	--, Cerveza regular	41	0.30	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.0	6	5	25	0.02	0.05	6.00	0.02	a
17011	--, Cerveza suave	28	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	5	3	18	0.03	0.03	4.10	0.01	a
17012	--, Vino de cocina	70	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	10	8	89	0.07	0.02	1.10	0.01	a
17013	--, Vino de mesa	72	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	13	5	112	0.09	0.03	2.00	0.01	a
17014	--, Vino de palma	27	0.00	0.10													
17015	--, Whiskey	250	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0	1	2	0.05	0.00	0.00	0.00	a
	Bebidas carbonatadas:																
17016	--, No colas	48	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	1	12	2	0.10	0.00	0.00	0.00	a
17017	--, Tipo colas	41	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	1	4	1	0.01	0.00	0.00	0.00	a
17018	--, Tipo soda	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	1	21	2	0.10	0.00	0.00	0.00	a

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

Código	NOMBRE DEL ALIMENTO	ENERGIA Kcal	PROTEINA g	GRASA g	Fibra dietética g	Ác. Grasos saturados g	Ác. Grasos mono-insatur. g	Ác. Grasos poli-insatur. g	Colesterol mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Zinc mg	Vitamina B6 mg	Ác. Fólico mcg	Vitamina B12 mcg	Fuente
17019	--, Dietética no colas	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	1	16	2	0.05	0.00	0.00	0.00	a
17020	--, Dietética tipo colas	1	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	1	6	0	0.08	0.00	0.00	0.00	a
	Bebida nutritiva en polvo:																
17021	--, Bienestarina	384	21.30	5.70													
17022	--, Incaparina	372	24.60	5.60													
17023	--, Protina	376	12.00	1.50													
17024	--, Vitatol	368	24.50	5.40													
	Refresco de:																
17035	--, Avena fortificada, polvo instantáneo (Frescavena)	400															
17025	--, Carao	39	0.60	0.20													
17026	--, Chicha maíz fermentado c/panela	22	0.00	0.00													
17027	--, Chicha de maíz germinado	69	2.40	0.40													
17028	--, Chicha de pulpa y nuez	16	0.20	1.60													
17030	--, Horchata c/morro	49	0.20	0.30													
	Refrescos artificiales:																
	Refresco artificial en polvo c/vit c (Tang)																
17036	--, Sabor frutas, polvo	382	0.00	0.10	0.10	0.06	0.01	0.01	0.0	1	120	5	0.11	0.00	0.70	0.00	a
17037	--, Sabor limón, polvo	387	0.10	0.20	0.00	0.16	0.02	0.03	0.0	1	42	3	0.05	0.00	0.00	0.00	a
17038	--, Sabor naranja, polvo	366	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.0	0	8	190	0.04	0.80	0.00	0.00	a
	Refresco artificial c/vit c, preparado c/agua																
17032	--, Sabor frutas	37	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.0	1	14	1	0.03	0.00	0.10	0.00	a
17033	--, Sabor limón (Tang)	42	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.0	1	7	1	0.03	0.00	0.00	0.00	a
17034	--, Sabor naranja (Tang)	46	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.0	1	5	20	0.04	0.00	57.60	0.00	a
17031	Refresco artificial s/vit c, empacado	37	0.00	0.00													
17063	Refresco concentrado de sabores	231	0.30	0.00													
	Café en polvo:																
17039	--, Tostado molido	226	12.60	14.80													
17041	--, Instantáneo	241	12.20	0.50	0.00	0.20	0.04	0.20	0.0	327	37	3535	0.35	0.03	0.00	0.00	a
17043	--, Instantáneo descafeinado	224	11.60	0.20	0.00	0.10	0.02	0.10	0.0	311	23	3501	0.11	0.03	0.00	0.00	a
	Café preparado con agua y sin azúcar de:																
17040	--, Polvo, tostado molido	2	0.30	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	5	2	54	0.02	0.00	0.10	0.00	a
17042	--, Polvo instantáneo	2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	4	3	36	0.03	0.00	0.00	0.00	a
17044	--, Polvo, instantáneo descafeinado	2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	4	3	35	0.03	0.00	0.00	0.00	a

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

Código	NOMBRE DEL ALIMENTO	ENERGIA Kcal	PROTEINA g	GRASA g	Fibra dietética g	Ác. Grasos saturados g	Ác. Grasos mono-insatur. g	Ác. Grasos poli-insatur. g	Colesterol mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Zinc mg	Vitamina B6 mg	Ác. Fólico mcg	Vitamina B12 mcg	Fuente
	Cocoa mixta:																
17045	--, Enriquecida, en polvo (Milo/Quick)	384	6.10	9.60	3.00	5.75	3.16	0.28	2.0	71	645	1295	0.71	0.11	0.00	1.32	a
17029	--, S/enriquecer, preparada c/agua	50	1.50	0.60	1.20	0.33	0.18	0.02	1.0	12	72	98	0.22	0.02	0.00	0.18	a
17046	--, S/enriquecer, en polvo	361	10.80	4.00	1.20	2.41	1.33	0.12	5.0	83	504	712	1.46	0.11	0.00	1.32	a
17047	Cocoa simple s/azúcar, en polvo	229	19.60	13.70	33.20	8.07	4.57	0.44	0.0	499	21	1524	6.81	0.12	32.00	0.00	a
17048	Chocolate, tablillas para bebida	457	3.40	15.10	0.10	8.70	5.64	0.43	0.0		33	615					b
17049	Formula nutritiva Ensure, en polvo	450	15.90	15.90						89	0	1	5.30	1.00	200.00	3.10	
17050	Formula nutritiva Sustagen, en polvo	370	14.00	1.80						120	0	1	11.00	2.00	110.00	0.70	e
17051	Gatorade, bebida	25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	1	40	11	0.02	0.00	0.00	0.00	d
17052	Guarapo	42	0.10	0.00													
17053	Jamaica-rosas, flores secas	304	7.20	2.60													
17054	Suchiles, pasta	515	13.00	27.20													
17055	Rompopo	134	3.81	7.48	0.00	4.44	2.23	0.34	58.7	19	54	165	0.46	0.05	0.90	0.45	a
	Te negro:																
17056	--, Instantáneo, en polvo	256	11.70	0.40	3.70	0.05	0.02	0.12	0.0	363	130	6596	3.20	0.73	102.90	0.00	a
17057	--, Instantáneo, preparado c/agua s/azúcar	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	2	3	20	0.03	0.00	0.30	0.00	a
17058	--, Hojas secas	308	8.00	4.00													
17059	--, Hojas secas, preparado c/agua s/azúcar	2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	3	3	37	0.02	0.00	5.20	0.00	a
17062	Te de hierbas, preparado c/agua s/azúcar	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.0	1	1	9	0.04	0.00	0.60	0.00	a
17060	Tiste en polvo de El Salvador	405	3.20	2.90													
17061	Tiste en polvo de Guatemala	416	8.30	5.90													
	POSTRES:																
18001	Croissant, de mantequilla	406	8.20	21.00	2.60	11.66	5.53	1.09	67.0	16	744	118	0.75	0.06	62.00	0.16	a
18002	Croissant, de manzana	254	7.40	8.70	2.50	4.99	2.39	0.63	31.0	13	274	90	1.03	0.03	57.00	0.20	a
18003	Croissant, de queso	414	9.20	20.90	2.60	10.63	6.51	2.38	57.0	24	555	132	0.94	0.07	74.00	0.32	a
18004	Donas con cubierta de chocolate	417	4.50	19.90	2.20	5.13	11.28	2.48	57.0	34	340	106	0.57	0.03	38.00	0.10	a
18005	Donas con cubierta azucarada	426	5.20	22.90	1.50	5.93	12.70	2.91	32.0	17	402	102	0.44	0.03	46.00	0.24	a
18006	Donas con relleno de jalea	340	5.90	18.70	0.85	4.84	10.23	2.38	26.0	20	293	79	0.75	0.10	62.00	0.22	a
	Flan sabor de:																
18007	--, Chocolate, polvo	361	2.60	2.10	1.80	1.21	0.69	0.07	1.0	53	353	209	0.72	0.02	2.00	0.02	a
18008	--, Chocolate, preparado c/leche	111	3.20	3.40	1.00	2.09	1.00	0.13	12.0	15	103	163	0.45	0.04	4.00	0.25	a
18009	--, Vainilla, polvo	369	0.30	0.40	0.30	0.09	0.03	0.17	0.0	0	754	20	0.03	0.00	0.00	0.00	a
18010	--, Vainilla, preparado c/leche	111	2.90	3.00	0.00	1.83	0.85	0.14	12.0	13	160	136	0.35	0.03	4.00	0.25	a

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

Código	NOMBRE DEL ALIMENTO	ENERGIA Kcal	PROTEINA g	GRASA g	Fibra dietética g	Ác. Grasos saturados g	Ác. Grasos mono-insatur. g	Ác. Grasos poli-insatur. g	Colesterol mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Zinc mg	Vitamina B6 mg	Ác. Fólico mcg	Vitamina B12 mcg	Fuente
18011	Gelatina de todo sabor, en polvo	381	7.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	2	254	7	0.01	0.01	3.00	0.00	a
18012	Gelatina de todo sabor, preparada c/agua	59	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	1	42	1	0.03	0.00	0.00	0.00	a
	Helado de agua:																
18013	--, De distintas frutas, receta casera	55	0.00	0.10													
18014	--, De distintas frutas, nieve comercial	128	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	1	22	3	0.02	0.00	0.00	0.00	a
18015	--, De leche	61	0.40	0.20													
18016	--, De sabor artificial	44	0.00	0.20													
	Helado de crema o ice cream:																
18017	--, De chocolate	216	3.80	11.00	1.20	6.80	3.21	0.41	34.0	29	76	249	0.58	0.05	16.00	0.29	a
18018	--, De fresa	192	3.20	8.40	0.30	5.19			29.0	14	60	188	0.34	0.05	12.00	0.30	a
18019	--, De vainilla	201	3.50	11.00	0.00	6.79	3.17	0.41	44.0	14	80	199	0.69	0.05	5.00	0.39	a
	Pastel:																
18020	--, Amarillo, simple o Magdalena	389	5.20	17.90	1.00	4.65	9.94	2.25	58.0	13	400	106	0.39	0.02	9.00	0.14	a
18021	--, Amarillo, harina comercial	432	4.40	11.60	1.10	1.74	4.86	4.38	2.0	10	657	82	0.27	0.08	9.00	0.10	a
18022	--, Blanco, harina comercial	426	4.50	10.90	0.93	1.64	4.58	4.10	0.0	11	664	117	0.46	0.03	48.00	0.18	a
18023	--, De chocolate	367	4.10	16.40	2.80	4.77	8.76	1.84	42.0	34	334	200	0.69	0.04	17.00	0.14	a
18024	--, De chocolate, harina comercial	428	5.90	15.60	2.40	3.26	6.31	5.04	0.0	47	825	330	0.80	0.04	54.00	0.00	a
18025	--, Coffecake	418	6.80	23.30	2.00	5.80	12.98	3.12	32.0	22	351	123	0.81	0.03	32.00	0.18	a
18026	--, De frutas cristalizadas	324	2.90	9.10	3.70	1.05	4.20	3.32	5.0	16	270	153	0.27	0.05	19.00	0.01	a
18027	--, De queso	321	5.50	22.50	0.42	9.92	8.63	1.60	55.0	11	207	90	0.51	0.05	18.00	0.17	a
18028	Pie de limón c/merengue	268	1.50	8.70	1.20	1.77	2.68	3.65	45.0	15	146	89	0.49	0.03	13.00	0.17	a
18029	Pie de manzana	237	1.90	11.00	1.60	3.80	4.39	2.20	0.0	7	266	65	0.16	0.04	4.00	0.01	a
18030	Pie de melocotón	223	1.90	10.00	0.82	1.51	4.24	3.75	0.0	6	270	125	0.09	0.02	24.00	0.00	a
18031	Rollos dulces, c/canela	372	6.20	16.40	2.40	3.08	4.80	7.47	66.0	17	383	111	0.59	0.11	52.00	0.14	a
18032	Rollos dulces, c/queso	360	7.10	18.30	1.20	6.06	9.06	2.03	76.0	19	357	137	0.63	0.07	43.00	0.30	a
	COMIDAS INFANTILES:																
	Bebida para bebé, jugo procesado:																
19001	--, Frutas mixtas	47	0.10	0.10	0.10	0.02	0.01	0.04	0.0	5	4	101	0.03	0.04	6.70	0.00	a
19002	--, Manzana	47	0.00	0.10	0.10	0.02	0.00	0.03	0.0	3	3	91	0.03	0.03	0.10	0.00	a
19003	--, Manzana-melocotón	42	0.20	0.10	0.10	0.02	0.00	0.03	0.0	3	1	97	0.03	0.02	1.30	0.00	a
19004	--, Manzana-uva	46	0.10	0.20	0.10	0.04	0.01	0.06	0.0	3	3	90	0.04	0.03	0.30	0.00	a
19005	--, Naranja	44	0.60	0.30	0.10	0.04	0.05	0.06	0.0	9	1	184	0.05	0.05	26.40	0.00	a
19006	--, Naranja-piña	48	0.50	0.10	0.10	0.01	0.01	0.02	0.0	9	2	141	0.04	0.06	18.60	0.00	a

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

Código	NOMBRE DEL ALIMENTO	ENERGIA Kcal	PROTEINA g	GRASA g	Fibra dietética g	Ác Grasos saturados g	Ác Grasos mono-insatur. g	Ác. Grasos poli-insatur. g	Colesterol mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Zinc mg	Vitamina B6 mg	Ác. Fólico mcg	Vitamina B12 mcg	Fuente
	Cereal-cerelac:																
19007	--, Trigo	419	15.50	9.00							180	530			22.00	0.75	e
19008	--, Trigo banano	413	15.50	9.00							203	772			22.50	0.75	e
19009	--, Trigo c/milo	414	15.50	9.00							205	630			22.50	0.75	e
	Cereal Gerber de:															0.00	
19010	--, Arroz	381	6.00	3.30	0.07						3	139		0.16	13.00	0.00	e
19011	--, Arroz c/leche	399	14.90	5.70							216	665		0.14	16.10	0.51	e
19012	--, Avena	399	15.40	8.00	5.20						5	339		0.11	29.00	0.00	e
19013	--, Cebada	374	9.20	3.20	8.40						10	359		0.23	23.20	0.00	e
19014	--, Maíz	374	6.80	2.00							2	86		0.07	11.60	0.00	e
19015	--, Trigo c/manzana	409	10.40	6.80							141	550		0.26	37.70	0.00	e
19016	--, Trigo c/leche	404	14.80	5.90							238	713		0.11	18.10	0.58	e
19017	--, Avena c/leche y banano	402	14.70	6.00							200	788		0.12	11.40	0.65	e
	Cereal Nestum de:																
19018	--, Arroz	379	6.10	0.70	1.50						170	83		0.00	17.00	0.00	e
19019	--, Avena	380	10.60	5.60							298	104			19.00	0.00	e
19020	--, Integral	350	10.90	2.40							440	330			19.00	0.00	e
19021	--, Mixto 4 cereales	373	9.50	1.20	2.80						280	140		0.00	17.00	0.00	e
19022	--, Trigo c/miel	379	8.40	0.90	2.10						300	100		0.10	19.00	0.00	e
19023	--, Trigo c/chocolate	372	8.90	1.50	1.90						205	630		0.27	18.00	0.50	e
	Puré o colado o papilla (envasado) de:																
19024	--, Jamón c/vegetales	76	6.30	3.50	0.90	1.18	1.60	0.50		9	22	155	1.00	0.11	6.00	0.27	a
19025	--, Macarrones c/tomate y res	61	2.36	1.47	1.20	0.49	0.59	0.19	7.0	12	38	112	0.54	0.06	9.00	0.15	a
19026	--, Pavo y arroz	52	2.27	1.24	0.90	0.34	0.45	0.31	5.0	8	20	91	0.40	0.05	4.00	0.02	a
19027	--, Pavo c/vegetales	87	5.60	4.80	0.90					8	30	120	1.00	0.04	9.00	0.44	a
19028	--, Pollo y fideos	66	2.69	2.06	2.10	0.59	0.85	0.46	16.0	14	23	139	0.55	0.06	11.00	0.02	a
19029	--, Pollo c/vegetales	78	6.20	3.60	0.90					7	27	59	0.95	0.06	1.00	0.14	a
19030	--, Res y arroz	82	5.00	2.90						8	357	120	0.92	0.14	6.00	0.51	a
19031	--, Res c/vegetales	75	5.70	4.20	0.90					8	36	140	1.30	0.09	5.00	0.51	a
19032	--, Vegetales mixtos	41	1.20	0.10						11	8	121	0.16	0.08	8.00	0.00	a
19033	--, Vegetales C/fideos y pavo	44	1.20	1.20	1.10					8	21	63	0.27	0.02	2.40	0.10	a
19034	--, Vegetales c/fideos y pollo	63	2.00	2.50	1.10					10	20	55	0.25	0.02	3.20	0.08	a
19035	--, Vegetales c/hígado	39	2.20	0.40	1.10					12	18	94	0.38	0.08	28.00	1.81	a

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

Código	NOMBRE DEL ALIMENTO	ENERGIA	PROTEINA	GRASA	Fibra dietética	Ác. Grasos saturados	Ác. Grasos mono-insatur	Ác. Grasos poli-insatur.	Colesterol	Magnesio	Sodio	Potasio	Zinc	Vitamina B6	Ác. Fólico	Vitamina B12	Fuente
		Kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	
19036	--, Vegetales c/jamón	59	2.19	2.14	1.60	0.76	0.96	0.23	5.0	12	16	141	0.32	0.07	3.00	0.06	a
19037	--, Vegetales c/pavo	48	2.32	0.90	1.50	0.24	0.29	0.24	4.0	13	20	102	0.70	0.04	10.00	0.02	a
19038	--, Vegetales c/pollo	59	2.47	1.73	2.10	0.50	0.71	0.37	11.0	14	24	158	0.48	0.07	5.00	0.01	a
19039	--, Vegetales c/res	63	2.59	2.43	2.20	1.03	1.01	0.14	6.0	15	19	158	0.56	0.07	8.00	0.18	a
19040	--, Zanahoria	27	0.80	0.10	1.70	0.02	0.00	0.05	0.0	9	37	196	0.15	0.07	14.90	0.00	a
19041	--, Banano	57	0.40	0.10	1.60	0.04	0.01	0.02	0.0	10	9	88	0.06	0.12	5.50	0.00	a
19042	--, Frutas	59	0.30	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.0	5	14	94	0.04	0.04	3.30	0.00	a
19043	--, Manzana	41	0.20	0.20	1.70	0.03	0.01	0.06	0.0	3	2	71	0.02	0.03	1.90	0.00	a
19044	--, Melocotón c/azúcar	71	0.50	0.20	1.50	0.02	0.07	0.09	0.0	6	6	162	0.09	0.02	3.90	0.00	a
19045	--, Pera	41	0.30	0.20	3.60	0.01	0.04	0.05	0.0	8	2	130	0.08	0.01	3.60	0.00	a
19046	--, Pera&píña	41	0.30	0.10	2.60	0.01	0.02	0.03	0.0	7	4	116	0.07	0.02	2.80	0.00	a
ADEREZOS, SALSAS Y SOPAS:																	
Aderezos:																	
20014	Mostaza comercial	80	6.00	8.00													
20001	--, Para sándwich, procesado	389	0.90	34.00	0.40	5.10	7.40	20.00	76.0	2	1000	35	0.81	0.02	6.00	0.21	a
20002	--, Tipo francés, no comercial	630	0.10	70.20	0.00	12.60	20.70	33.70	0.0	0	658	24	0.00	0.00	0.00	0.00	a
20003	--, Tipo francés s/sal, procesado	429	0.60	41.00	0.00	9.50			0.0		0	79					a
20004	--, Tipo italiano s/sal, procesado	467	0.70	48.30	0.00	7.00	11.20	28.00	67.0		30	15					a
20070	Vinagre	14	0.00	0.00													
Caldos:																	
20005	--, De frijol	22	1.90	0.10													
20006	--, De pollo o gallina	89	0.20	9.80													
20007	--, De pollo, condensado, enlatado	31	4.42	1.04	0.00	0.31	0.47	0.22	1.0	2	626	170	0.20	0.02	4.00	0.20	a
20010	--, De pollo, deshidratado, en cubitos	198	14.60	4.70	0.00	1.25	1.95	1.63	13.0	56	24000	374	0.20	0.10	32.00	0.30	a
20011	--, De pollo, deshidratado, en polvo	267	16.66	13.88	0.00	3.43	5.36	4.48	13.0	56	18586	309	0.09	0.10	32.00	0.30	a
20008	--, De res	40	1.20	2.40													a
20009	--, De res, condensado, enlatado	24	4.37	0.00	0.00	0.00			0.0	0	520	125	0.30	0.02	2.40	0.00	a
20012	--, De res, deshidratado, en cubitos	170	17.30	4.00	0.00	1.99	1.67	0.16	4.0	50	24000	403	0.21	0.20	32.00	1.00	a
20013	--, De res, deshidratado, en polvo	238	15.97	8.89	0.00	4.32	3.62	0.33	10.0	51	16982	446	0.00	0.20	32.00	1.00	a
Salsa envasada:																	
20015	--, Barbacoa	75	1.80	1.80	1.20	0.27	0.77	0.68	0.0	18	815	174	0.20	0.08	4.00	0.00	a
20022	--, De soya	64	8.70	0.00	0.00	0.01	0.01	0.04	0.0	34	5715	180	0.37	0.17	15.00	0.00	a
20016	--, Inglesa	80	2.00	0.00													

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

Código	NOMBRE DEL ALIMENTO	ENERGIA Kcal	PROTEINA g	GRASA g	Fibra dietética g	Ác. Grasos saturados g	Ác. Grasos mono-insatur. g	Ác. Grasos poli-insatur. g	Colesterol mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Zinc mg	Vitamina B6 mg	Ác. Fólico mcg	Vitamina B12 mcg	Fuente
20017	--, Picante	106	2.67	0.00		0.00	0.00	0.00	0.0		1340	373					d
20018	--, Tabasco	0	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	12	440	60	0.16	0.14	12.00	0.00	d
20019	--, Tomate c/cebolla	42	1.56	0.19	1.80	0.03	0.03	0.08	0.0	19	551	413	0.23	0.27	22.40	0.00	a
20020	--, Tomate c/hongos	35	1.45	0.13	1.50	0.02	0.01	0.05	0.0	19	452	380	0.21	0.13	9.40	0.00	a
20021	--, Tomate c/queso	59	2.13	1.93	2.20	0.63	0.38	0.82	3.0	19	543	356	0.36	0.02	8.10		a
	Sopas condensadas:																
	Sopa condensada, enlatada:																
20023	--, De cebolla	46	3.06	1.42	0.70	0.21	0.61	0.53	0.0	2	860	56	0.50	0.04	12.40	0.00	a
20024	--, De frijoles con cerdo	129	5.88	4.42	5.90	1.14	1.62	1.36	2.0	33	709	300	0.77	0.03	23.70	0.03	a
20025	--, De minestrone	68	3.48	2.05	0.80	0.44	0.56	0.91	1.0	6	744	255	0.60	0.08	29.00	0.00	a
20026	--, De res y fideos	67	3.85	2.46	0.60	0.91	0.99	0.39	4.0	5	759	79	1.23	0.03	15.00	0.16	a
20027	--, De tomate	68	1.64	1.53	0.40	0.29	0.34	0.76	0.0	6	554	210	0.19	0.09	11.70	0.00	a
20028	--, De vegetales y res	63	4.45	1.51	1.60	0.68	0.64	0.09	4.0	5	631	138	1.23	0.06	8.40	0.25	a
	Sopa condensada preparada con agua:																
20033	--, De cebolla	24	1.56	0.72	0.40	0.11	0.31	0.27	0.0	1	437	28	0.25	0.02	6.30	0.00	a
20034	--, De frijoles con cerdo	68	3.12	2.35	3.40	0.60	0.86	0.72	1.0	18	376	159	0.41	0.02	12.60	0.02	a
20035	--, De minestrone	34	1.77	1.04	0.40	0.23	0.29	0.46	1.0	3	378	130	0.30	0.04	15.00	0.00	a
20036	--, De res y fideos	34	1.98	1.26	0.30	0.47	0.51	0.20	2.0	2	390	41	0.63	0.02	8.00	0.08	a
20037	--, De tomate	35	0.84	0.79	0.20	0.15	0.18	0.39	0.0	3	285	108	0.10	0.05	6.00	0.00	a
20038	--, De vegetales y res	32	2.29	0.78	0.20	0.35	0.33	0.05	2.0	2	324	71	0.63	0.03	4.30	0.13	a
	Sopa-crema condensada, enlatada:																
20029	--, De cebolla	88	2.20	4.20	0.40	1.17	1.67	1.16	12.0	5	760	98	0.12	0.02	5.70	0.04	a
20030	--, De espárragos	69	1.82	3.26	0.40	0.82	0.75	1.46	4.0	3	782	138	0.70	0.01	19.00	0.04	a
20031	--, De hongos	103	1.61	7.57	0.30	2.05	1.44	3.55	1.0	4	692	67	0.47	0.01	3.00	0.10	a
20032	--, De pollo	93	2.73	5.86	0.20	1.66	2.61	1.19	8.0	2	786	70	0.50	0.01	1.30	0.07	a
	Sopa-crema condensada, preparada c/agua:																
20039	--, De cebolla	44	1.13	2.16	0.40	0.60	0.86	0.60	6.0	2	380	49	0.06	0.01	2.80	0.02	a
20040	--, De espárragos	35	0.94	1.68	0.20	0.43	0.39	0.76	2.0	2	402	71	0.36	0.01	9.00	0.02	a
20041	--, De hongos	53	0.95	3.68	0.20	1.00	0.70	1.73	1.0	2	361	41	0.24	0.01	2.00	0.02	a
20042	--, De pollo	48	1.41	3.02	0.10	0.85	1.34	0.61	4.0	1	404	36	0.26	0.01	0.70	0.04	a
	Sopas deshidratadas:																
	Sopa deshidratada en polvo:																
20043	--, De cebolla	294	11.60	5.98	10.40	1.38	3.49	0.69	5.0	64	8957	667	0.59	0.10	16.20	0.00	a

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

Código	NOMBRE DEL ALIMENTO	ENERGIA Kcal	PROTEINA g	GRASA g	Fibra dietética g	Ác Grasos saturados g	Ác. Grasos mono-insatur. g	Ác. Grasos poli-insatur. g	Colesterol mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Zinc mg	Vitamina B6 mg	Ác. Fólico mcg	Vitamina B12 mcg	Fuente
20044	--, De cola de buey	377	15.00	13.60	0.90	6.77	5.69	0.54	15.0	50	6460	450	0.00	0.20	30.00	1.00	a
20045	--, De hongos	441	10.18	22.34	3.49	3.78	10.32	7.15	2.0	24	4681	915	0.40	0.06	18.00	0.60	a
20046	--, De minestrone	358	20.00	7.80	3.60	3.68	3.32	0.45	8.0	36	4620	1530	3.60	0.50	159.00	0.00	a
20047	--, De pollo c/arroz	369	15.07	8.89	1.80	1.99	3.91	2.61	18.0	0	6048	71	0.80	0.10	3.00	0.50	a
20048	--, De pollo c/fideos	385	19.22	7.66	2.20	1.72	3.37	2.60	74.0	48	3769	216	1.30	0.54	122.00	0.01	a
20049	--, De pollo c/vegetales	346	18.98	5.59	3.00	1.29	2.16	1.08	20.0	151	5698	483	1.47	0.63	28.00	0.70	a
20050	--, De res c/fideos	330	17.93	6.39	2.70	2.07	2.71	1.33	13.0	76	8408	656	0.81	0.28	122.00	0.02	a
20051	--, De tomate	360	8.63	8.35	1.90	3.81	3.13	0.82	3.0	51	3319	1039	0.73	0.34	23.50	0.30	a
20052	--, De vegetales y res	344	18.91	7.20	1.80	3.59	3.01	0.29	8.0	151	6460	483	1.75	0.34	51.00	2.00	a
	Sopa-crema deshidratada:																
20053	--, De espárragos	366	13.75	10.80	2.40	1.61	4.64	4.06	1.0	18	4980	824	4.20	0.05	46.00	0.20	a
20054	--, De pollo	436	7.25	21.68	1.80	13.78	4.73	1.65	12.0	24	4820	876	6.00	0.22	22.00	1.00	a
20055	--, De vegetales	446	8.00	24.10	3.00	6.03	10.73	6.29	2.0	48	4957	408	1.60	0.10	30.00	0.50	a
	Sopa deshidratada preparada c/agua:																
20056	--, De cebolla	11	0.45	0.23	0.40	0.05	0.13	0.03	0.0	2	345	26	0.02	0.00	0.60	0.00	a
20057	--, De cola de buey	28	1.11	1.01	0.20	0.50	0.42	0.04	1.0	4	478	33	0.00	0.01	2.00	0.10	a
20058	--, De hongos	38	0.88	1.92	0.30	0.32	0.89	0.61	0.0	2	403	79	0.03	0.01	2.00	0.10	a
20059	--, De minestrone	31	1.75	0.68		0.32	0.29	0.04	1.0	3	404	134	0.30	0.04	14.00	0.00	a
20060	--, De pollo c/arroz	24	0.97	0.57	0.30	0.13	0.25	0.17	1.0	0	388	4	0.05	0.01	0.20	0.03	a
20061	--, De pollo c/fideos	23	1.17	0.46	0.10	0.10	0.20	0.20	4.0	3	229	13	0.08	0.00	7.00	0.00	a
20062	--, De pollo c/vegetales	20	1.07	0.32		0.07	0.12	0.06	1.0	9	322	27	0.08	0.04	1.00	0.04	a
20063	--, De res c/fideo	16	0.88	0.32	0.30	0.10	0.14	0.07	1.0	4	415	32	0.04	0.01	6.00	0.00	a
20064	--, De tomate	39	0.93	0.90	0.20	0.41	0.34	0.09	0.0	5	356	111	0.08	0.04	2.50	0.03	a
20065	--, De vegetales y res	21	1.16	0.44	0.20	0.22	0.18	0.02	0.0	9	396	30	0.11	0.02	3.00	0.10	a
	Sopa-crema deshidratada preparada c/agua:																
20066	--, De espárragos	23	0.88	0.69		0.02	0.30	0.26	0.0	1	319	53	0.27	0.00	3.00	0.01	a
20067	--, De pollo	41	0.68	2.04	0.10	1.30	0.45	0.16	1.0	2	454	82	0.60	0.02	2.00	0.10	a
20068	--, De vegetales	41	0.73	2.19	0.20	0.55	0.98	0.57	0.0	4	450	37	0.10	0.01	3.00	0.05	a
20069	Sopa de fideo Ramen, preparada	91	2.60	3.79	0.90	0.17	0.20	0.19	15.6	7	365	30	0.27	0.03	3.52	0.00	d
	COMIDAS RAPIDAS COMERCIALES Y RECETAS CASERAS:																
21001	Bollo c/huevo	232	8.18	14.85		4.54	6.02	3.10	171.0	15	481	118	0.81	0.06	45.00	0.55	a
21002	Bollo c/huevo y jamón	230	10.64	14.08	0.40	3.08	5.71	4.01	156.0	16	720	166	1.16	0.14	34.00	0.62	a

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

Código	NOMBRE DEL ALIMENTO	ENERGIA Kcal	PROTEINA g	GRASA g	Fibra dietética g	Ác. Grasos saturados g	Ác. Grasos mono-insatur. g	Ác. Grasos poli-insatur. g	Colesterol mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Zinc mg	Vitamina B6 mg	Ác. Fólico mcg	Vitamina B12 mcg	Fuente
	Burritos:																
21003	--, De frijoles	206	6.48	6.22		3.17	2.18	0.55	2.0	40	454	301	0.70	0.14	40.00	0.50	a
21004	--, De frijoles c/carne de res	220	9.73	7.71		3.60	3.04	0.53	21.0	36	578	284	1.66	0.16	50.00	0.75	a
21005	--, De frijoles c/queso	203	8.10	6.29		3.68	1.33	0.96	15.0	43	627	267	0.88	0.13	40.00	0.48	a
21006	--, De frijoles c/queso y carne de res	163	7.18	6.55		3.52	2.20	0.50	61.0	25	488	202	1.16	0.11	37.00	0.54	a
21007	--, De frijoles c/queso y chile	197	9.91	6.84		3.33	2.52	0.38	47.0	29	613	241	1.81	0.12	49.00	0.59	a
21008	--, De carne de res	238	12.09	9.46		4.75	3.37	0.39	29.0	37	678	336	2.15	0.14	59.00	0.89	a
21009	--, De carne de res c/chile	212	10.70	8.23		3.98	3.02	0.48	27.0	30	555	248	2.15	0.15	48.00	0.64	a
21010	--, De carne de res c/queso y chile	208	13.46	8.15		3.42	3.27	0.73	56.0	23	688	219	2.60	0.12	46.00	0.68	a
21011	Camarones empanizados y fritos	277	11.51	15.18		3.28	10.60	0.39	122.0	24	882	112	0.74	0.04	22.00	0.09	a
21012	Cebolla, aros fritos empanizados	332	4.46	18.69		8.38	8.01	0.80	17.0	19	518	156	0.42	0.07	66.00	0.15	a
21013	Chili c/carne	101	9.73	3.27		1.36	1.35	0.21	53.0	18	398	273	1.41	0.13	18.00	0.45	a
21014	Chile relleno de Guatemala	299	13.40	24.60													
21015	Chop-Suey, de res y cerdo	120	10.40	6.80		3.40	2.48	0.28	25.6		421	170					d
21016	Chow-mein, de pollo	102	12.40	4.00	0.20	0.96	1.36	1.24	39.2		287	189					d
21017	Crepas, de espinaca	154	5.95	9.29							370	164					d
21018	Crepas, de jamón y queso	192	11.74	11.74							425	162					d
21019	Crepas, de pollo	166	12.82	9.40	1.00	3.13	1.62	0.39	32.6	22	444	179	0.48	0.20	11.84	0.08	d
21020	Croissant, de huevo, queso y jamón	312	12.45	22.09		11.50	7.50	1.55	140.0	17	711	179	1.43	0.15	30.00	0.66	a
21021	Croissant, de huevo, queso y tocino	320	12.58	21.98		11.96	7.11	1.36	167.0	18	689	156	1.47	0.09	35.00	0.67	a
21022	Elote cocido, c/mantequilla	106	3.06	2.35		1.12	0.69	0.42	4.0	28	20	246	0.62	0.22	30.00	0.00	a
	Enchiladas:																
21023	--, Guatemalteca	272	7.70	12.40													
21024	--, Mexicana, c/queso	196	5.91	11.56		6.50	3.87	0.50	27.0	31	481	147	1.54	0.24	40.00	0.46	a
21025	--, Mexicana, c/queso y carne de res	168	6.21	9.19		4.71	3.20	0.72	21.0	43	687	299	1.40	0.14	35.00	0.53	a
	Ensalada de restaurante:																
21026	--, De atún c/aderezo	187	16.04	9.26	0.00	1.54	2.89	4.12	13.0	19	402	178	0.56	0.08	8.00	1.20	a
21027	--, De pollo	244	12.68	17.66	1.06	2.08	3.49	4.93	32.8	20	680	254	0.95	0.16	18.98	0.10	d
21028	--, De repollo	148	1.47	11.08		1.62	2.44	6.46	5.0	9	270	179	0.20	0.11	39.00	0.18	a
21029	Fritada de cerdo	344	32.00	23.60													
	Hamburguesa:																
21030	--, Regular s/vegetales	305	13.69	13.13		4.60	6.06	1.02	39.0	21	430	161	2.22	0.07	59.00	0.99	a
21031	--, Regular c/vegetales	254	11.74	12.25		3.75	4.81	2.34	24.0	20	458	206	1.87	0.11	47.00	0.80	a

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

Código	NOMBRE DEL ALIMENTO	ENERGIA Kcal	PROTEINA g	GRASA g	Fibra dietética g	Ác. Grasos saturados g	Ác. Grasos mono-insatur. g	Ác. Grasos poli-insatur. g	Colesterol mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Zinc mg	Vitamina B6 mg	Ác. Fólico mcg	Vitamina B12 mcg	Fuente
21032	--, Regular doble carne, s/vegetales	309	17.00	15.85		5.90	6.88	1.33	56.0	21	315	206	3.25	0.18	44.00	1.66	a
21033	--, Regular doble carne, c/vegetales	268	14.80	15.10		5.58	6.57	1.29	48.0	21	345	245	2.70	0.17	39.00	1.55	a
21034	--, Grande s/vegetales	311	16.51	16.73		6.12	7.21	1.56	52.0	20	346	195	3.00	0.17	44.00	1.50	a
21035	--, Grande c/vegetales	235	11.85	12.55		4.78	5.24	1.01	40.0	20	378	220	2.24	0.15	38.00	1.09	a
21036	--, Grande doble carne, c/vegetales	239	15.17	11.75		4.65	4.57	1.24	54.0	22	350	252	2.51	0.24	34.00	1.80	a
	Hamburguesa con queso:																
21053	--, Regular s/vegetales	313	14.48	14.85		6.34	5.66	1.51	49.0	21	490	161	2.32	0.09	53.00	0.95	a
21054	--, Regular c/vegetales	233	11.58	12.85		5.97	4.65	0.95	34.0	17	634	149	1.70	0.10	42.00	0.80	a
21055	--, Regular doble carne s/vegetales	295	17.85	18.37		8.39	7.10	1.23	71.0	21	410	199	3.20	0.16	44.00	1.49	a
21056	--, Regular doble carne c/vegetales	251	12.80	12.70		5.25	4.70	1.60	36.0	18	633	202	2.10	0.11	37.00	1.16	a
21057	--, Regular doble carne y pan c/vegetales	285	13.04	15.47		5.60	5.54	2.79	41.0	16	404	171	1.81	0.12	40.00	0.91	a
21058	--, Grande s/vegetales	329	16.29	17.83		8.02	6.89	1.32	52.0	21	659	348	3.00	0.15	40.00	1.37	a
21059	--, Grande c/vegetales	257	12.87	15.04		6.87	5.76	0.93	40.0	20	506	203	2.10	0.13	37.00	1.17	a
21060	--, Grande c/jamón y veg	293	15.55	18.97		8.32	7.43	1.52	48.0	20	674	212	2.61	0.15	31.00	1.13	a
21061	--, Grande c/tocino	312	16.41	18.85		8.33	7.43	1.39	57.0	23	535	170	3.50	0.16	44.00	1.20	a
21062	--, Grande doble carne c/vegetales	273	14.72	16.92		6.85	6.73	1.82	55.0	20	445	231	2.59	0.16	29.00	1.32	a
21037	Hilachas de res, de Guatemala	65	5.10	1.00													
	Huevos de gallina:																
21038	--, Cocido/duro	155	12.58	10.61	0.00	3.27	4.08	1.41	424.0	10	124	126	1.05	0.12	44.00	1.11	a
21039	--, Fritos/estrellados	199	13.54	15.00	0.00	4.17	5.97	2.79	459.0	11	353	132	1.19	0.14	38.00	0.92	a
21040	--, Omelet simple	152	10.33	11.44	0.00	3.18	4.56	2.13	350.0	9	270	101	0.92	0.11	29.00	0.70	a
21041	--, Omelet c/jamón y queso	221	15.42	16.67	0.00	6.08	6.28	2.38	370.8	14	498	152	1.53	0.16	31.67	0.90	d
21042	--, Revueltos/picados	212	13.84	16.18	0.00	6.15	5.89	1.97	426.0	14	224	147	1.66	0.19	56.00	1.01	a
	Nachos:																
21043	--, C/queso	306	8.05	16.77		6.88	7.07	1.98	16.0	49	722	152	1.58	0.18	9.00	0.73	a
21044	--, C/queso y chile	298	8.24	16.74		6.87	7.06	1.97	41.0	53	851	144	1.42	0.18	9.00	0.50	a
21045	--, C/queso, frijoles, carne de res y chile	223	7.76	12.04		4.90	4.31	2.23	8.0	38	706	177	1.43	0.16	15.00	0.40	a
21046	Panqueque preparado, simple	227	6.40	9.70		2.12	2.47	4.45	59.0	16	439	132	0.56	0.05	38.00	0.22	a
21047	Panqueque preparado, c/miel y mantequilla	224	3.56	6.03		2.52	2.27	0.84	25.0	21	476	108	0.44	0.05	13.00	0.10	a
21092	Pescado empanizado-frito, filete	232	14.66	12.29	0.50	2.82	2.58	6.27	34.0	24	532	320	0.44	0.10	17.00	1.11	a
	Pizza:																
21048	--, De queso	223	12.19	5.10		2.44	1.57	0.78	15.0	25	533	174	1.29	0.07	55.00	0.53	a
21049	--, De pepperoni	255	14.26	9.80		3.15	4.42	1.64	20.0	12	376	215	0.73	0.08	52.00	0.26	a

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

Código	NOMBRE DEL ALIMENTO	ENERGIA	PROTEINA	GRASA	Fibra dietética	Ác Grasos saturados	Ác. Grasos mono-insatur.	Ác. Grasos poli-insatur	Colesterol	Magnesio	Sodio	Potasio	Zinc	Vitamina B6	Ác. Fólico	Vitamina B12	Fuente
		Kcal	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	
21093	--, De queso, carne y vegetales	233	16.47	6.79													
21050	Pollo empanizado-frito, muslo	291	20.32	18.04		4.76	7.38	4.27	112.0	25	510	301	2.19	0.22	17.00	0.56	a
21051	Pollo empanizado-frito, pechuga	303	21.91	18.11		4.81	7.50	4.16	91.0	23	598	347	0.95	0.35	18.00	0.41	a
21052	Pupusas de chicharrón	276	10.80	1.20													
21063	Revolcado/chanfaina (Guatemala y El Salvador)	139	11.50	7.90													
	Sándwich:																
21064	--, De bistec de res	225	14.87	6.90		1.87	2.62	1.64	36.0	24	391	257	2.22	0.18	44.00	0.77	a
21065	--, De jamón y queso	241	14.17	10.60		4.41	4.62	0.94	40.0	11	528	199	0.94	0.14	52.00	0.37	a
21066	--, De jamón, queso y huevo	243	13.46	11.40		5.17	4.02	1.18	172.0	18	703	147	1.39	0.11	53.00	0.86	a
	Sándwich o hamburguesa:																
21067	--, De pescado, c/salsa tártara	273	10.72	14.41		3.31	4.87	5.22	35.0	21	389	215	0.63	0.07	54.00	0.68	a
21068	--, De pescado, c/salsa y queso	286	11.26	15.63		4.45	4.87	5.15	37.0	20	513	193	0.64	0.06	50.00	0.59	a
21069	--, De filete de pollo	283	13.25	16.18		4.68	5.72	4.61	33.0	19	526	194	1.03	0.11	55.00	0.21	a
21070	--, De filete de pollo c/queso	277	12.90	17.00		5.46	5.99	4.36	34.0	19	543	146	1.27	0.18	48.00	0.20	a
	Snacks:																
21071	--, Chicharroncitos	545	61.30	31.30	0.00	11.37	14.78	3.64	95.0	11	1838	127	0.56	0.02	0.00	0.64	a
21072	--, Papalinas simples	471	7.10	20.80	5.86	4.16	4.80	10.94	0.0	89	492	1744	0.07	0.67	27.00	0.00	a
21073	--, Platalinas	519	2.30	33.60	7.70	28.97	1.95	0.63	0.0	76	6	536	0.75	0.26	14.00	0.00	a
21074	--, Palomitas de maíz c/sal y aceite	500	9.00	28.10	10.00	4.89	8.17	13.42	0.0	108	884	225	2.64	0.21	17.00	0.00	a
21075	--, Tostaditas/maíz, sabor queso	554	7.60	34.40	1.10	6.59	20.28	4.76	4.0	18	1050	166	0.38	0.13	120.00	0.14	a
21076	--, Tostaditas/maíz, sabor barbacoa	523	7.00	32.70	5.20	4.46	9.48	16.17	0.0	77	763	236	1.06	0.23	39.00	0.00	a
21077	--, Tostaditas/maíz, sabor nachos	536	6.50	31.70	1.00	26.79	2.14	0.84	5.0	25	952	123	0.48	0.12	5.00	0.00	a
21078	--, Tostaditas/maíz, simples	510	5.80	26.90	1.10	22.75	1.70	0.78	0.0	11	1022	81	0.21	0.04	3.00	0.00	a
21090	--, Papalinas sabor barbacoa	491	7.70	32.40	4.40	8.05	6.54	16.37	0.0	75	750	1261	0.94	0.62	83.00	0.00	a
21091	--, Papalinas sabor queso	496	8.50	27.20	5.20	8.60	7.72	9.56	4.0	75	793	1528	0.91	0.35	0.00	0.00	a
21079	Taco regular mexicano	216	12.08	12.02		6.65	3.85	0.56	33.0	41	469	277	2.30	0.14	40.00	0.61	a
	Tamal:																
21080	--, Asado, de Costa Rica	217	2.80	0.90													
21081	--, De cerdo, de Guatemala	110	2.50	5.20													
21082	--, De cerdo c/almendras, de Costa Rica	162	3.10	8.80													
21083	--, De maíz pilado, de Panamá	91	2.90	2.60													
21084	--, Estilo nacatamal	122	3.70	6.30													
21085	--, De picadillo	77	1.90	0.80													

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

Código	NOMBRE DEL ALIMENTO	ENERGIA Kcal	PROTEINA g	GRASA g	Fibra dietética g	Ác Grasos saturados g	Ác. Grasos mono-insatur. g	Ác. Grasos poli-insatur g	Colesterol mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Zinc mg	Vitamina B6 mg	Ác. Fólico mcg	Vitamina B12 mcg	Fuente
21086	--, Tayuyo de Guatemala	146	4.80	0.80													
21087	Tostada de frijol y queso	155	6.67	6.85		3.73	2.12	0.52	21.0	41	377	280	1.32	0.11	30.00	0.48	a
21088	Tostada de aguacate c/chile y queso	138	4.78	8.91		3.78	3.25	1.17	15.0	28	306	249	1.56	0.10	44.00	0.38	a
21089	Tostadas a la francesa, con leche	232	7.70	11.30		3.01	4.66	2.61	117.0	17	478	133	0.67	0.07	23.00	0.31	a