

**SARA 2:**  
**Tabla de composición química**  
**de alimentos para Argentina.**  
**Compilación para**  
**ENNyS 2**



Ministerio de Salud  
Argentina

*primero*  
**la gente**

# Autoridades Ministerio de Salud de la Nación

## Ministra de Salud de la Nación

Dra. Carla Vizzotti

## Secretaria de Acceso a la Salud

Dra. Sandra Tirado

## Subsecretario de Estrategias Sanitarias

Dr. Juan Manuel Castelli

## Director Nacional de Abordaje por Curso de Vida

Dr. Marcelo Bellone

## Directora de Salud Perinatal y Niñez

Dra. Juliana Finkelstein

Julio 2022



Ministerio de Salud de la Nación

SARA 2 : tabla de composición química de alimentos para Argentina : compilación para ENNyS 2 / 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Ministerio de Salud de la Nación, 2022.

Libro digital, PDF

Archivo Digital: descarga

ISBN 978-950-38-0313-4

1. Acceso a la Salud. 2. Nutrición. I. Título.

CDD 363.856

## Equipos de trabajo

### **Coordinación del proyecto de actualización<sup>1</sup>**

Lic. Gabriela Figueroa, Mg. Guadalupe Mangialavori y Mg. Mariela Tenisi. Área de nutrición, Dirección de Salud Perinatal y Niñez. Ministerio de Salud de la Nación.

Dra. Natalia Elorriaga. Instituto de Efectividad Clínica. IECS.

### **Coordinación de la compilación**

Bioq. Alicia Roviroso. Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil, CESNI.

### **Compiladores de alimentos<sup>1</sup>**

Lic. Florencia Armani, Lic. Antonella Fabiano, Lic. Mariel Gabe, Lic. Camila Panaggio, Lic. Florencia Salva, Lic. Agustina Sarquis, Lic. Camila Tamburini, y Lic. María Victoria López.

### **Redacción del documento<sup>1</sup>**

Dra. Natalia Elorriaga, Lic. Gabriela Figueroa, Lic. Guadalupe Mangialavori, Lic. Iris Romero, Bioq. Alicia Roviroso y Lic. Mariela Tenisi.

Se sugiere citar este documento del siguiente modo:

*Ministerio de Salud de la Nación. Dirección de Salud Perinatal y Niñez. "SARA 2: Tabla de composición química de alimentos para Argentina. Compilación para ENNyS 2". Buenos Aires, 2022.*

---

1. Por orden alfabético



# ÍNDICE

- 7** Introducción
- 7** Metodología de trabajo
- 8** Definiciones operativas
  - Valor energético
  - Agua
  - Lípidos totales y perfil de ácidos grasos
  - Carbohidratos
  - Azúcares
  - Fibra alimentaria
  - Sodio
  - Niacina
  - Folatos
  - Vitamina A
  - Vitamina D
  - Compilación de la información
  - Tablas utilizadas para la compilación de nutrientes en SARA 2
  - Verificaciones en la base de datos
- 16** Características finales de SARA 2
- 17** Tablas de composición por grupo de alimentos



## Introducción

En el año 2019 se realizó la Segunda Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS2)<sup>2</sup> la cual, además de relevar mediante un cuestionario estructurado información de salud, utilizó un recordatorio de 24 horas (R24H) con el objetivo de indagar sobre la ingesta de alimentos y nutrientes en la población.<sup>3</sup> Para la transformación de la ingesta de alimentos del R24H a nutrientes, es requisito fundamental contar con una tabla de composición química exhaustiva y actualizada.

Dado que Argentina no contaba con una tabla completa de datos analíticos para todos los alimentos de interés, se entendió ésta como una oportunidad para actualizar y expandir la cantidad de nutrientes y alimentos contenidos en la tabla utilizada para el análisis de la primer ENNyS (año 2005) incluida en el software SARA (Sistema de Análisis y Registro de Alimentos). La mencionada tabla se utilizó como base inicial para el listado de alimentos, el cual fue enriquecido con otras fuentes según se consideró pertinente y con los alimentos surgidos en el trabajo de campo, para dar lugar al listado final de alimentos que permitiera analizar en detalle la ingesta relevada en la ENNyS 2.

Entendiendo que el software SARA fue extensamente utilizado desde el momento de su elaboración, el Ministerio de Salud sostuvo su compromiso de difundir en forma libre y gratuita las herramientas elaboradas para la ENNyS que pudieran ser de utilidad para la comunidad científica y académica. Es por eso que en este documento se presenta en formato impreso el listado de alimentos, bebidas y suplementos con su correspondiente composición nutricional utilizados para el análisis del R24H, dando lugar a la Tabla SARA 2. Asimismo, el lector encontrará en las páginas subsiguientes el detalle de la metodología utilizada para el cálculo de la composición nutricional de cada nutriente.

## Metodología de trabajo

Previo al inicio de las tareas de compilación se consensuó con el equipo de trabajo el alcance en cantidad de nutrientes que debería tener la Tabla final según las necesidades sanitarias de información a producir y difundir. Asimismo, se evaluó la pertinencia de los alimentos ya existentes considerando posibles cambios en la composición química desde el año 2005 a la fecha, valoración que determinó si dichos alimentos se eliminaban de la tabla. Finalmente, se trabajó **en un proceso continuo** que acompañó todo el relevamiento de la ENNyS 2 en campo, permitiendo una retroalimentación constante de la tabla en función de los alimentos relevados por los encuestadores en el R24H.

En vistas de la magnitud de la tarea a afrontar se conformó un equipo de trabajo de compiladores los cuales fueron capacitados y estandarizados en sus tareas. Dicha capacitación abordó aspectos

---

2. Para consultar sobre los resultados de la ENNyS 2, sugerimos el siguiente documento. Ministerio de Salud y Desarrollo Social de la Nación. Segunda Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS2). Indicadores Priorizados. Buenos Aires; 2019. <https://bancos.salud.gob.ar/recurso/2deg-encuesta-nacional-de-nutricion-y-salud-indicadores-priorizados>  
3. Ministerio de Salud de la Nación. Segunda Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. Manual del Nutricionista ENNyS2. Buenos Aires; 2022. En prensa.

sobre: tablas disponibles a nivel mundial como fuentes de información para los diferentes nutrientes (calidad, validez y priorización de su uso), características de la presentación de información en cada base de datos y metodología de registro de la información.

Una vez finalizada la ENNyS 2, se dio por terminada la tarea de incorporación de alimentos nuevos dando por resultado la tabla que a (continuación) se presenta.

Las tablas de composición química de alimentos utilizadas para la elaboración de SARA 2 se pueden consultar en el apartado "Tablas utilizadas para la compilación de nutrientes en SARA 2" de página 12.

## Definiciones operativas

La Tabla SARA 2 que a (continuación) se presenta, posee los nutrientes expresados en 100 g de porción comestible. Para algunas definiciones específicas y para facilitar la interpretación y uso de los datos, se adjuntan las siguientes definiciones operativas.

### Valor energético

Se calculó en kilocalorías (kcal) a partir de los factores 4 kcal/g para carbohidratos disponibles, 4 kcal/g para proteínas, 9 kcal/g para lípidos y 7 kcal/g para el alcohol. Si se requiere calcular el dato de valor energético en kilojoules (kJ), se debe estimar que 1 kcal=4,184 kJ.

### Agua

Para el dato de agua, en aquellos casos en que el mismo no aparecía en las tablas de composición, se utilizó un cálculo y el dato se obtuvo por diferencia. El cálculo fue el siguiente:

$$\text{Agua (g\%)} = 100 - \text{proteínas} - \text{grasas totales} - \text{CHO disponibles} - \text{fibra alimentaria} - \text{cenizas} - \text{alcohol}$$

### Lípidos totales y perfil de ácidos grasos

Se priorizó el uso de datos de alimentos argentinos ya que, en el caso de alimentos industrializados, las materias grasas utilizadas en nuestro país pueden ser diferentes a las de otros países, del mismo modo, pueden existir diferencias en la composición de los alimentos naturales por diferentes factores. Dada la escasa información del perfil de ácidos grasos para muchos alimentos se debió recurrir a tablas extranjeras. En el caso de que el contenido de lípidos totales fuera diferente entre ambas tablas, se realizaron ajustes para adaptar el contenido de grasas saturadas, mono, poliinsaturadas y trans al dato de contenido de grasas del alimento nacional.

En todos los casos se identificaron los alimentos más parecidos a los consumidos en nuestro país, y se completó la composición en ácidos grasos de interés (linoleico, linolénico, araquidónico,



eicosapentaenoico -EPA- y docosahexaenoico -DHA-). Sin embargo, para algunos alimentos la información no estaba disponible, y es probable que existan diferencias en la composición de los productos argentinos con respecto a los registrados en tablas extranjeras. Esto debe ser tenido en cuenta en la interpretación de los datos de ingesta poblacional.

## Carbohidratos

Existen diferentes criterios para calcular los carbohidratos (CHO) de los alimentos; algunas tablas presentan carbohidratos totales y otras (incluyendo el rotulado nutricional de alimentos de Argentina) utilizan los CHO disponibles descontando la fibra alimentaria.

Para calcular los CHO disponibles a partir de tablas que expresan el dato como CHO totales, se descontó la fibra alimentaria del dato de CHO totales, teniendo en cuenta que:

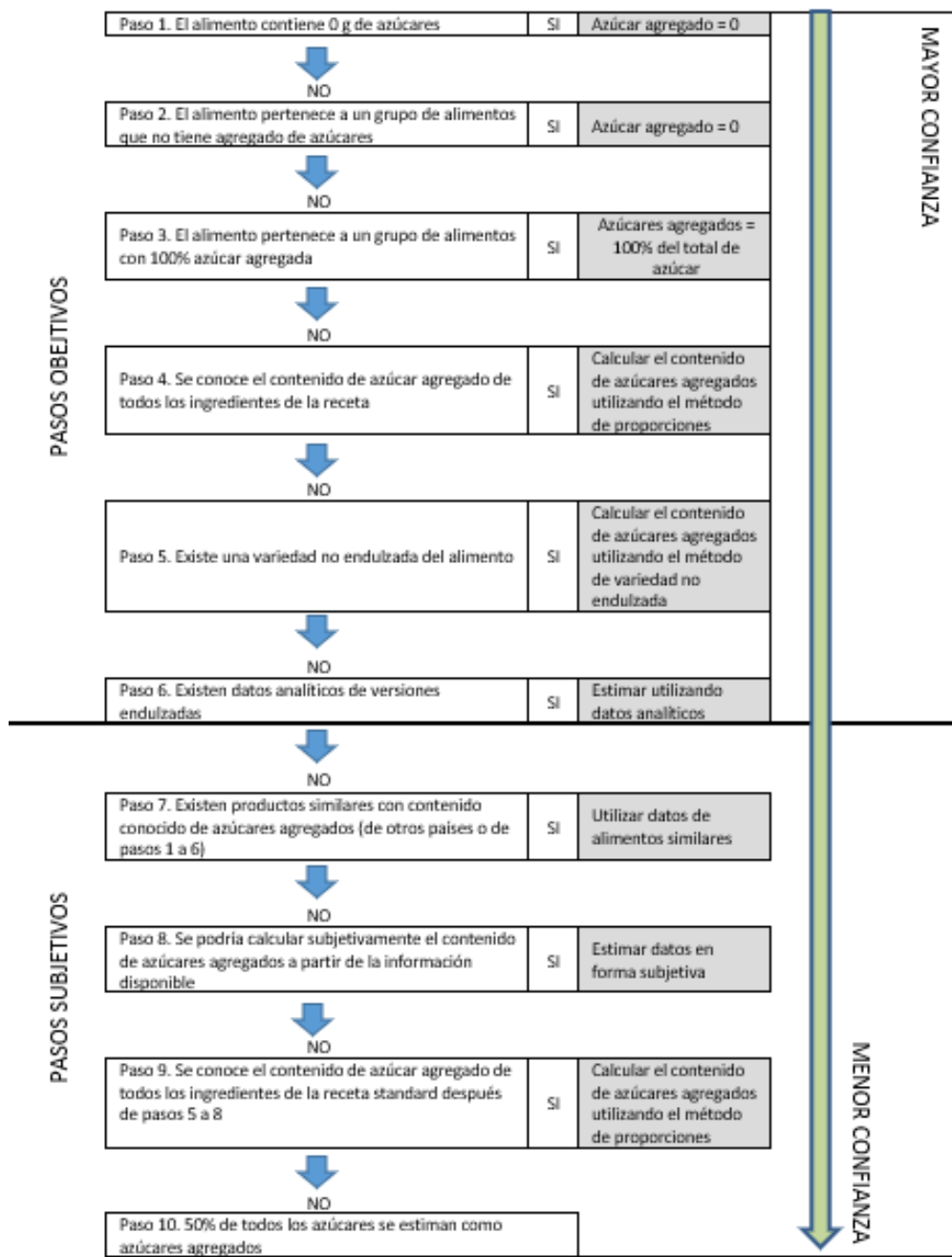
$$\begin{aligned} \text{CHO totales} &= 100 - (\text{lípidos} + \text{proteínas} + \text{humedad} + \text{cenizas}) \text{ y} \\ \text{CHO disponibles} &= 100 - (\text{lípidos} + \text{proteínas} + \text{humedad} + \text{cenizas} + \text{fibra alimentaria}) \\ \text{Entonces...} \\ \text{CHO disponibles} &= \text{CHO totales} - \text{fibra alimentaria} \end{aligned}$$

Para analizar la ingesta de CHO deben utilizarse los CHO disponibles, pero la columna de CHO totales se mantendrá para fines comparativos.

## Azúcares

Son todos los monosacáridos y disacáridos presentes en un alimento, que son digeridos, absorbidos y metabolizados por el ser humano. En las tablas de composición de alimentos puede encontrarse el contenido total de azúcares (azúcares totales), que incluye aquellos constituyentes naturales de las frutas, vegetales y leche, y los azúcares agregados por el consumidor o la industria alimentaria. Como las recomendaciones con respecto a reducción de azúcares en la dieta apuntan a los azúcares libres o agregados, se incluye en la base de datos una estimación del contenido de estos. Para los alimentos que solo contienen azúcares naturales no se presentan mayores dificultades, como así también para el caso de aquellos alimentos en los que todos los azúcares son agregados. Para la estimación del contenido de azúcares agregados se siguió el siguiente algoritmo tomado de Loule y colegas<sup>4</sup>:

4. A systematic methodology to estimate added sugar content of foods. Loule et al. European Journal of Clinical Nutrition (2015) 69, 154–161.



## Fibra alimentaria

Solo se incluyeron datos de fibra alimentaria, no admitiéndose datos de fibra cruda o bruta. En el caso de datos provenientes de la tabla inglesa (ver referencia en página 12 Tablas utilizadas para la compilación de nutrientes en SARA 2) se utilizó el dato de "AOAC fibre" (fibra alimentaria analizada por método AOAC), ya que además de los polisacáridos no almidones, incluye lignina y almidón resistente.

## Sodio

Debe tenerse en cuenta que para esta tabla no se consideró la sal que se agrega a los alimentos al cocinar; y en el caso de alimentos cocidos, se tomó la versión de cocido sin sal agregada. Por lo tanto, la ingesta de sodio a partir de la utilización de esta composición química representa la ingesta proveniente de los alimentos naturales y procesados, y subestima la ingesta real de sodio de aquellos individuos que cocinan con sal o agregan sal a los alimentos; estimación que debe realizarse por fuera del cálculo con esta tabla.

## Niacina

Las tablas presentan el contenido de niacina preformada (suma de nicotinamida y ácido nicotínico) sin considerar el aporte metabólico del triptófano a los requerimientos de niacina. En caso de requerir calcular el aporte en equivalentes de niacina, para comparar con las recomendaciones, en ausencia de datos de contenido de triptófano de los alimentos, se puede asumir que 1% del total de proteínas es triptófano, y considerar que 60 mg de triptófano es igual a 1 equivalente de niacina<sup>5</sup>.

## Folatos

Dado que las ingestas recomendadas están en  $\mu\text{g}$  de equivalentes de folato dietético, se incluyen 2 datos de contenido de folato:

- Equivalente de folato dietético (EFD en  $\mu\text{g}$ ) = folato del alimento + 1,7 x ácido fólico sintético, que es el que debe utilizarse para expresar los datos de ingesta y comparar con las recomendaciones.
- Ácido fólico sintético ( $\mu\text{g}$ ), para utilizar en el cálculo de ingestas excesivas.

## Vitamina A

Está expresada en  $\mu\text{g}$  RAE (*Retinol Activity Equivalent*), una forma de expresión que tiene en cuenta el contenido de retinol y también la actividad de los carotenos provitamina A.

---

5. Gibson, R. Principles of Nutrition Assessment. Oxford University Press 2° Ed 2005

Se considera que 1 RAE = 1 µg de retinol o 12 µg de β carotenos o 24 µg de otros carotenoides con actividad provitamina A (alfa-caroteno, criptoxantina)

Entonces...

$$1 \text{ RAE } (\mu\text{g}) = \mu\text{g retinol} + 1/12 \mu\text{g } \beta\text{-caroteno} + 1/24 \mu\text{g otros carotenoides}$$

En el caso de suplementos de vitamina A (como retinol preformado), que expresan el contenido en UI (Unidades Internacionales) se consideró que 1 UI = 0,3 µg de retinol = 0,3 µg RAE.

Se incluye también una columna con el dato de retinol preformado (Retinol) en µg, que será de utilidad para el cálculo de ingesta excesiva de vitamina A.

## Vitamina D

Se expresa en µg. En el caso de los suplementos, que utilizan la unidad internacional (UI) como unidad de medida, se considera que 1 µg = 40 UI de vitamina D.

## Compilación de la información

Para la tarea de compilación, se utilizaron las tablas de composición de alimentos nacionales (Tabla Argenfoods y Tabla SARA 1) e internacionales (Tabla USDA y Tabla inglesa) en un formato unificado en cuanto al orden de los nutrientes, que permitieron para cada alimento a compilar, seleccionar de las distintas fuentes de datos disponibles el más adecuado. La tabla de SARA 1 se utilizó solo como referencia de la información dado que al no disponerse de la fuente original de los datos incluidos en esa base de datos no se utilizaron para esta actualización. Siempre que estuvieron disponibles, se priorizaron los datos analíticos de composición de alimentos nacionales. Debido a que la información de composición de alimentos de Argentina es limitada, en la mayoría de los casos se debió recurrir a tablas extranjeras (USDA, INCAP, alemana, inglesa, brasileña, española, entre otras fuentes).

## Tablas utilizadas para la compilación de nutrientes en SARA 2

- Tabla de composición de alimentos de Argenfoods.<sup>6</sup>
- USDA Nutrient Data Base SR Legacy dataset.<sup>7</sup>
- Tabla inglesa de composición de alimentos: McCance and Widdowson's The Composition of Foods Integrated Dataset 2015.<sup>8</sup> Tabla alemana de composición de alimentos.<sup>9</sup>

6. <http://www.argenfoods.unlu.edu.ar/Tablas/Tabla.htm>

7. <https://fdc.nal.usda.gov/download-datasets.html>

8. [https://www.gov.uk/government/publications/composition-of-foods-integrated-dataset-cofid?utm\\_source=M-W7+List+March+2015&utm\\_campaign=947c9d4b28-Newsletter\\_2\\_December\\_2013\\_FINAL12\\_13\\_2013&utm\\_medium=email&utm\\_term=0\\_3b8ecbdaea-947c9d4b28-95444717](https://www.gov.uk/government/publications/composition-of-foods-integrated-dataset-cofid?utm_source=M-W7+List+March+2015&utm_campaign=947c9d4b28-Newsletter_2_December_2013_FINAL12_13_2013&utm_medium=email&utm_term=0_3b8ecbdaea-947c9d4b28-95444717)

9. <http://www.sfk-online.net/cgi-bin/sfkstart.mysql?language=english>

- INCAP: Tabla de Composición de Alimentos para Centroamérica Guatemala/ INCAP/ OPS 2007 2ª Edición.<sup>10</sup>
- Food and Nutrient Database for Dietary Studies 2013-2014 (FNDDS).<sup>11</sup>
- BEDCA: Base Española de Composición de Alimentos.<sup>12</sup>
- Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA). Universidade de São Paulo (USP). Food Research Center (FoRC).<sup>13</sup>
- Tabla Peruana de composición de alimentos.<sup>14</sup>

## Otras fuentes utilizadas para la compilación de nutrientes en SARA 2

- La compilación realizada en el marco del proyecto FAO TCP RLA 3107 en el año 2009, disponible en un software que permite buscar los datos de los alimentos compilados.<sup>15</sup>
- La recopilación de datos analíticos de alimentos de Argentina que puede consultarse en la web del IECS (Instituto de Efectividad Clínica y Sanitaria).<sup>16</sup>
- Datos de composición de ácidos grasos en alimentos argentinos obtenidos por el INAL, publicados por Kasiku en 2018, con datos de análisis realizados en el Instituto para monitorear el contenido de grasas trans de diferentes grupos de alimentos.<sup>17</sup>
- Contenido de sodio en los alimentos procesados de argentina FIC Argentina, 2015.<sup>18</sup>
- Los informes del Programa Pruebas de Desempeño de productos del INTI, que presentan datos analíticos de composición de distintas muestras de alimentos. Se consultaron los datos de atún<sup>19</sup>, aguas<sup>20</sup>, puré de tomate<sup>21</sup>, hamburguesas<sup>22</sup>, barras de cereal<sup>23</sup> y salchichas.<sup>24</sup>
- Recopilación de datos de rótulo realizados por la Dra. Norma Samman y su equipo con datos de contenido de sodio de alimentos envasados de diferentes categorías.<sup>25</sup>

10. <http://www.incap.int/mesocaribefoods/dmdocuments/TablaCALimentos.pdf>

11. <https://www.ars.usda.gov/northeast-area/beltsville-md-bhnrc/beltsville-human-nutrition-research-center/food-surveys-research-group/docs/fndds-download-databases/>

12. <https://www.bedca.net/bdpub/index.php>

13. <http://www.fcf.usp.br/tbca>

14. <https://repositorio.ins.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/INS/1034/tablas-peruanas-QR.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

15. Tabla de compilación de alimentos. Versión 1.0. FAO/ Argenfoods y Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca, 2010.

16. Elorriaga N, Nessier MC, Defagó MD, Irazola V, Rubinstein A, Balaciano G, Levy LY, Bardach AE. Resultados de la revisión sistemática de datos de composición química de alimentos argentinos en la literatura. 2012-2013. Proyecto: Desarrollo, aplicación y evaluación de herramientas para la toma de decisiones sobre políticas de promoción de alimentación saludable en Argentina [Base de datos en línea]. Disponible en: <https://www.iecs.org.ar/centro-de-excelencia-%20en-salud-cardiovascular-para-america-del-sur-cescas/revision-de-datos-de-alimentos/instrucciones-para-el-uso-del-buscador-de-datos/>

17. Emiliano Kakisu, Eliana Tomchinsky, María Victoria Lipps & Juan Fuentes (2018): Analysis of the reduction of trans-fat-acid levels in the foods of Argentina, International Journal of Food Sciences and Nutrition,

18. [https://www.ficargentina.org/wp-content/uploads/2017/11/informe\\_sodio\\_13\\_04\\_2015.pdf](https://www.ficargentina.org/wp-content/uploads/2017/11/informe_sodio_13_04_2015.pdf)

19. INTI. Programa Pruebas de desempeño de productos. Conservas de atún. (Atún-Atún en trozos-Lomos/Lomitos de atún). Extraído: 6 de setiembre de 2010.

20. INTI. Programa Pruebas de desempeño de productos. Aguas de mesa. Extraído: 26 de abril de 2011.

21. INTI. Proyecto Pruebas de Desempeño de Productos. Informe de Análisis del Puré de Tomate. Extraído: 21 de enero de 2008.

22. INTI. Proyecto Pruebas de Desempeño de Productos. Informe de Análisis de Hamburguesas y Medallones de Carne. Extraído: 30 de junio de 2008.

23. INTI. Programa Pruebas de Desempeño de Productos. Barritas de cereal. Extraído: 19 de septiembre de 2011.

24. INTI. Programa Pruebas de desempeño de productos. Salchichas tipo Viena. Extraído: 6 de diciembre de 2010.

25. Comunicación personal, 2018.

Para los productos envasados, se consultó la información nutricional presente en el rótulo a través de la página web de la empresa, o por la observación de las etiquetas en puntos de expendio.

Para cada alimento se registró la fuente del dato del que provino cada nutriente identificando las tablas principales (Argenfoods, USDA, tabla inglesa y tabla alemana) con diferentes colores. Los colores que se aprecien en la tabla ayudan en la identificación de la procedencia o fuente de los datos, según se muestra a (continuación):

**Tabla 1: Fuente de procedencia de datos y colores que lo identifican**

Fuente	Color
Argenfoods	Celeste
USDA	Amarillo
Tabla Inglesa	Naranja
FNDSS	Azul
Rótulos y otras fuentes	Blanco
Valor asumido como "cero"	Verde
Agua calculada por diferencia	Gris

En el caso de ausencia del dato de algún nutriente en las fuentes consultadas, se asumió que era 0 para los alimentos que no contienen habitualmente el nutriente (ejemplo, colesterol y vitamina B<sub>12</sub> en alimentos de origen vegetal), o en aquellos que se asume que se encuentra en cantidades no significativas. Cuando no se pudo asignar un valor de un nutriente que podría tener un contenido significativo, pero no se pudo realizar una estimación, se dejó en blanco.

Teniendo en cuenta que muchos alimentos se consumen en cocido, que los modelos visuales utilizados están en cocido<sup>26</sup>, y que los alimentos durante la cocción modifican su peso por pérdida o ganancia de agua, y dependiendo de los métodos se pierden vitaminas durante la cocción, se incluye para esta tabla la información de la composición de los alimentos crudos y sus versiones cocidas más frecuentes cuando corresponda. En aquellos casos en que no se encontrara la composición en cocido se utilizaron factores de rendimiento y de retención para corregir la composición en crudo y estimar el valor cocido.

Las tablas utilizadas para obtener los factores de retención y de rendimiento de los alimentos cocidos fueron las siguientes:

- Showell B.A., Williams J.R., Duvall M., Howe J.C., Patterson K.Y., Roseland J.M., Holden J.M.: USDA Table of Cooking Yields for Meat and Poultry Nutrient Data Laboratory, Agricultural Research Service, U.S. Department of Agriculture, December 2012.<sup>27</sup>
- Bergström, L.: Nutrient Losses and Gains in the Preparation of Foods. Livsmedelsverket, Rapport 32/94, Uppsala 1994.<sup>28</sup>

26. Ministerio de Salud de la Nación y Universidad Nacional de la Matanza. AFDA. Atlas Fotográfico Digital de Alimentos Argentinos. Disponible en: <https://datos.dinami.gov.ar/afdaa/>

27. [http://www.ars.usda.gov/SP2UserFiles/Place/12354500/Data/retn/USDA\\_CookingYields\\_MeatPoultry.xlsx](http://www.ars.usda.gov/SP2UserFiles/Place/12354500/Data/retn/USDA_CookingYields_MeatPoultry.xlsx)

28. [https://fineli.fi/fineli/content/file/6/NLG\\_Overview\\_Report](https://fineli.fi/fineli/content/file/6/NLG_Overview_Report)

- Bognár, A.: Tables of weight yield of food and retention factors of food constituents for the calculation of nutrition composition of cooked foods (dishes). Bundesforschungsanstalt für Ernährung, Karlsruhe, 2002.<sup>29</sup>
- U.S. Department of Agriculture - Nutrient Data Laboratory: Table of Nutrient Retention Factors, Release 6. Washington D.C., 2007.<sup>30</sup>
- Matthews R.H., Garrison Y.J.: Food Yields Summarized by Different Stages of Preparation U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service, Agriculture Handbook No. 102: Washington, D.C., revised September 1975.<sup>31</sup>

## Cálculos a partir de recetas

Algunos alimentos se debieron calcular como receta a partir de sus ingredientes, siguiendo la metodología de análisis de recetas establecida por la FAO.<sup>32</sup> Solo se utilizaron recetas para estimar la composición de mezclas como: mix de semillas y frutos secos, preparaciones como las milanesas de carnicería, las rabas consumidas en restaurantes y algunos panificados. Para el cálculo de las recetas se utilizó una planilla de Excel para realizar los cálculos y se utilizaron los factores de retención y rendimiento citados previamente.

## Verificaciones en la base de datos

Para asegurar la calidad de los datos se verificó que se cumplieran las siguientes condiciones:

- Que la suma de los macronutrientes fuera cercana a 100g (gama aceptable de 97-103g).
- Que haya ausencia de alcohol, vitamina B<sub>12</sub>, fibra, colesterol, retinol en categorías específicas de alimentos que no suelen contener esos nutrientes.
- Que la suma de azúcares totales sea mayor la cantidad de azúcares agregados y que a su vez, estos sean inferiores a la cantidad de CHO disponibles.
- Que la suma de los ácidos grasos saturados, monoinsaturados y poliinsaturados sea igual a los ácidos grasos totales, pero inferior a lípidos totales (< 95%).
- Que cuando el valor de grasas totales fuera igual a cero, el de los ácidos grasos y el colesterol también fueran igual a cero.
- Que la cantidad de ácido linoleico sea inferior a la suma de los ácidos grasos poliinsaturados.

También se solicitó a los compiladores que para cada alimento respondieran las siguientes preguntas

29. [http://www.fao.org/uploads/media/bognar\\_bfe-r-02-03.pdf](http://www.fao.org/uploads/media/bognar_bfe-r-02-03.pdf)

30. <https://www.ars.usda.gov/ARSUserFiles/80400525/Data/retn/retn06.pdf>

31. <http://www.ars.usda.gov/SP2UserFiles/Place/12354500/Data/Classics/ah102.pdf>

32. Greenfield H, Southgate DAT. Datos de composición de alimentos. Obtención, gestión y utilización Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, Rome 2006.

para asegurar que se han tenido en cuenta los pasos de calidad adecuados:

- ¿Coincide el nombre del alimento, incluyendo nombre científico?
- ¿Tiene fortificación o enriquecimiento?
- ¿Se consideró la fortificación?
- ¿Se buscó en otros datos nacionales?
- ¿El contenido de agua de la tabla extranjera es similar al dato nacional?
- ¿El contenido de lípidos es similar al dato nacional?
- Si se tomaron datos de tablas alemanas, ¿se tomó en cuenta la unidad?
- ¿Está disponible a la venta con rotulado nutricional?
- ¿Coinciden los datos con las etiquetas?
- ¿Hay variantes que deban ser tenidas en cuenta?
- ¿Hay algún aspecto más a tener en cuenta?

## Características finales de SARA 2

La base de datos compilada incluye información de 39 componentes: valor energético (kcal); agua (g); proteínas (g); lípidos totales (g); colesterol (mg); ácidos grasos saturados (g); ácidos grasos monoinsaturados (g); ácidos grasos poliinsaturados (g); ácidos grasos trans (g); ácidos grasos 18:2 cis Linoléico (g); 18:3 cis Alfa Linolénico (ALA) (g) y 20:4 Araquidónico (g); 20:5 n-3 Eicosapentaenoico (EPA) y 22:6 n-3 Docosahexaenoico (DHA) (g); carbohidratos disponibles (g); carbohidratos totales (g); azúcares totales (g); azúcar agregado (g); fibra alimentaria (g); alcohol (g); cenizas (g); sodio (mg); potasio (mg); calcio (mg); cobre (mg); fósforo (mg); hierro (mg); magnesio (mg); zinc (mg); niacina (mg); equivalentes de folato dietario (EFD) ( $\mu\text{g}$ ); ácido fólico ( $\mu\text{g}$ ); vitamina A RAE ( $\mu\text{g}$ ); retinol ( $\mu\text{g}$ ); tiamina (vitamina B1) (mg); riboflavina (vitamina B2) (mg); vitamina B<sub>12</sub> ( $\mu\text{g}$ ); vitamina C (mg) y vitamina D ( $\mu\text{g}$ ).

SARA 2 agrupa los alimentos utilizando siempre que sea posible, la lógica de las Guías Alimentarias para la Población Argentina quedando los grupos del siguiente modo: verduras, frutas, legumbres, cereales, papa, pan y pastas, leches, yogures y postres de leche, quesos, carnes, huevos, pescados, aceites, frutas secas y semillas, azúcar y edulcorantes, golosinas, chocolates, helados, mermeladas y dulces, grasas, snacks salados, aderezos, caldos y sopas industriales, postres industriales, sales, bebidas con y sin azúcar, bebidas alcohólicas, agua, bebidas de frutas naturales o mínimamente procesadas sin azúcar agregada, infusiones, alimentos de locales de comidas rápidas, suplementos nutricionales y suplementos vitamínicos y minerales.

Los alimentos en la tabla presentan la composición química por 100 gramos de porción comestible y en crudo, por lo cual será el usuario quien realice las transformaciones correspondientes para su uso en el análisis de ingesta tanto en la transformación de peso bruto a neto como de crudo a cocido. En algunos casos, cuando se dispuso de información adecuada para alimentos cocidos, se incluyó también esa composición química explicitando su identificación en la misma tabla para aquellas formas de cocción más frecuentes. En el caso de los suplementos, para facilitar los cálculos, la información está cada 100 unidades (comprimidos, gotas, etc.).



## Tablas de composición por grupo de alimentos

Tabla 1: Verduras

Tabla 2: Frutas

Tabla 3: Legumbres, cereales, papa, choclo, batata, pan y pastas

Tabla 4: Leche y postres de leche

Tabla 5: Yogures

Tabla 6: Quesos

Tabla 7: Carnes

Tabla 8: Huevos

Tabla 9: Pescados y mariscos

Tabla 10: Aceites

Tabla 11: Frutas secas y semillas

Tabla 12: Azúcares, mermeladas y dulces

Tabla 13: Golosinas y chocolates

Tabla 14: Grasas

Tabla 15: Snacks salados

Tabla 16: Aderezos

Tabla 17: Caldos y sopas industriales

Tabla 18: Postres industriales y helados

Tabla 19: Sales

Tabla 20: Bebidas con azúcar

Tabla 21: Bebidas sin azúcar

Tabla 22: Bebidas alcohólicas y energizantes

Tabla 23: Bebidas de frutas naturales o mínimamente procesadas sin azúcar agregada

Tabla 24: Infusiones

Tabla 25: Alimentos de locales de comidas rápidas

Tabla 26: Suplementos nutricionales

TABLA 1.A: VERDURAS, MACRONUTRIENTES

Alimento	Valor energético	Agua	Proteínas	Lípidos totales	Coolesterol	Ácidos grasos										Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol
	Kcal	g	g	g	mg	Saturados	Monoinsaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoleico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentaenoico (EPA)	22:6 n-3 Docosahexaenoico (DHA)	g	g	g	g	g	g	
Acelga, cruda	18	92,7	1,8	0,2	0	0,03	0,04	0,07	0	0,06	0,040	0	0	0	2,1	3,7	1,1	0	1,6	0	
Acelga, hervida	16	92,7	1,9	0,1	0	0,01	0,02	0,03	0	0,06	0,040	0	0	0	2,0	4,1	1,1	0	2,1	0	
Acelga, pencas, crudas	8	94,0	1,2	0,1	0	0,02	0,02	0,04	0	0,00	0	0	0	0	0,6	3,5	0	0	2,9	0	
Acelga, pencas, hervidas	8	94,0	1,2	0,1	0	0,02	0,02	0,04	0	0,00	0	0	0	0	0,6	3,5	0	0	2,9	0	
Achicoria, cruda	12	94,2	1,6	0,3	0	0,07	0,01	0,13	0	0,11	0,019	0	0	0	0,7	4,7	0,7	0	4,0	0	
Achicoria, hervida	12	94,2	1,6	0,3	0	0,07	0,01	0,13	0	0,11	0,019	0	0	0	0,7	4,7	0,7	0	4,0	0	
Ají en conserva	20	93,1	1,1	0,3	0	0,05	0,02	0,16	0	0,14	0,013	0	0	0	3,2	5,1	2,7	0	1,9	0	
Ají rojo / morrón rojo, crudo	22	92,2	1,0	0,3	0	0,06	0,01	0,16	0	0,10	0,056	0	0	0	3,9	6,0	4,2	0	2,1	0	
Ají rojo / morrón rojo, rehogado	22	92,2	1,0	0,3	0	0,06	0,01	0,16	0	0,10	0,056	0	0	0	3,9	6,0	4,2	0	2,1	0	
Ají verde o amarillo / morrón verde o amarillo, crudo	17	93,9	0,9	0,2	0	0,06	0,01	0,06	0	0,05	0,008	0	0	0	2,9	4,6	2,4	0	1,7	0	
Ají verde o amarillo / morrón verde o amarillo, rehogado	17	93,9	0,9	0,2	0	0,06	0,01	0,06	0	0,05	0,008	0	0	0	2,9	4,6	2,4	0	1,7	0	
Ajo, crudo	91	74,2	4,4	0,2	0	0,09	0,01	0,25	0	0,23	0,020	0	0	17,9	20,0	1,0	0	2,1	0		
Albahaca, cruda	23	92,1	3,2	0,6	0	0,04	0,09	0,39	0	0,07	0,316	0	0	1,1	2,7	0,3	0	1,6	0		
Alcaparras, encurtido	24	83,9	2,4	0,9	0	0,23	0,06	0,30	0	0,11	0,183	0,002	0	1,7	4,9	0,4	0	3,2	0		
Alcaucil, crudo	41	83,7	2,9	0,4	0	0,04	0,01	0,06	0	0,05	0,017	0	0	6,5	11,9	1,0	0	5,4	0		
Alcaucil, hervido	40	84,1	2,9	0,3	0	0,08	0,01	0,15	0	0,10	0,039	0	0	6,3	12,0	1,0	0	5,7	0		
Apio, crudo	10	95,4	0,7	0,2	0	0,04	0,03	0,08	0	0,08	0	0	0	1,4	3,0	1,3	0	1,6	0		
Apio, hervido	14	94,1	0,8	0,2	0	0,04	0,03	0,08	0	0,08	0	0	0	2,4	4,0	2,4	0	1,6	0		
Arveja, enlatada	104	70,4	6,0	0,8	0	0,04	0,02	0,10	0	0,08	0,019	0	0	18,3	21,7	5,9	0	3,4	0		
Arveja, fresca, cruda	83	71,2	8,9	0,4	0	0,07	0,04	0,19	0	0,15	0,035	0	0	10,9	16,6	5,7	0	5,7	0		

**TABLA 1.B: VERDURAS, VITAMINAS Y MINERALES**

Alimento	Centizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fósforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamina D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	µg	mg	µg
Acelga, cruda	1,6	213	379	51	0,179	46	1,80	81	0,36	0,38	11	0	306	0	0,036	0,086	0	21,0	0
Acelga, hervida	1,26	179	549	58	0,163	33	2,26	86	0,33	0,36	9	0	306	0	0,034	0,086	0	18,0	0
Acelga, pencas, crudas	2,00	150	470	53	0,179	23	0,34	81	0,2	0,38	11	0	0	0	0,036	0,086	0	21,0	0
Acelga, pencas, hervidas	2,00	150	470	53	0,179	23	0,34	81	0,2	0,34	8	0	0	0	0,031	0,073	0	12,6	0
Achicoria, cruda	1,3	45	182	18	0,295	21	0,69	30	0,42	0,50	110	0	286	0	0,060	0,100	0	49,3	0
Achicoria, hervida	1,3	45	182	18	0,295	21	0,69	30	0,42	0,48	83	0	286	0	0,054	0,095	0	34,5	0
Ajì en conserva	0,4	14	158	6	0,049	17	1,68	6	0,19	0,62	6	0	133	0	0,017	0,060	0	84,9	0
Ajì rojo / morròn rojo, crudo	0,47	4	211	7	0,017	26	0,43	12	0,25	0,98	46	0	157	0	0,054	0,085	0	127,7	0
Ajì rojo / morròn rojo, rehogado	0,47	4	211	7	0,017	26	0,43	12	0,25	0,93	37	0	141	0	0,049	0,081	0	108,5	0
Ajì verde o amarillo / morròn verde o amarillo, crudo	0,43	3	175	10	0,066	20	0,34	10	0,13	0,48	10	0	18	0	0,057	0,028	0	80,4	0
Ajì verde o amarillo / morròn verde o amarillo, rehogado	0,43	3	175	10	0,066	20	0,34	10	0,13	0,46	8	0	16	0	0,051	0,027	0	68,3	0
Ajo, crudo	1,20	17	401	181	0,299	153	1,70	25	1,16	0,70	3	0	0	0	0,296	0,061	0	8,8	0
Albahaca, cruda	1,49	4	295	177	0,385	56	3,17	64	0,81	0,90	68	0	264	0	0,034	0,076	0	18,0	0
Alcaparras, encurtido	8,04	2348	40	40	0,374	10	1,67	33	0,32	0,65	23	0	7	0	0,018	0,139	0	4,3	0
Alcaucil, crudo	1,10	94	370	40	0,231	94	1,89	60	0,49	0,76	58	0	1	0	0,045	0,063	0	9,9	0
Alcaucil, hervido	1,10	94	370	40	0,231	94	1,89	60	0,49	0,76	58	0	1	0	0,045	0,063	0	9,9	0
Apio, crudo	0,75	80	260	40	0,035	24	0,20	11	0,13	0,32	36	0	22	0	0,021	0,057	0	3,1	0
Apio, hervido	0,9	91	284	42	0,036	25	0,42	12	0,14	0,37	33	0	26	0	0,023	0,070	0	6,1	0
Arveja, enlatada	1,10	88	155	54	0,173	67	1,50	39	1,5	2,90	63	0	40	0	0,086	0,087	0	2,2	0
Arveja, fresca, cruda	3,30	38	395	21	0,176	129	1,63	33	1,24	1,14	55	0	36	0	0,189	0,150	0	20,6	0

TABLA 1.A: VERDURAS, MACRONUTRIENTES (CONTINUACIÓN)

Alimento	Valor energético	Agua	Proteínas	Lípidos totales	Colesterol	Ácidos grasos									Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol	
	Kcal	g	g	g	mg	Saturados	Monosaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoléico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentae- noico (EPA)	22:6 n-3 Docosahexae- noico (DHA)	g	g	g	g	g	g	
Arveja, fresca, hervida	64	77,9	5,4	0,2	0	0,04	0,02	0,10	0	0,08	0,020	0	0	0	10,1	15,6	5,9	0	5,5	0	0
Berenjena, cruda	16	92,7	1,1	0,2	0	0,03	0,02	0,08	0	0,06	0,013	0	0	0	2,5	5,5	3,5	0	3,0	0	0
Berenjena, hervida	30	89,7	0,8	0,2	0	0,04	0,02	0,09	0	0,08	0,016	0	0	0	6,2	8,7	3,2	0	2,5	0	0
Berro, crudo	18	93,6	1,7	0,3	0	0,02	0,24	0,23	0	0,15	0,076	0	0	0	2,2	3,3	4,4	0	1,1	0	0
Brócoli, crudo	27	89,9	3,3	0,2	0	0,11	0,03	0,11	0	0,05	0,063	0	0	0	2,9	5,5	1,7	0	2,6	0	0
Brócoli, hervido	29	89,3	2,4	0,4	0	0,08	0,04	0,17	0	0,05	0,119	0	0	0	3,9	7,2	1,4	0	3,3	0	0
Brotos de soja, crudo	30	90,4	3,0	0,2	0	0,05	0,02	0,06	0	0,04	0,016	0	0	0	4,1	5,9	4,1	0	1,8	0	0
Brotos de soja, rehogado	54	84,3	4,3	0,2	0	0,04	0,06	0,07	0	0,04	0,018	0	0	0	8,7	10,6	4,1	0	1,9	0	0
Cebolla de verdeo, cruda	28	89,8	1,8	0,2	0	0,03	0,03	0,07	0	0,07	0,004	0	0	0	4,7	7,3	2,3	0	2,6	0	0
Cebolla de verdeo, rehogada	29	89,7	1,9	0,2	0	0,03	0,03	0,07	0	0,07	0,004	0	0	0	4,9	7,5	2,4	0	2,6	0	0
Cebolla, cruda	36	89,1	1,1	0,1	0	0,04	0,01	0,02	0	0,01	0,004	0	0	0	7,6	9,3	4,2	0	1,7	0	0
Cebolla, rehogada	36	89,1	1,1	0,1	0	0,04	0,01	0,02	0	0,01	0,004	0	0	0	7,6	9,3	4,2	0	1,7	0	0
Champignones, enlatados	21	91,1	1,9	0,3	0	0,04	0,01	0,11	0	0,11	0,001	0	0	0	2,7	5,1	2,3	0	2,4	0	0
Champignones, frescos, crudos	24	92,5	3,1	0,3	0	0,05	0,00	0,16	0	0,16	0	0	0	0	2,3	3,3	2,0	0	1,0	0	0
Chaucha, fresca, cruda	29	91,6	2,4	0,2	0	0,05	0,01	0,11	0	0,04	0,069	0	0	0	4,3	7,0	3,3	0	2,7	0	0
Chaucha, fresca, hervida	29	89,3	1,9	0,3	0	0,06	0,01	0,15	0	0,00	0	0	0	0	4,7	7,9	3,6	0	3,2	0	0
Chuchu o chayote, crudo	16	94,2	0,8	0,1	0	0,03	0,01	0,06	0	0,02	0,036	0	0	0	2,8	4,5	1,7	0	1,7	0	0
Coliflor, crudo	23	91,7	2,4	0,2	0	0,13	0,03	0,03	0	0,01	0,015	0	0	0	2,9	4,9	1,9	0	2,0	0	0
Coliflor, hervido	19	92,8	1,8	0,5	0	0,07	0,03	0,22	0	0,09	0,105	0	0	0	1,8	4,1	2,1	0	2,3	0	0
Escarola, cruda	12	93,3	1,6	0,2	0	0,05	0,00	0,09	0	0,08	0,013	0	0	0	0,9	4,0	0,3	0	3,1	0	0

**TABLA 1.B: VERDURAS, VITAMINAS Y MINERALES (CONTINUACIÓN)**

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamin D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Arveja, fresca, hervida	3,30	38	395	21	0,176	129	1,63	33	1,24	1,14	55	0	36	0	0,189	0,150	0	20,6	0
Berenjena, cruda	0,50	3	238	10	0,081	12	0,39	14	0,16	1,71	19	0	1	0	0,106	0,455	0	1,9	0
Berenjena, hervida	0,50	3	238	10	0,081	12	0,39	14	0,16	1,71	19	0	1	0	0,106	0,455	0	1,9	0
Berro, crudo	1,10	60	314	222	0,17	52	1,62	38	0,23	0,60	80	0	346	0	0,118	0,207	0	111,3	0
Brócoli, crudo	1,10	33	316	47	0,049	66	0,73	21	0,41	0,70	63	0	31	0	0,076	0,165	0	93,3	0
Brócoli, hervido	0,77	41	293	40	0,061	67	0,67	21	0,45	0,55	108	0	77	0	0,063	0,123	0	64,9	0
Brotos de soja, crudo	0,44	6	149	13	0,164	54	0,91	21	0,41	0,75	61	0	1	0	0,084	0,124	0	13,2	0
Brotos de soja, rehogado	0,6	9	219	13	0,255	79	1,90	33	0,9	1,20	70	0	2	0	0,140	0,180	0	16,0	0
Cebolla de verdeo, cruda	0,81	16	276	72	0,083	37	1,48	20	0,39	0,53	64	0	50	0	0,055	0,080	0	18,8	0
Cebolla de verdeo, rehogada	0,81	16	276	72	0,083	37	1,48	20	0,39	0,50	45	0	45	0	0,050	0,076	0	16,0	0
Cebolla, cruda	0,35	4	146	23	0,039	29	0,21	10	0,17	0,12	19	0	0	0	0,046	0,027	0	7,4	0
Cebolla, rehogada	0,35	4	146	23	0,039	29	0,21	10	0,17	0,11	13	0	0	0	0,041	0,026	0	6,3	0
Champignones, enlatados	1,67	425	129	11	0,235	66	0,79	15	0,72	1,59	12	0	0	0	0,085	0,021	0	0	0,20
Champignones, frescos, crudos	0,85	5	318	3	0,318	86	0,50	9	0,52	3,61	17	0	0	0	0,081	0,402	0,04	2,1	0,20
Chaucha, fresca, cruda	0,66	23	247	32	0,069	38	1,03	25	0,24	0,70	33	0	35	0	0,048	0,104	0	19,6	0
Chaucha, fresca, hervida	0,66	23	247	32	0,069	38	1,03	25	0,24	0,67	23	0	32	0	0,043	0,099	0	16,7	0
Chuchu o chayote, crudo	0,3	2	125	17	0,123	18	0,34	12	0,74	0,47	93	0	0	0	0,025	0,029	0	7,7	0
Coliflor, crudo	0,80	41	313	25	0,039	65	0,90	15	0,27	0,50	57	0	0	0	0,088	0,080	0	59,3	0
Coliflor, hervido	0,80	41	313	25	0,039	65	0,90	15	0,27	0,48	40	0	0	0	0,079	0,076	0	50,4	0
Escarola, cruda	0,90	10	381	44	0,099	67	2,77	15	0,79	0,40	142	0	108	0	0,026	0,035	0	11,1	0

TABLA 1.A: VERDURAS, MACRONUTRIENTES (CONTINUACIÓN)

Alimento	Valor energético		Agua	Proteínas	Lípidos totales	Colesterol	Ácidos grasos									Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol	
	Kcal	g					Saturados	Monosaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoléico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentae- noico (EPA)	22:6 n-3 Docosahexae- noico (DHA)							g
Espárrago, crudo	18	93,0	2,2	0,2	0	0,04	0,00	0,05	0	0,04	0,010	0	0	0	0	1,8	3,9	1,9	0	2,1	0	0
Espárrago, hervido	20	92,6	2,4	0,2	0	0,05	0,00	0,11	0	0,08	0,020	0	0	0	2,1	4,1	1,3	0	2,0	0	0	0
Espinaca, cruda	21	91,4	2,86	0,39	0	0,06	0,01	0,17	0	0,03	0,138	0	0	0	1,43	3,63	0,42	0	2,2	0	0	0
Espinaca, hervida	20	91,21	2,97	0,26	0	0,043	0,006	0,109	0	0,017	0,092	0	0	0	1,35	3,75	0,43	0	2,4	0	0	0
Habas, cruda	95	73,4	6,7	0,8	0	0,20	0,05	0,42	0	0,28	0,136	0	0	0	15,3	20,2	1,5	0	4,9	0	0	0
Habas, hervida	95	73,4	6,7	0,8	0	0,20	0,05	0,42	0	0,28	0,136	0	0	0	15,3	20,2	1,5	0	4,9	0	0	0
Hakusai o col china, crudo	13	95,3	1,5	0,2	0	0,03	0,02	0,10	0	0,04	0,055	0	0	0	1,2	2,2	1,2	0	1,0	0	0	0
Hinojo, crudo	24	90,21	1,2	0,2	0	0,09	0,07	0,17	0	0,17	0	0	0	0	4,2	7,3	3,9	0	3,1	0	0	0
Hinojo, hervido	24	90,2	1,2	0,2	0	0,09	0,07	0,17	0	0,17	0	0	0	0	4,2	7,3	3,9	0	3,1	0	0	0
Hongos, enlatados	21	91,08	1,9	0,3	0	0,04	0,01	0,11	0	0,11	0,001	0	0	0	2,7	5,1	2,3	0	2,4	0	0	0
Hongos, frescos, crudos	24	92,45	3,1	0,3	0	0,05	0,00	0,16	0	0,16	0	0	0	0	2,3	3,3	2,0	0	1,0	0	0	0
Hongos, frescos, rehogados	25	91,1	3,6	0,33	0	0,04	0	0,16	0	0,16	0	0	0	0	2,24	4,04	0	0	1,8	0	0	0
Hongos, secos	303	9,5	9,6	1,0	0	0,23	0,32	0,15	0	0,14	0,013	0	0	0	63,9	75,4	2,2	0	11,5	0	0	0
Jardinera, enlatada	67	78,3	3,7	0,2	0	0,04	0,01	0,10	0	0,09	0,013	0	0	0	12,5	15,9	3,6	0	3,4	0	0	0
Jengibre	77	78,9	1,8	0,8	0	0,20	0,15	0,15	0	0,12	0,034	0	0	0	15,8	17,8	1,7	0	2,0	0	0	0
Kale, crudo	26	89,6	2,9	1,5	0	0,18	0,10	0,67	0	0,29	0,378	0,003	0	0	0,3	4,4	1,0	0	4,1	0	0	0
Lechuga, cruda	12	95,22	1,2	0,2	0	0,03	0,01	0,11	0	0,03	0,070	0	0	0	1,4	2,8	1,2	0	1,4	0	0	0
Mandioca, cruda	153	59,68	1,4	0,3	0	0,07	0,08	0,05	0	0,03	0,017	0	0	0	36,3	38,1	1,7	0	1,8	0	0	0
Mandioca, hervida	153	59,7	1,4	0,3	0	0,07	0,08	0,05	0	0,03	0,017	0	0	0	36,3	38,1	1,7	0	1,8	0	0	0
Medallones de verdura congelados industrializados	222	44,5	10,0	4,7	0	0,70	1,30	2,60	0	2,55	0,052	0	0	0	35,0	40,8	0,5	0,5	5,8	0	0	0

TABLA 1.B: VERDURAS, VITAMINAS Y MINERALES (CONTINUACIÓN)

Alimento	Genizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamina D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Espárrago, crudo	0,70	7	196	25	0,189	39	1,00	14	0,54	0,40	52	0	38	0	0,186	0,162	0	12,0	0
Espárrago, hervido	0,70	7	196	25	0,189	39	1,00	14	0,54	0,38	36	0	34	0	0,167	0,154	0	10,2	0
Espinaca, cruda	1,72	79	558	99	0,13	49	2,71	79	0,53	0,724	194	0	469	0	0,078	0,189	0	28,1	0
Espinaca, hervida	1,81	70	466	136	0,174	56	3,57	87	0,76	0,49	146	0	524	0	0,095	0,236	0	9,8	0
Habas, cruda	2,80	12	502	36	0,318	157	1,39	58	0,78	0,80	34	0	10	0	0,200	0,152	0	38,3	0
Habas, hervida	2,80	12	502	36	0,318	157	1,39	58	0,78	0,76	24	0	9	0	0,160	0,144	0	32,6	0
Hakusai o col china, crudo	0,8	65	252	105	0,021	37	0,80	19	0,19	0,50	66	0	223	0	0,040	0,070	0	45,0	0
Hinojo, crudo	1,05	52	414	49	0,066	50	0,73	17	0,2	0,64	27	0	48	0	0,010	0,032	0	12,0	0
Hinojo, hervido	1,05	52	414	49	0,066	50	0,73	17	0,2	0,61	19	0	43	0	0,009	0,030	0	10,2	0
Hongos, enlatados	1,67	425	129	11	0,235	66	0,79	15	0,72	1,59	12	0	0	0	0,085	0,021	0	0	0,20
Hongos, frescos, crudos	0,85	5	318	3	0,318	86	0,50	9	0,52	3,61	17	0	0	0	0,081	0,402	0,04	2,1	0,20
Hongos, frescos, rehogados	0,94	12	396	4	0,291	105	0,25	11	0,57	3,99	20	0	0	0	0,096	0,463	0	0	0,32
Hongos, secos	4,56	13	1534	11	5,165	294	1,72	132	7,66	14,10	163	0	0	0	0,300	1,270	0	3,5	3,90
Jardinera, enlatada	1,97	250	421	33	0,10	77	0,91	21	0,51	1,00	28	0	322	0	0,101	0,093	0	14,6	0
Jengibre	0,77	13	415	16	0,226	34	0,60	43	0,34	0,75	11	0	0	0	0,025	0,034	0	5,0	0
Kale, crudo	1,54	53	348	254	0,053	55	1,60	33	0,39	1,18	62	0	241	0	0,113	0,347	0	93,4	0
Lechuga, cruda	0,5325	13	205	31	0,0295	28	0,87	12	0,19	0,29	69	0	249	0	0,060	0,059	0	4,9	0
Mandioca, cruda	0,62	14	271	16	0,1	27	0,27	21	0,34	0,85	27	0	1	0	0,087	0,048	0	20,6	0
Mandioca, hervida	0,62	14	271	16	0,1	27	0,27	21	0,34	0,81	19	0	1	0	0,078	0,046	0	17,5	0
Medallones de verdura congelados industrializados		395	547	96	0,52	133	2,91	107	1,1	1,37	62	14	150	0	0,186	0,226	0	7,2	0

TABLA 1.A: VERDURAS, MACRONUTRIENTES (CONTINUACIÓN)

Alimento	Valor energético		Agua	Proteínas	Lípidos totales	Colesterol	Ácidos grasos									Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol
	Kcal						Saturados	Moninsaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoléico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentae- noico (EPA)	22:6 n-3 Docosahexae- noico (DHA)						
Palmitos, enlatados	25	90,2	2,5	0,6	0	0,13	0,10	0,20	0	0,18	0,019	0	0	0	2,2	4,6	0	0	2,4	0	
Pepino, crudo	12	96,1	0,7	0,1	0	0,08	0,01	0,02	0	0,01	0,010	0	0	0	2,0	2,7	1,4	0	0,7	0	
Perejil, crudo	47	83,9	3,7	1,0	0	0,13	0,30	0,12	0	0,12	0,008	0	0	0	5,7	9,0	0,9	0	3,3	0	
Pickles, en vinagre	7	94,1	0,3	0,2	0	0,05	0,00	0,08	0	0,03	0,046	0	0	0	1,1	2,3	1,1	0	1,2	0	
Prefritos congelados, patitas de vegetales (espinaca)	225	55,3	5,4	12,1	0	1,50	3,00	7,00	0	6,86	0,140	0	0	0	23,7	27,2	0	0	3,5	0	
Puerro, crudo	38	88,2	2,5	0,4	0	0,04	0,00	0,17	0	0,07	0,099	0	0	0	6,1	7,9	3,9	0	1,8	0	
Puerro, hervido	32	90,8	0,81	0,2	0	0,027	0,003	0,111	0	0,07	0,099	0	0	0	6,62	7,62	2,11	0	1,0	0	
Rabanito, crudo	23	91,8	1,3	0,1	0	0,03	0,02	0,05	0	0,02	0,031	0	0	0	4,2	5,8	1,9	0	1,6	0	
Radicheta, cruda	14	90,0	2,2	0,3	0	0,07	0,01	0,13	0	0,11	0,019	0	0	0	0,7	4,7	0,7	0	4,0	0	
Remolacha, cruda	44	85,6	2,4	0,2	0	0,03	0,03	0,06	0	0,06	0,005	0	0	8,3	11,1	6,8	0	2,8	0		
Remolacha, hervida	40	87,1	1,68	0,18	0	0,03	0,04	0,06	0	0,06	0,005	0	0	7,96	9,96	7,96	0	2	0		
Repollito de Bruselas, crudos	43	84,9	4,4	0,5	0	0,06	0,02	0,15	0	0,05	0,099	0,001	0	5,1	8,9	2,2	0	3,8	0		
Repollito de Bruselas, hervidos	33	88,9	2,6	0,5	0	0,10	0,04	0,26	0	0,07	0,140	0,002	0	4,5	7,1	1,7	0	2,6	0		
Repollo, crudo	19	92,2	1,3	0,1	0	0,03	0,02	0,02	0	0,02	0	0	0	3,3	5,8	3,2	0	2,5	0		
Repollo, hervido	20	92,5	1,3	0,1	0	0,00	0,02	0,02	0	0,02	0	0	0	3,6	5,5	2,8	0	1,9	0		
Rúcula, cruda	24	91,7	2,6	0,7	0	0,09	0,05	0,32	0	0,13	0,170	0,002	0	2,1	3,7	2,1	0	1,6	0		
Tomate, crudo	17	94,0	1,0	0,2	0	0,03	0,03	0,08	0	0,08	0,003	0	0	2,9	4,1	2,6	0	1,2	0		
Tomate, desecado	257	14,6	14,1	3,0	0	0,43	0,49	1,12	0	1,10	0,011	0	0	43,5	55,8	37,6	0	12,3	0		
Tomate, enlatado	12	94,8	0,8	0,3	0	0,03	0,04	0,10	0	0,10	0,004	0	0	1,6	3,5	2,6	0	1,9	0		



TABLA 1.B: VERDURAS, VITAMINAS Y MINERALES (CONTINUACIÓN)

Alimento	Centzas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamina D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Palmitos, enlatados	2,04	426	177	58	0,133	65	3,13	38	1,15	0,44	39	0	0	0	0,011	0,057	0	7,9	0
Pepino, crudo	0,40	13	141	23	0,071	24	0,30	12	0,17	0,10	14	0	4	0	0,044	0,057	0	6,1	0
Perejil, crudo	2,40	56	554	138	0,149	58	6,20	50	1,07	0,30	152	0	421	0	0,096	0,054	0	282,0	0
Pickles, en vinagre	3,13	1208	23	0	0,085	14	0,40	4	0,02	0	1	0	10	0	0	0,010	0	1,0	0
Prefritos congelados, patitas de ve- getales (espinaca)		471	167	29	0,04	15	0,92	24	0,16	0,21	28	0	127	0	0	0,060	0	0	0
Puerro, crudo	1,00	81	199	58	0,12	6	0,65	28	0,12	0,50	64	0	83	0	0,111	0,030	0	10,2	0
Puerro, hervido	0,57	10	87	30	0,062	17	1,1	14	0,06	0,2	24	0	41	0	0,026	0,02	0	4,2	0
Rabanito, crudo	1,00	39	233	25	0,05	20	0,34	10	0,28	0,25	25	0	0	0	0,033	0,039	0	17,7	0
Radicheta, cruda	1,3	97	339	138	0,295	64	1,71	30	0,42	0,50	110	0	286	0	0,060	0,100	0	14,8	0
Remolacha, cruda	0,90	51	399	13	0,075	46	0,80	23	0,35	0,33	109	0	2	0	0,031	0,053	0	9,4	0
Remolacha, hervida	1,12	77	305	16	0,074	38	0,79	23	0,35	0,331	80	0	2	0	0,027	0,04	0	3,6	0
Repollito de Bruselas, crudos	1,3	25	389	42	0,07	69	1,40	23	0,42	0,75	61	0	38	0	0,139	0,090	0	85,0	0
Repollito de Bruselas, hervidos	1,3	25	389	42	0,07	69	1,40	23	0,42	0,71	43	0	34	0	0,125	0,086	0	72,3	0
Repollo, crudo	0,64	18	170	40	0,019	26	0,47	12	0,18	0,23	43	0	5	0	0,102	0,040	0	23,0	0
Repollo, hervido	0,64	18	170	40	0,019	26	0,47	12	0,18	0,22	30	0	5	0	0,082	0,038	0	12,7	0
Rúcula, cruda	1,4	27	369	160	0,076	52	1,46	47	0,47	0,31	97	0	119	0	0,044	0,086	0	15,0	0
Tomate, crudo	0,90	5	267	9	0,059	43	1,67	11	0,17	0,40	15	0	42	0	0,071	0,067	0	18,1	0
Tomate, desecado	12,6	107	3427	110	1,423	356	9,09	194	1,99	9,05	68	0	44	0	0,528	0,489	0	39,2	0
Tomate, enlatado	0,74	10	191	33	0,052	17	0,57	10	0,12	0,71	8	0	22	0	0,036	0,055	0	12,6	0

TABLA 1.A: VERDURAS, MACRONUTRIENTES (CONTINUACIÓN)

Alimento	Valor energético		Agua	Proteínas	Lípidos totales	Colesterol	Ácidos grasos								Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol
	Kcal	g					g	g	mg	Saturados	Monosaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoleico						
Tomate, hervido	18	94,3	1,0	0,11	0	0,015	0,016	0,044	0	0,08	0,003	0	0	0	3,3	4,0	2,5	0	0,7	0
Tomate, puré de tomate	37	87,9	1,7	0,2	0	0,03	0,03	0,09	0	0,08	0,004	0	0	0	7,1	9,0	4,8	0	1,9	0
Tomate, puré de tomate, hervido	42	86,2	1,9	0,2	0	0,03	0,04	0,10	0	0,09	0	0	0	0	8,0	10,2	5,5	0	2,2	0
Tomates cherry, crudos	23	91,4	1,1	0,5	0	0,10	0,03	0,08	0	0,08	0,003	0	0	0	3,6	4,9	3,6	0	1,3	0
Verdolaga, cruda	19	92,9	2,0	0,4	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	0	1,8	3,4	1,1	0	1,6	0
Verdolaga, hervida	17	92,9	2,0	0,4	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	0	1,3	3,4	1,1	0	2,1	0
Zanahoria, cruda	43	85,8	1,1	0,2	0	0,03	0,01	0,10	0	0,10	0,002	0	0	0	9,2	12,0	4,7	0	2,8	0
Zanahoria, hervida	26	90,2	0,8	0,2	0	0,03	0,01	0,09	0	0,09	0,002	0	0	0	5,2	8,2	3,5	0	3,0	0
Zapallito, crudo	15	95,0	0,8	0,3	0	0,08	0,01	0,09	0	0,03	0,061	0	0	0	2,1	3,1	2,5	0	1,0	0
Zapallito, hervido	15	95,2	1,1	0,4	0	0,07	0,03	0,15	0	0,05	0,100	0	0	0	1,7	2,7	1,7	0	1,0	0
Zapallo, crudo	36	89,0	1,0	0,1	0	0,04	0,01	0,02	0	0,01	0,014	0	0	0	7,8	9,1	2,5	0	1,3	0
Zapallo, hervido	28	89,7	0,7	0,1	0	0,02	0,01	0,04	0	0,01	0,017	0	0	0	6,2	8,8	2,5	0	2,6	0
Zucchini, crudo	16	94,8	1,2	0,3	0	0,08	0,01	0,09	0	0,03	0,061	0	0	0	2,1	3,1	2,5	0	1,0	0
Zucchini, hervido	16	94,7	1,2	0,3	0	0,08	0,01	0,09	0	0,03	0,061	0	0	0	2,1	3,1	2,5	0	1,0	0

**TABLA 1.B: VERDURAS, VITAMINAS Y MINERALES (CONTINUACIÓN)**

Alimento	Cenizas		Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamina D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Tomate, hervido	0,6	11	218	11	0,075	28	0,68	9	0,14	0,532	13	0	24	0	0,036	0,022	0	22,8	0	
Tomate, puré de tomate	1,28	67	439	18	0,287	40	1,78	23	0,36	1,47	11	0	26	0	0,025	0,080	0	10,6	0	
Tomate, puré de tomate, hervido	1,45	76	499	20	0,33	45	2,02	26	0,41	1,58	9	0	28	0	0,027	0,086	0	11,4	0	
Tomates cherry, crudos		4	274	10	0,05	31	0,34	12	0,2	0,40	24	0	40	0	0,050	0,020	0	15,0	0	
Verdolaga, cruda	1,36	45	494	65	0,113	44	1,99	68	0,17	0,48	12	0	66	0	0,047	0,112	0	21,0	0	
Verdolaga, hervida	1,36	45	494	65	0,113	44	1,99	68	0,17	0,48	12	0	66	0	0,038	0,106	0	11,6	0	
Zanahoria, cruda	0,90	22	366	37	0,045	46	0,47	12	0,24	0,30	19	0	835	0	0,080	0,069	0	3,9	0	
Zanahoria, hervida	0,67	58	235	30	0,017	30	0,34	10	0,2	0,645	14	0	852	0	0,066	0,044	0	3,6	0	
Zapallito, crudo	0,80	2	203	24	0,053	33	1,51	18	0,32	0,45	24	0	10	0	0,045	0,094	0	17,9	0	
Zapallito, hervido	0,80	2	203	24	0,053	33	1,51	18	0,32	0,43	17	0	9	0	0,036	0,089	0	15,2	0	
Zapallo, crudo	0,8	3	346	35		39	0,75	23	0,24	0,90	22	0	479	0	0,075	0,065	0	15,0	0	
Zapallo, hervido	0,8	3	346	35		39	0,75	23	0,24	0,86	15	0	431	0	0,060	0,062	0	12,8	0	
Zucchini, crudo	0,58	8	261	16	0,053	38	0,37	18	0,32	0,45	24	0	10	0	0,045	0,094	0	17,9	0	
Zucchini, hervido	0,66	9	297	18	0,06	43	0,42	20	0,36	0,49	19	0	11	0	0,043	0,101	0	16,3	0	

TABLA 2.A: FRUTAS, MACRONUTRIENTES

Alimento	Valor energético		Agua	Proteínas	Lípidos totales	Colesterol	Ácidos grasos									Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol
	Kcal	g					Saturados	Monoinsaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoléico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentae-noico (EPA)	22:6 n-3 Docosahexae-noico (DHA)						
Aceituna negra	119	80,0	0,8	10,9	0	2,28	7,65	0,63	0	0,63	0	0	0	0	0	4,4	6,0	0	0	1,6	0
Aceituna verde	130	75,2	1,5	13,5	0	2,03	11,31	1,31	0	1,22	0,092	0	0	0	0	0,5	4,0	0,5	0	3,3	0
Acerola	31	91,4	0,4	0,3	0	0,07	0,08	0,09	0	0,05	0,044	0	0	0	0	6,6	7,7	5,0	0	1,1	0
Ananá	50	85,3	0,4	0,2	0	0,01	0,01	0,04	0	0,02	0,017	0	0	0	11,7	13,7	9,9	0	1,4	0	
Ananá, enlatado (fruta y almíbar)	84	78,0	0,4	0,1	0	0,01	0,01	0,04	0	0,02	0,017	0	0	20,3	21,1	16,9	8,5	0,8	0		
Arándanos	54	84,2	0,7	0,3	0	0,03	0,05	0,15	0	0,09	0,058	0	0	12,1	14,5	10,0	0	2,4	0		
Banana	92	74,8	1,2	0,2	0	0,112	0,032	0,073	0	0,046	0,027	0	0	20,4	23,0	12,23	0	2,6	0		
Cereza	65	83,0	1,1	0,5	0	0,04	0,05	0,05	0	0,03	0,026	0	0	13,9	14,8	12,8	0	2,1	0		
Ciruela	51	85,7	0,7	0,2	0	0,02	0,13	0,04	0	0,04	0	0	0	11,5	12,9	9,9	0	1,4	0		
Ciruela pasa / ciruela seca	236	32,9	1,9	0,1	0	0,09	0,05	0,06	0	0,04	0,017	0	0	56,8	61,6	38,1	0	7,1	0		
Coco rallado	504	12,6	2,9	35,5	0	31,47	1,51	0,39	0	0,39	0	0	0	43,2	47,7	43,2	35,8	4,5	0		
Coctail de frutas, enlatado (fruta y almíbar)	74	80,4	0,4	0,1	0	0,01	0,01	0,03	0	0,03	0,004	0	0	17,9	18,9	17,9	8,9	1,0	0		
Damasco	41	85,4	1,0	0,1	0	0,03	0,17	0,08	0	0,08	0	0	0	9,1	12,9	9,2	0	2,0	0		
Dátiles	282	20,9	2,1	0,3	0	0,03	0,04	0,02	0	0,02	0,030	0	0	67,7	75,0	64,9	0	7,4	0		
Durazno	45	86,9	0,5	0,1	0	0,02	0,07	0,09	0	0,08	0,002	0	0	10,5	12,0	8,4	0	1,5	0		
Durazno orejón	234	31,8	3,6	0,8	0	0,08	0,28	0,37	0	0,36	0,009	0,002	0	53,1	61,3	41,7	0	8,2	0		
Durazno, enlatado (fruta y almíbar)	70	80,9	0,4	0,1	0	0,01	0,04	0,05	0	0,05	0,001	0	0	16,9	18,2	16,9	12,1	1,3	0		
Durazno, enlatado light (fruta y almíbar)	43	93,13	0,44	0,06	0	0,006	0,021	0,028	0	0,027	0,001	0	0	4,81	6,11	4,81	0	1,3	0		
Frambuesa	32	85,8	1,2	0,7	0	0,02	0,06	0,38	0	0,25	0,126	0	0	5,4	11,9	4,4	0	6,5	0		
Frutas abrillantadas	327	16,7	0,3	0,1	0	0,01	0,01	0,02	0	0,02	0	0	0	81,1	82,7	80,7	40,3	1,6	0		

**TABLA 2.B: FRUTAS, VITAMINAS Y MINERALES**

Alimento	Centzas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamin D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Aceituna negra	2,23	735	8	88	0,251	3	6,28	4	0,22	0,04	0	0	17	0	0,003	0	0	0,9	0
Aceituna verde	4,53	1556	42	52	0,12	17	1,03	11	0,04	0,24	3	0	20	0	0,025	0,007	0	0	0
Acerola	0,2	7	146	12	0,086	11	0,20	18	0,1	0,40	14	0	38	0	0,020	0,060	0	1677,6	0
Ananá	0,40	2	160	12	0,11	8	0,42	2	0,12	1,00	18	0	3	0	0,066	0,032	0	40,3	0
Ananá, enlatado (fruta y almíbar)	0,40	1	57	13	0,101	5	0,38	16	0,12	0,29	5	0	1	0	0,080	0,025	0	12,8	0
Arándanos	0,24	1	77	6	0,057	12	0,28	6	0,16	0,42	6	0	3	0	0,037	0,041	0	9,7	0
Banana	0,8	1	348	7	0,078	28	0,41	27	0,15	1,20	20	0	3	0	0,061	0,087	0	6,1	0
Cereza	0,60	3	222	16	0,06	17	0,38	11	0,07	0,15	4	0	3	0	0,002	0,035	0	5,6	0
Ciruela	0,50	2	190	24	0,057	16	0,41	7	0,1	0,60	5	0	17	0	0,026	0,059	0	4,2	0
Ciruela pasa / ciruela seca	3,50	21	846	46	0,281	92	1,81	41	0,44	1,88	4	0	39	0	0,150	0,186	0	4,0	0
Coco rallado	1,42	262	337	15	0,313	107	1,92	50	1,82	0,47	8	0	0	0	0,031	0,020	0	0,7	0
Coctail de frutas, enlatado (fruta y almíbar)	0,23	6	88	6	0,069	11	0,29	5	0,08	0,37	3	0	10	0	0,018	0,019	0	1,9	0
Damasco	0,60	1	320	17	0,078	21	0,37	10	0,2	0,77	9	0	96	0	0,030	0,066	0	6,0	0
Dátiles	1,67	2	676	52	0,284	62	0,96	49	0,37	1,44	17	0	4	0	0,051	0,063	0	0,2	0
Durazno	0,50	3	259	5	0,068	19	0,38	9	0,17	0,80	4	0	16	0	0,020	0,040	0	6,3	0
Durazno orejón	2,5	7	996	28	0,364	119	4,06	42	0,57	4,38	0	0	108	0	0,002	0,212	0	4,8	0
Durazno, enlatado (fruta y almíbar)	0,40	1	151	4	0,051	10	0,27	5	0,09	0,61	3	0	17	0	0,011	0,024	0	3,6	0
Durazno, enlatado light (fruta y almíbar)	0,27	3	99	2	0,054	10	0,32	5	0,09	0,521	3	0	27	0	0,009	0,019	0	2,9	0
Frambuesa	0,46	1	151	25	0,09	29	0,69	22	0,42	0,60	21	0	2	0	0,032	0,038	0	26,2	0
Frutas abrillantadas	0,14	98	56	18	0,029	5	0,17	4	0,05	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0

TABLA 2.A: FRUTAS, MACRONUTRIENTES (CONTINUACIÓN)

Alimento	Valor energético		Agua	Proteínas	Lípidos totales	Colesterol	Ácidos grasos									Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol		
	Kcal	g					Saturados	Monosaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoleico	18:3 cis Alfa linolenico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentae- (EPA)	22:6 n-3 Docosahexae- (DHA)							g	g
Frutilla	31	90,0	0,8	0,6	0	0,02	0,04	0,16	0	0,09	0,065	0	0	0	0	0	0	5,7	7,7	4,9	0	2,0	0
Granada	63	81,0	0,6	0,2	0	0,12	0,09	0,08	0	0,08	0	0	0	0	0	0	0	14,7	17,7	13,7	0	4,0	0
Guayaba	47	80,8	0,8	1,0	0	0,27	0,09	0,40	0	0,29	0,112	0	0	0	0	0	0	8,9	14,3	8,9	0	5,4	0
Higo	74	78,0	1,4	0,4	0	0,06	0,07	0,14	0	0,14	0	0	0	0	0	0	0	16,3	19,6	16,3	0	2,9	0
Higo desecado	238	30,1	3,3	0,9	0	0,14	0,16	0,35	0	0,35	0	0	0	0	0	0	0	54,1	63,9	47,9	0	9,8	0
Kaki	67	78,2	0,8	0,4	0	0,02	0,04	0,04	0	0,04	0,004	0	0	0	0	0	0	15,0	20,0	12,5	0	3,6	0
Kinoto	47	81,3	0,9	0,1	0	0,10	0,15	0,17	0	0,12	0,047	0	0	0	0	0	0	10,6	17,1	9,4	0	6,5	0
Kiwi	56	83,1	1,1	0,5	0	0,03	0,05	0,29	0	0,25	0,042	0	0	0	0	0	0	11,7	14,7	9,0	0	3,0	0
Limón	35	89,3	0,9	0,6	0	0,04	0,01	0,09	0	0,06	0,026	0	0	0	0	0	0	6,5	8,7	2,5	0	2,8	0
Mamón	38	88,5	0,5	0,1	0	0,08	0,07	0,06	0	0,01	0,047	0	0	0	0	0	0	8,8	10,8	8,8	0	1,7	0
Mandarina	52	85,2	0,8	0,3	0	0,04	0,06	0,07	0	0,05	0,018	0	0	0	0	0	0	11,5	13,3	10,6	0	1,8	0
Mango	60	83,5	0,8	0,4	0	0,09	0,14	0,07	0	0,02	0,051	0	0	0	0	0	0	13,4	15,0	13,7	0	1,6	0
Manzana con piel	48	85,6	0,3	0,2	0	0,03	0,01	0,05	0	0,04	0,009	0	0	0	0	0	0	11,4	13,8	10,4	0	2,4	0
Manzana sin piel	59	84,1	0,3	0,4	0	0,02	0,01	0,04	0	0,03	0,007	0	0	0	0	0	0	13,6	14,9	10,1	0	1,3	0
Maracuyá	67	72,9	2,2	0,7	0	0,06	0,09	0,41	0	0,41	0,001	0	0	0	0	0	0	13,0	23,4	11,2	0	10,4	0
Melón	37	89,8	0,5	0,1	0	0,04	0,00	0,06	0	0,03	0,033	0	0	0	0	0	0	8,3	9,1	8,1	0	0,8	0
Membrillo	56	85,3	0,3	0,1	0	0,01	0,04	0,05	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	13,4	13,9	6,3	0	1,9	0
Mora	27	88,2	1,4	0,5	0	0,01	0,05	0,28	0	0,19	0,094	0	0	0	0	0	0	4,3	9,6	4,9	0	5,3	0
Naranja	43	86,8	0,94	0,12	0	0,015	0,023	0,025	0	0,018	0,007	0	0	0	0	0	0	9,35	11,7	9,35	0	2,4	0
Nispero	38	87,0	0,6	0,2	0	0,04	0,01	0,09	0	0,09	0,015	0	0	0	0	0	0	8,6	10,7	8,6	0	2,1	0

**TABLA 2.B: FRUTAS, VITAMINAS Y MINERALES (CONTINUACIÓN)**

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamin D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Frutilla	0,50	2	161	22	0,05	23	0,71	13	0,14	0,40	43	0	1	0	0,041	0,051	0	58,8	0
Granada	0,50	3	236	11	0,158	36	0,78	12	0,35	0,29	38	0	3	0	0,067	0,030	0	10,2	0
Guayaba	1,39	2	290	18	0,23	40	0,26	22	0,23	1,08	49	0	31	0	0,067	0,040	0	228,3	0
Higo	0,60	2	268	34	0,07	32	0,42	17	0,15	0,40	6	0	7	0	0,06	0,045	0	2,0	0
Higo desecado	1,86	10	680	162	0,287	67	2,03	68	0,55	0,62	9	0	0	0	0,085	0,082	0	1,2	0
Kaki	0,60	1	161	8	0,113	17	0,15	9	0,11	0,10	8	0	81	0	0,016	0,001	0	13,1	0
Kinoto	0,6	10	186	62	0,095	19	0,86	20	0,17	0,43	17	0	15	0	0,083	0,096	0	57,6	0
Kiwi	0,61	3	312	34	0,13	34	0,31	17	0,14	0,34	25	0	4	0	0,027	0,025	0	92,7	0
Limón	0,50	6	163	26	0,037	21	0,35	8	0,06	0,10	11	0	1	0	0,051	0,012	0	62,6	0
Mamón	0,39	5	200	23	0,08	13	0,50	21	0,2	0,30	37	0	68	0	0,030	0,040	0	60,0	0
Mandarina	0,38	2	166	37	0,042	20	0,15	12	0,07	0,38	16	0	34	0	0,058	0,036	0	26,7	0
Mango	0,36	1	168	11	0,111	14	0,16	10	0,09	0,67	43	0	54	0	0,028	0,038	0	36,4	0
Manzana con piel	0,19	1	107	6	0,027	11	0,12	5	0,04	0,09	3	0	3	0	0,017	0,026	0	4,6	0
Manzana sin piel	0,30	5	122	4	0,031	9	0,07	4	0,05	0,20	0	0	2	0	0,019	0,028	0	2,8	0
Maracuyá	0,8	28	348	12	0,086	68	1,60	29	0,1	1,50	14	0	64	0	0	0,130	0	30,0	0
Melón	0,41	18	228	6	0,024	11	0,17	10	0,09	0,42	19	0	3	0	0,038	0,012	0	18,0	0
Membrillo	0,40	3	203	14	0,13	19	0,32	8	0,04	0,20	3	0	2	0	0,032	0,030	0	13,0	0
Mora	0,37	1	162	29	0,165	22	0,62	20	0,53	0,65	25	0	11	0	0,020	0,026	0	21,0	0
Naranja	0,44	0	181	40	0,045	14	0,1	10	0,07	0,282	30	0	11	0	0,087	0,04	0	53,2	0
Níspero	0,54	4	263	19	0,17	23	0,30	10	0,05	0,18	14	0	76	0	0,020	0,030	0	2,0	0

TABLA 2.A: FRUTAS, MACRONUTRIENTES (CONTINUACIÓN)

Alimento	Valor energético		Agua	Proteínas	Lípidos totales	Colesterol	Ácidos grasos									Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol
	Kcal	g					Saturados	Monoinsaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoleico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentae-noico (EPA)	22:6 n-3 Docosahexae-noico (DHA)						
Palta	190	72,5	1,9	19,5	0	4,10	13,04	1,82	0	1,67	0,125	0	0	0	0	1,8	8,5	0,7	0	6,7	0
Papaya	38	88,5	0,5	0,1	0	0,08	0,07	0,06	0	0,01	0,047	0	0	0	0	8,8	10,8	8,8	0	1,7	0
Pera	55	82,7	0,7	0,4	0	0,02	0,08	0,09	0	0,09	0,001	0	0	0	0	12,1	15,2	9,8	0	3,1	0
Pera orejón	262	24,0	2,3	0,4	0	0,04	0,13	0,15	0	0,15	0	0	0	0	0	62,2	71,6	62,2	0	7,5	0
Pera, enlatada (fruta y almíbar)	72	80,4	0,2	0,1	0	0,01	0,03	0,03	0	0,03	0	0	0	0	0	17,6	19,2	15,2	9,1	1,6	0
Pera, enlatada light (fruta y almíbar)	26	91,8	0,2	0,0	0	0,00	0,01	0,01	0	0,01	0	0	0	0	0	6,2	7,8	6,1	0	1,6	0
Pomelo	22	92,9	0,5	0,1	0	0,01	0,01	0,02	0	0,02	0,019	0	0	0	0	4,8	5,9	4,8	0	1,1	0
Puré de frutas envasado (alimento infantil)	39	88,6	0,2	0,2	0	0,03	0,01	0,06	0	0,05	0,012	0	0	0	0	9,1	10,8	9,9	0	1,7	0
Sandía	32	92,1	0,5	0,2	0	0,02	0,04	0,05	0	0,05	0	0	0	0	0	7,2	6,9	6,2	0	0,4	0
Uva	73	80,5	0,7	0,2	0	0,05	0,01	0,05	0	0,04	0,007	0	0	0	0	17,2	18,1	15,5	0	0,9	0
Uva pasa	315	15,5	3,3	0,3	0	0,09	0,02	0,05	0	0,04	0,014	0	0	0	0	74,8	79,3	65,2	0	4,5	0



**TABLA 2.B: FRUTAS, VITAMINAS Y MINERALES (CONTINUACIÓN)**

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fósforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Ácido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamina D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Palta	1,58	7	485	12	0,19	52	0,55	29	0,64	1,10	87	0	7	0	0,067	0,130	0	10,0	0
Papaya	0,39	5	200	23	0,08	13	0,50	21	0,2	0,30	37	0	68	0	0,030	0,040	0	60,0	0
Pera	0,40	2	129	8	0,082	10	0,19	7	0,1	0,16	7	0	1	0	0,030	0,040	0	3,0	0
Pera orejón	1,7	6	533	34	0,371	59	2,10	33	0,39	1,30	0	0	0	0	0,061	0,106	0	9,2	0
Pera, enlatada (fruta y almíbar)	0,15	5	65	5	0,049	7	0,22	4	0,08	0,24	1	0	0	0	0,010	0,022	0	1,1	0
Pera, enlatada light (fruta y almíbar)	0,16	2	53	4	0,051	7	0,21	4	0,09	0,05	1	0	0	0	0,008	0,010	0	1,0	0
Pomelo	0,70	1	147	13	0,047	10	0,21	8	0,07	0,25	10	0	46	0	0,104	0,078	0	47,8	0
Puré de frutas envasado (alimento infantil)	0,2	0	71	4	0,038	7	0,22	3	0,02	0,06	2	0	1	0	0,012	0,028	0	15,5	0
Sandía	0,30	8	100	11	0,042	3	0,23	10	0,1	0,18	3	0	28	0	0,033	0,022	0	9,1	0
Uva	0,48	2	191	10	0,127	20	0,36	7	0,07	0,19	2	0	3	0	0,069	0,070	0	3,2	0
Uva pasa	1,68	26	744	62	0,272	98	1,79	36	0,36	0,77	5	0	0	0	0,106	0,125	0	2,3	0

TABLA 3.A: LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS, MACRONUTRIENTES

Alimento	Valor energético	Agua	Proteínas	Lípidos totales	Colesterol	Ácidos grasos									Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol
						Saturados	Monoinsaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoléico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentae- noico (EPA)	22:6 n-3 Docosahexae- noico (DHA)						
	Kcal	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Almidón de maíz, crudo	363	8,3	0,3	0,1	0	0,01	0,02	0,03	0	0,03	0	0	0	0	90,4	91,3	0	0	0,9	0
Almidón de mandioca, crudo	363	8,3	0,3	0,1	0	0,01	0,02	0,03	0	0,03	0	0	0	90,4	91,3	0	0	0,9	0	0
Amaranto, crudo	366	11,1	15,4	7,8	0	1,90	2,19	3,61	0	3,55	0,550	0	0	58,6	63,2	1,7	0	6,7	0	0
Amaranto, hervido	96	75,2	3,8	1,6	0	0,38	0,44	0,73	0	0,72	0,111	0	0	16,6	18,7	0,6	0	2,1	0	0
Anchi	116	76,4	2,8	2,1	2,1	0,43	0,33	0,89	0,03	0,73	0,151	0	0	21,6	23,3	11,1	8,0	1,7	0	0
Arroz blanco, crudo	339	12,5	6,9	0,2	0	0,05	0,06	0,05	0	0,04	0,010	0	0	77,5	79,2	0,3	0	1,7	0	0
Arroz blanco, hervido	126	68,6	2,4	0,2	0	0,06	0,07	0,06	0	0,05	0,010	0	0	28,6	28,6	0,1	0	0,6	0	0
Arroz envasado deshidratado listo para preparar con salsa u otros ingredientes (tipo cuatro quesos, primavera, etc.)	355	8,7	8,8	3,5	9,0	1,75	0,75	0,67	0	0,62	0,051	0	0	72,1	73,9	5,3	0	1,8	0	0
Arroz inflado azucarado	382	3,0	6,3	0,5	0	0,13	0,20	0,10	0	0,09	0,010	0	0	88,1	89,8	20,0	20,0	1,7	0	0
Arroz integral, crudo	350	11,8	7,5	3,2	0	0,59	1,05	1,00	0	0,97	0,032	0	0	72,7	76,3	0,7	0	3,6	0	0
Arroz integral, hervido	116	70,3	2,7	1,0	0	0,26	0,37	0,37	0	0,36	0,011	0	0	24,0	25,6	0,2	0	1,6	0	0
Arroz yamani, crudo	345	12,4	7,5	2,7	0	0,54	0,97	0,96	0	0,92	0,041	0	0	72,8	76,2	0	0	3,4	0	0
Arroz yamani, hervido	104	73,0	2,3	0,8	0	0,17	0,30	0,30	0	0,28	0,013	0	0	21,7	23,5	0	0	1,8	0	0
Arveja, semilla seca entera / parti- da, cruda	311	11,1	22,0	2,9	0	0,41	0,62	1,02	0,00	0,85	0,163	0,001	0	49,1	61,3	3,1	0	12,2	0	0
Arveja, semilla seca entera / parti- da, hervida	88	69,5	8,3	0,4	0	0,05	0,08	0,17	0	0,14	0,028	0	0	12,8	21,1	2,9	0	8,3	0	0
Avena, almohaditas	366	9,8	11,0	5,5	0	1,00	1,60	2,10	0	1,89	0,210	0	0	68,0	73,7	16,6	16,6	5,7	0	0
Avena, arrollada, cruda	357	11,4	15,6	7,5	0	1,52	2,72	3,17	0	3,02	0,012	0	0	56,9	62,5	1,0	0	10,4	0	0

**TABLA 3.B: LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS, VITAMINAS Y MINERALES**

Alimento	Centizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamin D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Almidón de maíz, crudo	0,09	9	3	2	0,05	13	0,47	3	0,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Almidón de mandioca, crudo	0,09	9	3	2	0,05	13	0,47	3	0,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Amaranto, crudo	2,4	4	508	159	0,525	557	10,40	248	4,2	0,92	82	0	0	0	0,116	0,200	0	4,2	0
Amaranto, hervido	0,77	6	135	47	0,149	148	2,10	65	0,86	0,24	22	0	0	0	0,015	0,022	0	1,0	0
Anchi	0,50	22	125	45	0,06	52	0,53	10	0,24	0,46	13	0	10	6	0,043	0,081	0,16	3,7	0,01
Arroz blanco, crudo	1,2	4	66	9	0,11	84	0,63	35	1,16	1,60	9	0	0	0	0,038	0,091	0	0	0
Arroz blanco, hervido	0,21	0	29	3	0,038	37	0,20	13	0,42	0,40	2	0	0	0	0,020	0,016	0	0	0
Arroz envasado deshidratado listo para preparar con salsa u otros ingredientes (tipo cuatro quesos, primavera, etc.)	5,1	1193	351	140	0,189	369	4,74	88	1,45	1,60	9	0	0	0	0,070	0,048	0	2,1	0
Arroz inflado azucarado	0,4	3	113	6	0,169	98	0,44	25	1,03	1,12	19	0	0	0	0,027	0,064	0	0	0
Arroz integral, crudo	1,21	5	250	9	0,302	280	1,16	110	2,02	6,17	14	0	0	0	0,410	0,090	0	0	0
Arroz integral, hervido	0,44	4	86	3	0,106	103	0,56	39	0,71	2,56	9	0	0	0	0,178	0,069	0	0	0
Arroz yamani, crudo	1,27	4	268	33	0,277	264	1,80	143	2,02	4,31	20	0	0	0	0,413	0,043	0	0	0
Arroz yamani, hervido	0,39	1	79	10	0,081	77	0,53	44	0,62	1,33	4	0	0	0	0,102	0,012	0	0	0
Arveja, semilla seca entera / partida, cruda	2,65	16	988	51	0,809	349	4,50	118	3,7	3,20	151	0	7	0	0,719	0,244	0	1,8	0
Arveja, semilla seca entera / partida, hervida	0,68	2	362	14	0,181	99	1,29	36	1	0,89	65	0	0	0	0,190	0,056	0	0,4	0
Avena, almohaditas		168	234	19	0,308	196	3,33	80	2,04	1,64	185	88	0	0	0,566	0,143	0	0	0
Avena, arrollada, cruda	2,1	2	426	36	0,626	360	4,17	177	4,4	1,40	56	0	0	0	0,594	0,158	0	0	0

TABLA 3.A: LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS, MACRONUTRIENTES (CONTINUACIÓN)

Alimento	Valor energético	Agua	Proteínas	Lípidos totales	Colesterol	Ácidos grasos									Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol
						Saturados	Moninsaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoléico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentae- (EPA)	22:6 n-3 Docosahexae- noico (DHA)						
	Kcal	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Avena, arrollada, hervida	84	78,0	2,5	1,3	0	0,24	0,43	0,48	0	0,46	0,015	0	0	0	15,4	17,5	0,2	0	2,1	0
Barra crocante de arroz	399	0,2	2,8	0,8	0	0,50	0,20	0,10	0	0,00	0	0	0	0	95,0	95,7	64,8	64,8	0,7	0
Barra de cereal fortificada	426	11,3	10,9	23,9	0	9,10	7,80	4,80	0	4,32	0,480	0	0	0	41,7	53,9	8,7	8,7	12,2	0
Barra de cereal light	323	12,2	5,2	3,7	0	0,40	2,10	0,80	0	0,72	0,080	0	0	0	67,3	78,9	18,2	18,2	11,6	0
Barra de cereales, PROMEDIO	370	8,9	5,6	10,7	0,3	3,85	4,44	1,87	0,01	1,63	0,240	0	0	0	62,9	66,0	34,3	34,3	3,1	0
Batata, cruda	73	78,0	1,1	0,1	0	0,02	0,00	0,01	0	0,01	0	0	0	0	17,1	19,8	4,2	0	3,0	0
Batata, hervida	83	76,1	1,2	0,1	0	0,03	0,00	0,06	0	0,06	0	0	0	0	19,2	21,7	5,7	0	2,5	0
Bizcochitos de arroz envasados (tipo galletita)	397	5,0	6,4	3,9	0	1,80	1,60	0,30	0	0,00	0	0	0	0	84,0	84,7	10,8	10,8	0,7	0
Bizcochitos de grasa envasados	499	12,4	9,0	25,7	27	12,53	10,48	1,34	0,92	1,10	0,168	0	0	0	57,9	63,3	0,2	0	3,3	0
Bizcochitos de grasa envasados light	444	7,2	10,2	16,7	0	6,30	9,00	1,00	0	0,90	0,100	0	0	0	63,2	65,9	0,2	0	2,7	0
Bizcochos de grasa (panadería) / Criollitos, Libritos (pan con grasa)	392	17,4	7,0	17,4	18	8,02	6,68	2,10	0,62	1,94	0,166	0	0	0	51,8	56,3	5,0	4,8	2,8	0
Bizcochos tipo Bay Biscuit	396	5,9	8,4	4,6	42	1,10	1,66	1,64	0	1,41	0,18	0	0	0	80,2	80,2	38,0	38,0	1,5	0
Bizcochuelo preparado (panadería)	288	29,7	5,4	2,7	102	0,80	0,95	0,45	0	0,39	0,015	0,034	0,001	0,009	60,5	61,0	36,7	36,7	0,5	0
Bizcochuelo preparado a partir de polvo premezcla	294	29,7	6,0	7,0	102	3,50	0,95	0,45	0	0,40	0,045	0,034	0,001	0,009	51,7	52,7	36,7	33,0	1,0	0
Bizcochuelo preparado a partir de polvo premezcla, SIN TACC	266	36,5	4,2	4,6	66	2,09	1,73	0,45	0,02	0,35	0	0	0	0	52,1	52,9	25,3	24,4	0,9	0
Bollitos de anís	330	31,6	7,6	6,8	41	3,58	1,84	0,56	0,21	0,44	0,037	0,008	0	0	59,5	63,9	15,4	15,2	2,8	0
Brownie (panadería)	519	6,3	6,2	30,8	112	16,43	13,50	0,50	0,63	0,30	0,150	0	0	0	54,3	56,3	46,1	46,1	2,0	0

**TABLA 3.B: LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS, VITAMINAS Y MINERALES (CONTINUACIÓN)**

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A <sub>1</sub> RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamina D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Avena, arrollada, hervida		0	75	9	0,085	86	1,02	26	0,57	0,32	11	0	0	0	0,109	0,039	0	0	0
Barra crocante de arroz	0,5	2	27	4	0,04	34	0,26	14	0,5	0,58	4	0	0	0	0,012	0,033	0	0	0
Barra de cereal fortificada		200	308	869	0,24	177	9,10	50	10	19,50	369	217	522	522	1,220	1,220	1,09	26,0	5,70
Barra de cereal light		161	308	88	0,24	177	1,81	50	1,0	1,50	10	0	0	0	0,180	0,080	0	2,0	0
Barra de cereales, PROMEDIO		156	308	51	0,24	177	1,81	50	1,0	1,50	10	0	0	0	0,180	0,080	0	2,0	0
Batata, cruda	1,10	6	417	34	0,151	64	0,25	25	0,3	1,10	11	0	328	0	0,103	0,140	0	20,1	0
Batata, hervida	1,00	6	230	32	0,094	66	0,42	18	0,2	0,54	6	0	330	0	0,056	0,047	0	10,0	0
Bizcochitos de arroz envasados (tipo galletita)		403	59	8	0,099	76	0,57	32	1,04	1,44	8	0	0	0	0,034	0,082	0	0	0
Bizcochitos de grasa envasados	0,4	636	133	9	0,12	109	3,44	18	0,6	2,24	236	128	0	0	0,614	0,166	0	0	0,28
Bizcochitos de grasa envasados light		576	133	9	0,12	109	3,44	18	0,6	2,24	236	128	0	0	0,614	0,166	0	0	0,28
Bizcochos de grasa (panadería) / Ciriollitos, Libritos (pan con grasa)	1,8	580	119	8	0,10	94	2,84	16	0,7	1,84	202	103	0	0	0,470	0,140	0	0	0
Bizcochos tipo Bay Biscuit		245	97	111	0,086	125	2,68	14	0,51	2,65	105	53	18	18	0,315	0,308	0,09	0	0
Bizcochuelo preparado (panadería)	1,2	623	99	70	0,062	137	2,72	11	0,51	1,93	71	34	44	44	0,243	0,269	0,24	0	0,20
Bizcochuelo preparado a partir de polvo premezcla	1,2	453	99	70	0,062	137	2,72	11	0,51	1,93	71	34	44	44	0,243	0,269	0,24	0	0,36
Bizcochuelo preparado a partir de polvo premezcla, SIN TACC	0,3	218	44	60	0,010	49	0,53	4	0,3	0,03	55	28	26	25	0,164	0,130	0,35	0	0,20
Bollitos de anís	0,442	533	129	13	0,100	109	2,96	16	0,86	2,10	200	97	53	52	0,528	0,214	0,11	0,0	0,09
Brownie (panadería)		187	217	44	0,49	135	1,75	60	1,1	0,40	14	0	244	233	0,070	0,120	0,60	0	0,80

**TABLA 3-A: LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS, MACRONUTRIENTES (CONTINUACIÓN)**

Alimento	Valor energético	Agua	Proteínas	Lípidos totales	Colesterol	Ácidos grasos									Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol
						Saturados	Monosaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoléico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentae- noico (EPA)	22:6 n-3 Docosahexae- noico (DHA)						
	Kcal	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Budín industrializado	379	25,9	5,9	16,4	66	5,80	2,40	4,10	0,10	2,90	0,372	0,031	0,001	0,007	52,0	26,8	26,6	0,6	0	
Budín industrializado con nueces, tipo navideño	417	18,8	6,1	21,2	56	3,37	7,26	9,50	0,80	7,97	1,486	0,028	0	0,009	50,6	30,8	30,8	1,7	0	
Capelettis / capelettinis deshidra- tados, envasados, crudos	351	17,6	10,9	6,5	5,0	2,60	1,50	1,50	0	1,35	0,150	0	0	62,1	65,0	0	0	2,9	0	
Capelettis / capelettinis deshidra- tados, envasados, hervidos	135	68,3	4,2	2,5	1,9	1,00	0,58	0,58	0	0,52	0,058	0	0	23,9	25,0	0	0	1,1	0	
Capelettis frescos, artesanal, cru- do	295	46,3	13,7	8,0	3,4	4,00	2,30	0,97	0,17	0,84	0,075	0	0	42,1	44,8	1,5	0	2,7	0	
Capelettis frescos, artesanal, her- vido	211	53,5	9,8	5,7	32	2,86	1,64	0,69	0,12	0,60	0,053	0	0	30,1	32,0	1,1	0	1,9	0	
Cereal desayuno, aritos frutales	385	3,0	6,3	2,3	0	0,80	1,00	1,15	0	1,04	0,115	0	0	84,7	86,8	33,0	33,0	2,9	0	
Cereal desayuno, aritos sabor miel	369	3,6	6,6	3,1	0	0,67	0,99	1,24	0,01	1,19	0,050	0	0	78,7	83,0	34,7	34,7	4,3	0	
Cereal desayuno, bolitas de cho- colate	378	3,4	3,3	3,5	0	0,96	2,08	0,23	0	0,21	0,023	0	0	83,4	87,2	43,7	43,7	3,8	0	
Cereal desayuno, copos azucara- dos, fortificados	401	3,4	7,1	0,8	0	0,14	0,20	0,35	0	0,30	0,050	0	0	91,4	94,0	3,0	3,0	2,6	0	
Cereal desayuno, copos azucara- dos, sin fortificar	371	3,1	4,7	0,5	0	0,09	0,10	0,20	0	0,19	0,010	0	0	87,0	89,0	38,3	38,3	2,0	0	
Cereal desayuno, copos de cereal integral (arroz y maíz), fortificados	352	3,0	11,4	2,9	0	0,48	0,35	1,17	0	1,11	0,059	0,003	0	70,1	81,5	5,7	5,7	11,4	0	
Cereal desayuno, copos de maíz sin azúcar, sin fortificar	401	3,4	7,1	0,8	0	0,14	0,11	0,29	0	0,28	0,017	0	0	91,4	94,0	3,0	3,0	2,6	0	
Cereal desayuno, salvado de trigo tipo bastoncitos	259	3,4	13,0	3,0	0	0,40	0,40	1,30	0	1,21	0,01	0	0	45,0	75,0	17,5	17,5	30,0	0	
Cereal infantil para papilla	365	5,2	11,2	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	80,0	83,6	8,0	8,0	3,6	0	
Cheesecake (panadería / confite- ría)	325	45,6	5,5	22,5	55	9,92	8,63	1,60	0	1,36	0,223	0,012	0	25,1	25,5	21,8	21,8	0,4	0	
Chipá	371	20,8	8,8	12,4	74	7,15	3,72	0,50	0,54	0,31	0,089	0,013	0	56,0	56,5	2,6	0	0,6	0	

**TABLA 3.B: LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS, VITAMINAS Y MINERALES (CONTINUACIÓN)**

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fósforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Ácido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamina D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Budín industrializado	1,53	156	149	47	0,042	140	1,48	8	0,43	1,62	52	14	70	69	0,173	0,249	0,36	0	1,36
Budín industrializado con nueces, tipo navideño		429	213	83	0,275	206	1,66	30	0,73	1,34	71	31	24	24	0,168	0,181	0,13	0,4	0,30
Capelettis / capelettinis deshidratados, envasados, crudos		468	93	357	0,09	68	0,62	23	0,7	6,40	35	0	223	223	0,500	0,600	0	0	1,80
Capelettis / capelettinis deshidratados, envasados, hervidos		180	36	137	0,03	26	0,24	9	0,3	2,22	9	0	86	86	0,135	0,208	0	0	0,69
Capelettis frescos, artesanal, crudo		364	146	141	0,04	183	1,14	29	1,2	1,35	21	0	77	69	0,341	0,126	0,50	0	0,37
Capelettis frescos, artesanal, hervido		260	104	101	0,03	131	0,82	21	0,83	0,97	15	0	55	49	0,243	0,090	0,50	0	0,27
Cereal desayuno, aritos frutales	1,54	410	52	57	0,1	44	3,95	8	1,5	4,00	50	0	54	54	0,740	0,740	0	14,7	0
Cereal desayuno, aritos sabor miel		280	219	265	0,22	240	9,40	54	1,3	14,00	170	100	0	0	1,000	1,200	2,10	67,0	4,50
Cereal desayuno, bolitas de chocolate	2,25	534	176	70	0,24	141	0,40	36	0,56	1,10	19	0	0	0	0,050	0,100	0	0	0
Cereal desayuno, copos azucarados, fortificados		410	93	648	0,02	53	13,60	11	5,0	16,00	372	219	10	0	0,020	1,300	0	0	0
Cereal desayuno, copos azucarados, sin fortificar		300	59	7	0,02	33	0,40	9	0,1	0,80	7	0	10	0	0,020	0,080	0	0	0
Cereal desayuno, copos de cereal integral (arroz y maíz), fortificados	1,21	371	429	57	0,622	172	12,86	92	1,72	5,71	46	0	0	0	1,929	0,980	0	0	0
Cereal desayuno, copos de maíz sin azúcar, sin fortificar		410	93	7	0	53	0,40	11	0,2	0,80	7	0	10	0	0	0,080	0	0	0
Cereal desayuno, salvado de trigo tipo bastoncitos		300	518	200	0,5	517	8,75	138	4,25	10,00	255	150	300	300	0,750	0,820	1,50	27,5	0
Cereal infantil para papilla		220	160	460		300	17,60		6,4	4,80	170	100	440	440	0,560		0	88,0	9,60
Cheesecake (panadería / confitería)	0,9	438	90	51	0,02	93	0,63	11	0,51	0,20	20	3	159	156	0,028	0,193	0,17	0,4	0,50
Chipá	1,4	292	49	230	0,0	166	1,19	12	0,8	0,08	12	0	109	106	0,023	0,145	0,48	0	0,31



TABLA 3.A: LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS, MACRONUTRIENTES (CONTINUACIÓN)

Alimento	Valor energético	Agua	Proteínas	Lípidos totales	Colesterol	Ácidos grasos								Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol
						Saturados	Monosaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoléico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentae- noico (EPA)						
	Kcal	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Chipá preparado a partir de polvo premezcla	316	39,3	5,5	12,1	111	3,08	5,93	1,66	0,01	1,41	0,141	0,032	0	0	46,1	0,1	0	0,4	0
Chipaco o pan con chicharrón, comprado	340	32,0	7,9	16,1	7,3	6,19	5,34	1,67	0	1,21	0,102	0	0	41,0	0,5	0,4	2,4	0	
Choclo, crudo	97	73,9	3,7	1,2	0	0,18	0,35	0,56	0	0,33	0,014	0	0	17,8	3,2	0	2,7	0	
Choclo, enlatado cremoso	80	78,2	1,7	0,4	0	0,07	0,12	0,20	0	0,19	0,006	0	0	17,4	18,6	6,1	1,2	0	
Choclo, enlatado en grano	67	82,8	2,2	1,4	0	0,22	0,42	0,68	0	0,66	0,020	0	0	11,3	13,0	4,1	1,7	0	
Choclo, hervido	100	73,2	3,1	0,7	0	0,11	0,22	0,35	0	0,34	0,010	0	0	20,2	22,3	3,2	2,1	0	
Churros	354	34,2	4,6	20,0	0	2,62	6,37	10,00	0	9,80	0,200	0	0	38,8	40,0	10,0	10,0	1,2	0
Coquitos (panadería)	440	11,5	3,0	22,6	0	20,10	1,61	0,81	0	0,76	0,048	0	0	56,1	61,2	45,2	45,2	5,1	0
Cous Cous, cocido	104	72,6	3,8	0,2	0	0,03	0,02	0,06	0	0,06	0,003	0	0	21,8	23,2	0,1	0	1,4	0
Cous Cous, crudo	347	8,6	12,8	0,6	0	0,12	0,09	0,25	0	0,24	0,012	0	0	72,4	77,4	0	0	5,0	0
Cucurucho / cubanito	399	5,3	8,1	6,9	0	1,22	1,85	3,26	0	3,08	0,188	0	0	76,0	79,0	6,0	6,0	3,0	0
Empanaditas chinas (restaurant)	270	46,5	9,4	14,3	13	2,53	5,38	5,43	0	4,81	0,579	0,011	0,005	25,8	27,8	5,0	0	2,0	0
Facturas rellenas	339	24,7	7,2	16,9	29	8,10	5,55	2,43	0,81	2,32	0,083	0	0	47,1	49,4	20,4	19,7	2,0	0
Facturas simples	395	23,2	8,2	21,0	33	9,85	6,89	3,10	1,00	3,00	0,100	0	0	43,2	45,8	11,3	11,3	2,6	0
Fideos de arroz, SIN TACC, crudos	168	57,7	3,2	1,0	0	0,15	0,26	0,33	0,00	0,31	0,013	0	0	36,7	38,1	0	0	1,4	0
Fideos de arroz, SIN TACC, hervidos	65	83,7	1,2	0,4	0	0,06	0,10	0,13	0,00	0,12	0,005	0	0	14,1	14,6	0	0	0,5	0
Fideos frescos, al huevo, crudos	285	31,0	11,3	2,3	73	0,33	0,27	0,94	0,01	0,86	0,082	0	0	54,7	54,7	2,1	0	3,3	0



**TABLA 3.B: LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS, VITAMINAS Y MINERALES (CONTINUACIÓN)**

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamin D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Chipá preparado a partir de polvo premezcla	0,28	706	34	17	0,02	58	0,94	3	0,38	0,04	12	0	40	40	0,030	0,204	0,41	0	0,36
Chipaco o pan con chicharrón, com-prado	0,6	639	101	13	0,1	94	2,65	13	0,6	1,57	169	86	0	0	0,398	0,120	0	0	0
Choclo, crudo	0,70	40	113	6	0,054	103	0,47	37	0,45	2,00	46	0	0	0	0,134	0,081	0	8,2	0
Choclo, enlatado cremoso	0,98	261	119	4	0,022	40	0,31	15	0,56	0,96	45	0	0	0	0,025	0,053	0	4,6	0
Choclo, enlatado en grano	0,57	163	116	2	0,031	41	0,22	11	0,28	0,78	29	0	2	0	0,015	0,015	0	1,7	0
Choclo, hervido	0,62	4	113	3	0,046	75	0,61	29	0,63	1,52	31	0	0	0	0,174	0,069	0	4,8	0
Churros		2	146	7	0,045	108	1,80	14	0,4	1,27	149	81	0	0	0,380	0,100	0	0	0
Coquitos (panadería)	1,71	200	123	5	0,269	68	0,82	29	0,73	0,22	3	3	0	0	0,020	0,060	0	0	0
Cous Cous, cocido	0,26	5	58	8	0,041	22	0,38	8	0,26	0,98	15	0	0	0	0,063	0,027	0	0	0
Cous Cous, crudo	0,62	10	166	24	0,247	170	1,08	44	0,83	3,49	20	0	0	0	0,163	0,078	0	0	0
Cucurucho / cubanito	0,7	256	112	25	0,204	97	3,60	26	0,67	4,43	291	168	0	0	0,250	0,354	0	0	0
Empanaditas chinas (restaurant)		384	200	32	0,087	86	1,48	19	0,85	2,12	97	32	368	0	0,226	0,104	0,14	27,6	0,10
Facturas rellenas	1,7	314	148	60	0,1	105	1,68	15	0,7	1,71	101	46	88	88	0,300	0,232	0,16	0,5	0
Facturas simples	1,6	384	118	37	0,08	105	2,03	16	0,75	2,19	130	60	103	103	0,388	0,241	0,16	0,2	0
Fideos de arroz, SIN TACC, crudos	0,07	4	24	2	0,02	33	0,22	11	0,27	0,24	4	0	4	0	0,050	0,079	0	0	0
Fideos de arroz, SIN TACC, hervidos	0,03	2	9	1	0,01	13	0,08	4	0,10	0,09	2	0	2	0	0,019	0,030	0	0	0
Fideos frescos, al huevo, crudos	0,66	26	179	15	0,228	163	3,35	46	1,22	1,70	284	154	14	14	0,705	0,439	0,31	0	0

TABLA 3.A: LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS, MACRONUTRIENTES (CONTINUACIÓN)

Alimento	Valor energético	Agua	Proteínas	Lípidos totales	Coolesterol	Ácidos grasos								Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol
	Kcal	g	g	g	mg	Saturados	Monosaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoléico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentaenoico (EPA)	22:6 n-3 Docosahexaenoico (DHA)	g	g	g	g	g
Fideos frescos, al huevo, hervidos	98	74,6	4,1	1,5	33	0,15	0,12	0,43	0	0,39	0,037	0	0	0	16,9	0,6	0	2,1	0
Fideos secos integrales / fideos secos de sémola y harina de legumbres, crudos	346	8,9	11,6	1,6	0	0,25	0,50	1,12	0	1,06	0,056	0	0	0	71,2	2,6	0	7,9	0
Fideos secos integrales / fideos secos de sémola y harina de legumbres, hervidos	133	60,7	4,5	0,6	0,0	0,1	0,2	0,4	0	0,4	0,02	0	0	0	27,4	1,0	0	3,0	0
Fideos secos, crudos	352	9,9	13,0	1,5	0	0,28	0,17	0,56	0	0,54	0,024	0	0	0	71,5	2,7	0	3,2	0
Fideos secos, fortificados, crudos	352	9,9	13,0	1,5	0	0,28	0,17	0,56	0	0,54	0,024	0	0	0	71,5	0	0	3,2	0
Fideos secos, fortificados, hervidos	148	62,1	5,8	0,9	0	0,18	0,13	0,33	0	0,30	0,024	0	0	0	29,1	0,6	0	1,8	0
Fideos secos, hervidos	148	62,1	5,8	0,9	0	0,18	0,13	0,33	0	0,30	0,024	0	0	0	29,1	0,6	0	1,8	0
Frangollo (maíz seco pisado)	341	10,9	6,9	3,9	0	0,54	1,02	1,76	0	1,71	0,053	0	0	0	69,6	0,6	0	7,3	0
Galleta de campo	289	24,8	9,8	1,0	0	0,16	0,09	0,41	0	0,39	0,022	0	0	0	60,2	0	0	2,8	0
Galleta de grasa con chicharrón	392	17,4	7,0	17,4	18	8,02	6,68	2,10	0	1,94	0,166	0	0	0	51,8	5,0	4,8	2,8	0
Galleta marinera	350	10,5	12,8	0,7	0	0,16	0,09	0,41	0	0,39	0,022	0	0	0	73,1	0	0	2,8	0
Galleta marinera con semillas / galletitas crackers con semillas	422	2,8	12,2	11,6	0	1,16	9,05	1,16	0	1,04	0,116	0	0	0	67,1	1,3	0	3,5	0
Galleta marinera integral	371	9,9	7,1	10,7	0	1,07	8,57	1,07	0	1,02	0,051	0	0	0	61,6	0	0	6,7	0
Galleta marinera, light en grasas	370	6,0	12,2	4,0	0	0,40	3,20	0,40	0	0,36	0,040	0	0	0	71,3	1,3	0	2,8	0
Galletas de arroz	380	3,4	6,3	2,1	0	0,38	0,85	0,87	0	0,80	0,070	0	0	0	83,9	1,2	0	2,1	0
Galletas de arroz horneadas tipo snack varios sabores	367	5,8	8,2	2,8	0	0,64	1,03	0,98	0	0,93	0,049	0	0	0	77,3	0,6	0	4,2	0

**TABLA 3.B: LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS, VITAMINAS Y MINERALES (CONTINUACIÓN)**

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamin D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Fideos frescos, al huevo, hervidos	0,3	6	24	6	0,093	63	1,14	18	0,56	0,99	104	57	6	6	0,209	0,150	0,14	0	0
Fideos secos integrales / fideos secos de sémola y harina de legumbres, crudos	1,87	14	366	27	0,426	287	3,33	104	2,4	7,95	59	0	0	0	0,371	0,193	0	0	0
Fideos secos integrales / fideos secos de sémola y harina de legumbres, hervidos	0,45	5	77	12	0,199	110	1,65	45	1,12	2,887	20	0	0	0	0,157	0,103	0	0	0
Fideos secos, crudos	0,88	6	223	21	0,289	189	1,30	53	1,41	1,70	18	0	0	0	0,090	0,060	0	0	0
Fideos secos, fortificados, crudos	0,88	6	223	21	0,289	189	3,50	53	2,0	3,70	150	77	125	125	0,500	0,390	0	0	0
Fideos secos, fortificados, hervidos	0,27	1	44	7	0,1	58	1,35	18	0,77	1,28	40	21	46	46	0,154	0,135	0	0	0
Fideos secos, hervidos	0,27	1	44	7	0,1	58	0,50	18	0,51	0,40	7	0	0	0	0,020	0,020	0	0	0
Frangollo (maíz seco pisado)	1,45	5	315	7	0,23	272	2,38	93	1,73	1,90	25	0	0	0	0,246	0,080	0	0	0
Galleta de campo	1,40	295	136	28	0,09	194	3,30	22	1,04	1,90	200	106	0	0	0,464	0,131	0	0	0
Galleta de grasa con chicharrón	1,8	580	119	8	0,1	94	2,84	16	0,7	1,84	198	104	0	0	0,470	0,140	0	0	0
Galleta marinera	0,10	30	10	16	0,144	131	4,15	22	0,7	1,90	200	106	0	0	0,464	0,131	0	0	0
Galleta marinera con semillas / galletitas crackers con semillas	2,79	566	152	19	0,139	102	3,65	23	0,69	3,20	216	117	1	1	0,702	0,487	0,09	0	0
Galleta marinera integral	4,04	1214	221	0	0,266	196	5,14	70	1,46	4,43	119	52	0	0	0,465	0,225	0	0	0
Galleta marinera, light en grasas	2,79	566	152	19	0,139	102	3,65	23	0,69	3,20	216	117	1	1	0,702	0,487	0,09	0	0
Galletas de arroz	2,24	377	243	0	0,301	362	0	156	2,2	5,54	22	0	0	0	0,436	0,101	0	0	0
Galletas de arroz horneadas tipo snack varios sabores	1,7	326	290	11	0,445	360	1,49	131	3	7,81	21	0	0	0	0,061	0,165	0	0	0

TABLA 3.A: LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS, MACRONUTRIENTES (CONTINUACIÓN)

Alimento	Valor energético	Agua	Proteínas	Lípidos totales	Colesterol	Ácidos grasos									Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol
						Saturados	Monoinsaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoléico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentae- noico (EPA)	22:6 n-3 Docosahexae- noico (DHA)						
	Kcal	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Galletas de arroz sin sal	367	5,8	8,2	2,8	0	0,57	1,03	0,99	0	0,94	0,050	0	0	0	77,3	81,5	0,9	0	4,2	0
Galletas de agua con girasol alto oleico	438	6,0	12,2	11,6	0	1,16	9,05	1,16	0	1,10	0,058	0	0	0	71,3	74,1	1,3	0	2,8	0
Galletas de agua con grasa va- cuna	451	6,0	12,2	13,0	18	6,00	5,30	1,40	0,60	1,00	0,360	0	0	0	71,3	74,1	1,3	0	2,8	0
Galletas de agua light	438	6,0	12,2	11,6	0	1,16	9,05	1,16	0	1,10	0,058	0	0	0	71,3	74,1	1,3	0	2,8	0
Galletas de agua sin sal	438	6,0	12,2	11,6	10,0	4,58	4,85	1,13	0,30	1,00	0,130	0	0	0	71,3	74,1	1,3	0	2,8	0
Galletas de agua sin sal con chía y lino	435	2,2	12,2	11,6	0	1,16	9,05	1,16	0	1,04	0,116	0	0	0	70,6	74,1	1,3	0	3,5	0
Galletas de agua, <b>PROMEDIO</b>	438	6,0	12,2	11,6	10,0	4,58	4,85	1,13	0,30	1,00	0,130	0	0	0	71,3	74,1	1,3	0	2,8	0
Galletas de salvado o integrales	411	5,4	10,6	15,8	0	3,16	10,70	1,70	0	1,50	0,100	0	0	0	56,5	69,6	1,2	1,2	9,8	0
Galletas dulces con centro de membrillo o similar ( <b>tipo</b> Pepas)	473	0,4	5,9	17,3	18	8,43	7,05	0,91	0,62	0,74	0,113	0	0	0	73,3	77,5	31,8	31,6	2,7	0
Galletas dulces con chips de chocolate	480	7,4	6,0	22,0	0	6,90	12,30	1,75	0	1,66	0,088	0	0	0	64,5	67,5	32,8	32,8	3,0	0
Galletas dulces de almidón de maíz (tapita de alfajor)	450	3,0	8,5	13,8	4,9	6,17	5,96	1,21	0,63	1,00	0,210	0	0	0	73,0	73,0	20,3	20,3	1,1	0
Galletas dulces hojaldradas	414	21,6	5,0	22,0	10,0	11,00	9,00	1,00	0	0,95	0,050	0	0	0	48,9	51,4	25,0	25,0	2,5	0
Galletas dulces obleas	480	2,2	4,5	20,0	42	9,70	8,50	0,90	1,18	0,60	0,300	0	0	0	70,6	72,1	39,3	39,3	1,5	0
Galletas dulces rellenas	473	2,7	4,9	19,6	20	8,76	8,45	1,71	0,60	1,20	0,450	0,002	0	0	69,4	71,6	40,0	40,0	2,2	0
Galletas dulces rellenas bañadas en chocolate	520	0,2	6,8	25,0	0	12,50	10,00	1,00	0	0,95	0,050	0	0	0	67,0	68,0	53,6	56,6	1,0	0
Galletas dulces simples	450	3,0	8,5	13,8	4,9	6,17	5,96	1,21	0,63	1,00	0,210	0	0	0	73,0	73,0	20,3	20,3	1,1	0
Galletas dulces <b>tipo</b> Frutigran	423	3,0	7,8	16,0	0	1,30	12,00	1,20	0	1,14	0,060	0	0	0	62,0	73,0	20,3	20,3	7,5	0
Galletas dulces, SIN TACC	458	5,7	3,0	17,0	0	1,70	14,00	1,30	0	1,17	0,130	0	0	0	73,3	74,3	20,3	20,3	1,0	0

TABLA 3.B: LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS, VITAMINAS Y MINERALES (CONTINUACIÓN)

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamin D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Galletas de arroz sin sal	1,7	26	290	11	0,445	360	1,49	131	3	7,81	21	0	0	0	0,061	0,165	0	0	0
Galletas de agua con girasol alto oleico	2,79	566	152	19	0,139	102	3,65	23	0,69	3,20	216	117	1	1	0,702	0,487	0,09	0	0
Galletas de agua con grasa vacuna	2,79	566	152	19	0,139	102	3,65	23	0,69	3,20	216	117	1	1	0,702	0,487	0,09	0	0
Galletas de agua light	2,79	566	152	19	0,139	102	3,65	23	0,69	3,20	216	117	1	1	0,702	0,487	0,09	0	0
Galletas de agua sin sal	1	18	152	19	0,139	102	3,65	23	0,69	3,20	216	117	1	1	0,702	0,487	0,09	0	0
Galletas de agua sin sal con chia y lino		20	152	19	0,139	102	3,65	23	0,69	3,20	216	117	1	1	0,702	0,487	0,09	0	0
Galletas de agua. <b>PROMEDIO</b>	2,79	566	152	19	0,139	102	3,65	23	0,69	3,20	216	117	1	1	0,702	0,487	0,09	0	0
Galletas de salvado o integrales	1,89	543	182	19	0,42	200	3,34	110	2,2	2,40	28	0	0	0	0,182	0,021	0	0	0
Galletas dulces con centro de membrillo o similar ( <b>tipo</b> Pepas)	0,3	88	101	7	0,1	77	2,46	13	0,4	1,55	165	89	0	0	0,426	0,115	0	0	0,19
Galletas dulces con chips de chocolate	1,27	418	134	0	0,204	63	3,22	32	0,59	1,98	96	49	0	0	0,263	0,185	0	0	0
Galletas dulces de almidón de maíz (tapita de alfajor)	1,3	233	100	42	0,157	111	2,75	18	0,64	1,40	165	89	0	0	0,350	0,326	0,05	0	0
Galletas dulces hojaldradas		431	76	11	0,1	50	2,00	11	0,4	1,50	119	70	0	0	0,180	0,120	0	0	0
Galletas dulces obleas	1,2	388	91	27	0,114	75	2,21	14	0,4	0,60	82	46	0	0	0,261	0,100	0	0	0
Galletas dulces rellenas	1,37	388	163	24	0,224	84	2,21	31	0,57	1,60	92	52	1	0	0,229	0,241	0	0	0
Galletas dulces rellenas bañadas en chocolate		232	70	45	0,05	100	3,00	20	0,7	1,20	85	0	0	0	0,300	0,250	0	0	0
Galletas dulces simples	1,3	233	100	42	0,157	111	2,75	18	0,64	1,40	165	89	0	0	0,350	0,326	0,05	0	0
Galletas dulces <b>tipo</b> Frutigran		315	100	42	0,157	111	2,75	18	0,64	1,40	165	89	0	0	0,350	0,326	0,05	0	0
Galletas dulces, SIN TACC		17	157	19	0,261	70	0,70	40	0,66	0,39	0	0	0	0	0,050	0,076	0	0	0

TABLA 3.A: LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS, MACRONUTRIENTES (CONTINUACIÓN)

Alimento	Valor energético	Agua	Proteínas	Lípidos totales	Colesterol	Ácidos grasos								Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol	
						Saturados	Monosaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoléico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentae- noico (EPA)							22:6 n-3 Docosahexae- noico (DHA)
	Kcal	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Galletitas integrales sin sal	411	5,4	10,6	15,8	0	0,90	11,20	0,90	0	0,81	0,090	0	0	0	56,5	69,6	1,2	1,2	9,8	0
Galletitas tipo copetín	500	3,1	6,6	26,4	0	5,56	6,55	13,14	1,08	11,48	1,485	0,010	0	0	59,0	61,3	8,2	8,2	2,3	0
Galletitas tipo talitas o fajitas	438	6,0	12,2	11,6	10,0	4,58	4,85	1,13	0,30	1,00	0,130	0	0	71,3	74,1	1,3	0	2,8	0	
Garbanzos, crudos	339	7,7	20,5	6,0	0	0,603	1,377	2,731	0	2,63	0,102	0	0	50,8	63,0	10,7	0	12,2	0	
Garbanzos, enlatados	117	66,9	7,0	2,5	0	0,21	0,49	0,96	0	0,93	0,036	0	0	16,6	22,9	4,0	0	6,3	0	
Garbanzos, hervidos	138	60,2	8,9	2,6	0	0,269	0,583	1,156	0	1,11	0,043	0	0	19,8	27,4	4,8	0	7,6	0	
Gérmén de trigo	334	11,1	23,2	9,7	0	1,67	1,37	6,01	0,01	5,29	0,723	0	0	38,6	51,8	16,0	0	13,2	0	
Granola	453	5,8	13,7	24,3	0	3,96	10,95	7,81	0,02	7,19	0,611	0	0	45,0	53,9	19,8	15,0	8,9	0	
Grisines	380	4,2	10,9	5,0	1	1,00	3,25	0,75	0	0,71	0,030	0	0	72,9	76,6	3,3	1,6	3,7	0	
Grisines sin sal	380	4,2	10,9	5,0	1	1,00	3,25	0,75	0	0,71	0,030	0	0	72,9	76,6	3,3	1,6	3,7	0	
Hamburguesa de soja congelada	157	61,2	15,7	6,3	5,0	1,44	1,78	2,02	0	1,94	0,081	0,001	0	9,4	14,3	1,1	0	4,9	0	
Harina de algarrobo	221	3,6	4,6	0,7	0	0,09	0,20	0,22	0	0,21	0,004	0	0	49,1	88,9	49,1	0	39,8	0	
Harina de arroz, cruda	348	11,9	6,0	1,4	0	0,39	0,44	0,38	0	0,31	0,067	0	0	77,7	80,1	0,1	0	2,4	0	
Harina de cebada, cruda	328	10,0	10,2	1,7	0	0,34	0,21	0,77	0	0,70	0,077	0	0	68,0	76,9	0,8	0	8,0	0	
Harina de centeno, cruda	333	11,0	8,9	0,9	0	0,15	0,16	0,58	0	0,50	0,083	0	0	72,2	78,5	0,9	0	6,3	0	
Harina de chia	374	5,8	16,5	30,7	0	3,33	2,31	23,67	0,14	5,84	17,830	0	0	7,7	42,1	0	0	34,4	0	
Harina de garbanzos, cruda	338	10,3	22,4	6,7	0	0,69	1,50	2,98	0	2,87	0,112	0	0	47,0	57,8	10,9	0	10,8	0	
Harina de maíz, cruda	307	11,9	9,1	1,39	0	0,171	0,274	0,695	0	0,67	0,022	0	0	64,5	73,9	0,6	0	8,9	0	
Harina de maíz, hervida	108	71,2	3,0	0,4	0	0,06	0,09	0,23	0	0,00	0	0	0	21,5	24,6	0,2	0	3,0	0	

TABLA 3.B: LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS, VITAMINAS Y MINERALES (CONTINUACIÓN)

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamin D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Galletitas integrales sin sal		30	182	19	0,42	200	3,34	110	2,2	2,40	28	0	0	0	0,182	0,021	0	0	0
Galletitas tipo copetín	2,49	726	118	120	0,104	248	4,03	18	0,49	4,35	150	84	0	0	0,416	0,456	0	0	0
Galletitas tipo talitas o fajitas	2,79	566	152	19	0,139	102	3,65	23	0,69	3,20	216	117	1	1	0,702	0,487	0,09	0	0
Garbanzos, crudos	2,85	24	718	57	0,656	252	4,31	79	2,76	1,54	557	0	3	0	0,477	0,212	0	4,0	0
Garbanzos, enlatados	0,74	212	109	43	0,25	80	0,98	24	0,59	0,13	41	0	1	0	0,025	0,015	0	0,1	0
Garbanzos, hervidos	1,50	8	333	35	0,352	158	2,50	48	1,53	0,53	172	0	1	0	0,116	0,063	0	1,3	0
Gérmén de trigo	4,21	12	892	39	0,796	842	6,26	239	12,29	6,81	281	0	0	0	1,882	0,499	0	0	0
Granola	2,31	26	539	76	0,647	431	3,95	168	4,17	2,74	84	0	1	0	0,548	0,354	0	1,2	0
Grisines		552	202	31	0,21	120	3,65	30	0,9	3,20	216	117	1	1	0,702	0,487	0	0	0
Grisines sin sal		12	202	31	0,21	120	3,65	30	0,9	3,20	216	117	1	1	0,702	0,487	0	0	0
Hamburguesa de soja congelada	2,52	569	333	136	0,2	206	2,41	56	1,26	3,75	124	0	1	0	2,651	0,244	0	4,5	0
Harina de algarrobo	2,27	35	827	348	0,571	79	2,94	54	0,92	1,90	29	0	1	0	0,053	0,461	0	0,2	0
Harina de arroz, cruda	0,61	0	76	10	0,13	98	0,35	35	0,8	2,59	4	0	0	0	0,138	0,021	0	0	0
Harina de cebada, cruda	1,20	4	309	32	0,343	296	2,68	96	2	6,27	8	0	0	0	0,370	0,114	0	0	0
Harina de centeno, cruda	0,70	2	224	13	0,213	130	0,91	32	1,33	1,30	23	0	0	0	0,143	0,258	0	0	0
Harina de chía	4,8	16	407	631	0,924	860	7,72	335	4,58	8,83	49	0	0	0	0,620	0,170	0	1,6	0
Harina de garbanzos, cruda	2,82	64	846	45	0,912	318	4,86	166	2,81	1,76	437	0	2	0	0,486	0,106	0	0	0
Harina de maíz, cruda	1,10	25	269	12	0,142	87	2,61	18	0,37	2,40	48	0	11	0	0,189	0,131	0	0	0
Harina de maíz, hervida	0,28	6	67	3	0,04	22	0,65	5	0,09	0,60	12	0	3	0	0,047	0,033	0	0	0



TABLA 3.A: LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS, MACRONUTRIENTES (CONTINUACIÓN)

Alimento	Valor energético	Agua	Proteínas	Lípidos totales	Coolesterol	Ácidos grasos									Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol	
	Kcal	g	g	g	mg	Saturados	Monosaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoléico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentae- noico (EPA)	22:6 n-3 Docosahexae- noico (DHA)	g	g	g	g	g	g	
Harina de quinoa, cruda	304	13,7	4,4	1,0	0	0,12	0,27	0,54	0	0,49	0,060	0	0	0	69,4	78,7	0	0	9,3	0	0
Harina de soja, cruda	338	4,61	49,8	8,9	0	1,29	1,46	4,215	0	3,66	0,55	0	0	0	14,63	30,63	9,33	0	16	0	0
Harina de trigo con levadura para pizza, cruda	360	12,9	11,6	2,0	0	0,31	0,17	0,82	0	0,78	0,041	0	0	0	74,0	77,8	0,3	0	3,8	0	0
Harina de trigo fortificada, cruda	329	12,9	10,3	1,0	0	0,16	0,09	0,41	0	0,39	0,022	0	0	0	69,8	76,3	0,3	0	4,0	0	0
Harina de trigo integral, cruda	308	12,4	11,4	3,0	0	0,43	0,28	1,17	0	1,09	0,073	0	0	0	58,8	74,5	1,0	0	12,6	0	0
Harina de trigo, cruda	329	12,9	10,3	1,0	0	0,16	0,09	0,41	0	0,39	0,022	0	0	0	69,8	76,3	0,3	0	4,0	0	0
Harina leudante, cruda	329	12,9	10,3	1,0	0	0,16	0,09	0,41	0	0,39	0,022	0	0	0	69,8	76,3	0,3	0	4,0	0	0
Lentejas, crudas	301	10,9	20,8	0,8	0	0,15	0,19	0,53	0	0,41	0,112	0	0	0	52,7	64,8	2,0	0	10,7	0	0
Lentejas, enlatadas	86	69,6	9,0	0,4	0	0,05	0,06	0,18	0	0,14	0,037	0	0	0	11,6	19,5	1,8	0	7,9	0	0
Lentejas, hervidas	88	69,6	9,0	0,4	0	0,05	0,06	0,18	0	0,14	0,037	0	0	0	12,2	20,1	1,8	0	7,9	0	0
Levadura en polvo	288	5,1	40,4	7,6	0	1,00	4,31	0,02	0	0,02	0	0	0	0	14,3	41,2	0	0	26,9	0	0
Levadura fresca	91	69,0	8,4	1,9	0	0,24	1,05	0,00	0	0,00	0	0	0	0	10,0	18,1	0	0	8,1	0	0
Madalenas	368	24,7	5,8	15,6	48	5,30	5,80	5,60	0,09	4,90	0,660	0,023	0	0,007	51,1	51,9	27,7	27,7	0,8	0	0
Madalenas fortificadas	364	23,3	5,0	13,0	48	3,30	4,64	4,48	0	3,92	0,528	0,018	0	0,006	56,7	58,7	29,3	29,3	2,0	0	0
Madalenas rellenas	371	23,4	5,4	13,5	48	2,63	6,30	5,96	0,60	5,22	0,707	0,023	0	0,007	57,0	57,7	30,0	30,0	0,7	0	0
Maíz, grano entero, crudo	317	13,4	9,5	0,9	0	0,14	0,27	0,47	0	0,46	0,014	0	0	0	67,6	74,9	0,6	0	7,3	0	0
Maíz, grano entero, hervido	127	65,4	3,8	0,4	0	0,06	0,11	0,19	0	0,18	0,006	0	0	0	27,0	30,0	0,3	0	2,9	0	0
Masa de pizza, preparada a partir de polvo premezcla	248	47,6	7,1	3,4	0	0,39	0,76	1,92	0	1,89	0,028	0	0	0	47,2	51,9	0,5	0,3	2,9	0	0



**TABLA 3.B: LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS, VITAMINAS Y MINERALES (CONTINUACIÓN)**

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamin D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Harina de quinoa, cruda	2,20	2	913	94	0,30	330	9,62	99	5,2	0,68	92	0	0	0	0,190	0,240	0	0	0
Harina de soja, cruda	6,04	9	2090	285	1,6	675	8,2	285	4,1	2,95	289	0	2	0	1,088	0,28	0	0	0
Harina de trigo con levadura para pizza, cruda	0,48	30	160	11	0,144	131	4,15	22	0,7	2,70	407	220	0	0	0,822	0,200	0	0	0
Harina de trigo fortificada, cruda	0,48	7	160	11	0,144	131	4,15	22	2,2	2,70	407	220	184	184	0,822	0,200	0,80	0	1,60
Harina de trigo integral, cruda	1,81	16	394	27	0,48	267	3,30	117	3,8	5,20	28	0	0	0	0,297	0,188	0	0	0
Harina de trigo, cruda	0,48	7	160	11	0,144	131	4,15	22	0,7	2,70	407	220	0	0	0,822	0,200	0	0	0
Harina leudante, cruda	4,33	714	160	11	0,144	131	4,15	22	0,7	2,70	407	220	0	0	0,822	0,200	0	0	0
Lentejas, crudas	2,7	12	1104	46	0,754	265	6,51	47	3,27	1,50	479	0	2	0	0,385	0,189	0	4,5	0
Lentejas, enlatadas	1,42	238	369	19	0,251	180	3,33	36	1,27	1,06	181	0	0	0	0,169	0,073	0	1,5	0
Lentejas, hervidas	0,83	2	369	19	0,251	180	3,33	36	1,27	1,06	181	0	0	0	0,169	0,073	0	1,5	0
Levadura en polvo	5,65	51	955	30	0,436	637	2,17	54	7,94	40,20	2340	0	0	0	10,990	4,000	0,07	0,3	0
Levadura fresca	1,8	30	601	19	0,148	336	3,25	40	9,97	12,30	785	0	0	0	1,880	1,130	0,01	0,1	0
Madalenas		363	118	163	0,067	124	2,01	14	0,51	1,71	69	33	36	36	0,208	0,248	0,17	0	0,60
Madalenas fortificadas		145	118	163	0,067	124	3,40	14	2,3	4,56	226	133	36	36	0,330	0,390	0	0	0
Madalenas rellenas		363	118	163	0,067	124	2,01	14	0,51	1,71	69	33	36	36	0,208	0,248	0,17	0	0,60
Maíz, grano entero, crudo	1,30	35	287	7	0,314	210	2,71	127	2,21	3,63	19	0	0	0	0,385	0,201	0	0	0
Maíz, grano entero, hervido	0,52	14	92	3	0,126	80	1,08	51	0,84	1,09	5	0	0	0	0,077	0,060	0	0	0
Masa de pizza, <b>preparada</b> a partir de polvo premezcla	0,38	540	127	8	0,10	99	2,88	16	0,80	1,99	298	147	0	0	0,489	0,154	0	0	0

**TABLA 3.A: LEGUMBRES, CERALES, PAPA, PAN Y PASTAS, MACRONUTRIENTES (CONTINUACIÓN)**

Alimento	Valor energético	Agua	Proteínas	Lípidos totales	Coolesterol	Ácidos grasos									Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol
	Kcal	g	g	g	mg	Saturados	Monosaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoleico	18:3 cis Alfa linolenico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentae- (EPA)	22:6 n-3 Docosahexae- noico (DHA)	g	g	g	g	g	g
Masa de pizza, <b>preparada</b> a partir de polvo premezcla, SIN TACC	248	47,6	7,1	3,4	0	0,39	0,76	1,92	0	1,89	0,028	0	0	0	47,2	51,9	0,5	0,3	2,9	0
Masa de prepizza de panadería o envasada	241	39,0	6,9	3,3	0	0,38	0,73	1,85	0	1,83	0,027	0	0	0	45,9	50,4	0,7	0,3	2,9	0
Masa de tarta o empanada, integral	325	30,3	7,0	12,3	0	5,00	6,00	1,00	0	0,95	0,050	0	0	0	46,6	50,4	0,3	0	3,8	0
Masa de tarta o empanadas	337	30,4	6,7	13,3	0	6,70	5,08	0,97	0,62	0,90	0,070	0	0	0	47,6	49,4	0,2	0	1,7	0
Masa de tarta o empanadas light	268	30,0	6,7	5,6	2,5	2,80	2,14	0,40	0,26	0,38	0,030	0	0	0	47,6	49,4	0,2	0	1,7	0
Masa de tarta, SIN TACC	283	40,6	2,7	9,3	0	5,30	3,00	1,00	0	0,95	0,050	0	0	0	47,0	47,4	2,7	0	0,4	0
Masas finas surtidas (panadería / confitería)	431	14,2	6,2	15,1	152	5,51	6,53	0,77	0,20	0,75	0,020	0	0	0	67,6	68,6	45,7	45,7	1,0	0
Masas secas surtidas (panadería / confitería)	547	1,5	5,9	32,7	25	13,30	14,07	4,62	0,05	4,41	0,165	0	0	0	57,2	60,3	28,2	27,3	2,1	0
Milanesa de arroz, prefrita	240	51,6	3,8	12,1	0	1,30	3,40	7,40	0	7,30	0,100	0	0	0	29,1	32,6	0	0	3,5	0
Milanesa de soja, prefrita	256	43,1	12,0	9,2	0	1,00	2,90	5,30	0	4,77	0,265	0	0	0	31,4	35,7	0,2	0	4,3	0
Ñoquis de papa frescos, artesanal, crudos	159	59,6	5,8	2,6	21	1,25	0,70	0,26	0,06	0,17	0,013	0,007	0	0	27,9	30,5	0,7	0	2,1	0
Ñoquis de papa frescos, artesanal, hervidos	151	56,8	5,5	2,5	20	1,19	0,66	0,25	0,06	0,16	0,012	0,007	0	0	26,6	29,1	0,7	0	2,0	0
Ñoquis de papa, envasados, crudos	159	59,6	5,8	2,6	21	1,25	0,70	0,26	0,06	0,17	0,013	0,007	0	0	27,9	30,5	0,7	0	2,1	0
Ñoquis de papa, envasados, hervidos	151	56,8	5,5	2,5	20	1,19	0,66	0,25	0,06	0,16	0,012	0,007	0	0	26,6	29,1	0,7	0	2,0	0
Ñoquis <b>preparados</b> a partir de polvo premezcla	139	64,6	3,7	1,1	0	0,50	0,40	0,10	0	0,09	0,005	0	0	0	28,5	30,6	0	0	2,1	0
Ñoquis <b>preparados</b> a partir de polvo premezcla, SIN TACC	151	63,7	2,8	1,5	23	0,80	0,40	0,30	0	0,27	0,030	0	0	0	31,6	32,0	0	0	0,4	0
Pan árabe	261	32,1	9,1	1,2	0	0,17	0,11	0,54	0	0,51	0,024	0	0	0	53,5	55,7	1,3	1,3	2,2	0

**TABLA 3.B: LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS, VITAMINAS Y MINERALES (CONTINUACIÓN)**

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamin D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Masa de pizza, <b>preparada</b> a partir de polvo premezcla, SIN TACC	0,38	540	127	8	0,10	99	2,88	16	0,80	1,99	202	99	0	0	0,489	0,154	0	0	0
Masa de prepizza de panadería o envasada	1,70	523	139	8	0,11	97	2,85	16	0,79	1,97	202	99	1	0	0,473	0,151	0	0,3	0
Masa de tarta o empanada, integral		696	69	10	0,09	70	0,76	14	0,5	0,73	12	0	0	0	0,062	0,023	0	0	0
Masa de tarta o empanadas	0,30	561	69	10	0,09	70	0,76	14	0,45	0,73	12	0	0	0	0,062	0,023	0	0	0
Masa de tarta o empanadas light	0,30	1	69	10	0,09	70	0,76	14	0,45	0,73	12	0	0	0	0,062	0,023	0	0	0
Masa de tarta, SIN TACC		497										0	0	0			0	0	0
Masas finas surtidas (panadería / confitería)		350	180	17	0,1	172	2,10	10	0,7	1,35	142	77	215	215	0,330	0,120	0	0	0
Masas secas surtidas (panadería / confitería)	0,6	28	146	42	0,14	100	2,51	24	0,6	1,16	116	61	16	16	0,303	0,169	0,13	0,3	0,10
Milanesa de arroz, prefrita		531	20	2	0,027	26	0,14	9	0,29	0,28	1	0	0	0	0,014	0,011	0	0	0
Milanesa de soja, prefrita		403	629	52	0,73	124	1,59	107	1,0	0,97	42	0	0	0	0,116	0,261	0	0	0
Ñoquis de papa frescos, artesanal, crudos	1,26	270	310	67	0,16	108	1,23	22	0,69	1,56	93	45	23	23	0,249	0,107	0,15	8,9	0,11
Ñoquis de papa frescos, artesanal, hervidos	1,20	258	296	63	0,16	103	1,17	21	0,66	1,48	89	43	22	22	0,237	0,102	0,14	8,5	0,10
Ñoquis de papa, envasados, crudos	1,26	270	310	67	0,16	108	1,23	22	0,69	1,56	93	45	23	23	0,249	0,107	0,15	8,9	0,11
Ñoquis de papa, envasados, hervidos	1,20	258	296	63	0,16	103	1,17	21	0,66	1,48	89	43	22	22	0,237	0,102	0,14	8,5	0,10
Ñoquis <b>preparados</b> a partir de polvo premezcla		401	205	7	0,1	56	1,22	15	0,3	1,61	76	39	0	0	0,318	0,067	0	12,2	0
Ñoquis <b>preparados</b> a partir de polvo premezcla, SIN TACC		126	203	31	0,0	59	0,48	13	0,3	0,94	8	0	15	15	0,143	0,089	0,17	12,0	0,08
Pan árabe	1,9	536	120	86	0,168	97	2,62	26	0,84	1,10	165	83	0	0	0,599	0,160	0	0	0

TABLA 3.A: LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS, MACRONUTRIENTES (CONTINUACIÓN)

Alimento	Valor energético	Agua	Proteínas	Lípidos totales	Coolesterol	Ácidos grasos									Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol		
	Kcal	g	g	g	mg	Saturados	Monosaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoléico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentae- noico (EPA)	22:6 n-3 Docosahexae- noico (DHA)	g	g	g	g	g			
Pan blanco, tipo molde, lacteado	244	35,3	9,4	2,2	0	0,73	0,87	0,67	0	0,63	0,070	0	0	0	46,7	50,2	3,5	3,5	3,5	3,5	0	
Pan cacho (tipo pan casero de campo, sin grasa)	268	29,8	8,4	0,7	0	0,13	0,10	0,25	0,00	0,23	0,022	0	0	0	57,0	59,8	0,2	0	0	0	2,8	0
Pan con grasa (tipo pan "cordero")	329	33,6	7,1	15,0	4,2	6,21	5,27	1,66	0	1,35	0,114	0	0	0	41,5	45,3	1,3	1,1	1,1	2,4	0	0
Pan criollo / semita / tortillas / bollos / harinitas	268	29,8	8,4	0,7	0	0,13	0,10	0,25	0,00	0,23	0,022	0	0	0	57,0	59,8	0,2	0	0	2,8	0	0
Pan de Centeno	234	37,3	8,5	3,3	0	0,63	1,31	0,80	0	0,74	0,060	0	0	0	42,5	48,3	3,9	3,9	3,9	5,8	0	0
Pan de gluten	231	40,0	12,1	2,2	0	0,33	0,18	1,01	0	0,95	0,059	0	0	0	40,8	43,8	1,4	0	0	3,0	0	0
Pan de maíz	265	39,1	6,7	7,1	40	1,56	1,83	3,21	0	2,84	0,349	0,012	0	0,003	43,5	43,5	0	0	0	2,5	0	0
Pan de miga	241	36,4	7,2	2,1	0	0,76	0,62	0,44	0	0,41	0,028	0	0	0	48,3	52,9	0,2	0	0	2,9	0	0
Pan de molde con salvado	225	40,4	10,9	2,1	0	0,53	1,20	0,67	0	0,63	0,070	0	0	0	40,7	48,1	5,9	5,9	5,9	7,4	0	0
Pan de molde con salvado sin sal	263	40,4	15,0	4,8	0	0,80	3,00	1,20	0	1,08	0,070	0	0	0	40,0	48,1	4,0	4,0	4,0	6,4	0	0
Pan de salvado	263	32,3	7,7	7,7	0	3,17	2,65	1,39	0,00	1,05	0,086	0	0	0	40,7	53,2	7,6	7,4	7,4	10,3	0	0
Pan de salvado con semillas	258	33,0	9,9	4,8	0	0,80	3,00	1,20	0	1,08	0,120	0	0	0	43,8	50,0	3,8	3,8	3,8	6,2	0	0
Pan de salvado sin sal (panadería)	263	32,3	7,7	7,7	0	3,17	2,65	1,39	0,00	1,05	0,086	0	0	0	40,7	53,2	7,6	7,4	7,4	10,3	0	0
Pan de viena	298	24,7	9,8	1,9	0	0,42	0,28	0,67	0,00	0,62	0,049	0	0	0	60,4	62,6	4,6	4,6	4,6	2,2	0	0
Pan dulce	358	21,5	9,4	11,6	30	2,18	3,50	1,53	1,10	1,21	0,066	0,009	0	0	54,1	56,4	25,0	21,0	21,0	2,3	0	0
Pan figacita de manteca	278	36,4	6,8	7,1	0	2,62	2,98	1,24	0	1,19	0	0	0	0	46,6	50,9	1,5	1,3	1,3	2,7	0	0
Pan francés o pan casero sin agregado de grasa o aceite	268	29,8	8,4	0,7	0	0,13	0,10	0,25	0,00	0,23	0,022	0	0	0	57,0	59,8	0,2	0	0	2,8	0	0
Pan francés sin sal	268	29,8	8,4	0,7	0	0,13	0,10	0,25	0,00	0,23	0,022	0	0	0	57,0	59,8	0,2	0	0	2,8	0	0

TABLA 3.B: LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS, VITAMINAS Y MINERALES (CONTINUACIÓN)

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamin D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Pan blanco, tipo molde, lacteado		415	146	57	0,115	115	2,97	19	0,64	1,80	125	49	22	21	0,405	0,383	0,08	0,2	0
Pan cacho (tipo pan casero de campo, sin grasa)	1,37	400	175	19	0,09	136	3,30	22	1,04	1,90	200	106	0	0	0,464	0,131	0	0	0
Pan con grasa (tipo pan "cordero")	0,5	567	100	10	0,08	88	2,55	13	0,6	1,55	170	87	0	0	0,397	0,118	0	0	0
Pan criollo / semita / tortillas / bollos / harinitas	1,37	400	175	19	0,09	136	3,30	22	1,04	1,90	200	106	0	0	0,464	0,131	0	0	0
Pan de Centeno	2,5	603	166	73	0,186	125	2,83	40	1,14	3,81	151	59	0	0	0,434	0,335	0	0,4	0
Pan de gluten	1,9	404	322	124	0,417	185	4,15	65	1,82	4,29	173	81	0	0	0,360	0,394	0	0	0
Pan de maíz	3,6	658	147	249	0,051	169	2,50	25	0,6	2,25	118	58	0	0	0,291	0,294	0,15	0,3	0
Pan de miga	1,74	557	119	8	0,10	95	2,91	16	0,62	2,02	204	106	0	0	0,475	0,138	0	0	0
Pan de molde con salvado		447	338	68	0,227	209	2,47	75	1,77	2,75	162	76	0	0	0,394	0,167	0	0	0
Pan de molde con salvado sin sal		50	338	68	0,227	209	2,47	75	1,77	2,75	162	76	0	0	0,394	0,167	0	0	0
Pan de salvado	1,3	270	331	19	0,25	236	3,62	100	2,4	4,72	151	67	0	0	0,490	0,194	0	0	0
Pan de salvado con semillas		360	226	150	0,47	180	2,30	80	1,5	4,44	162	76	0	0	0,394	0,167	0	0	0
Pan de salvado sin sal (panadería)	1,3	270	331	19	0,25	236	3,62	100	2,4	4,72	216	96	0	0	0,490	0,194	0	0	0
Pan de viena	1,96	602	132	39	0,152	157	3,91	32	1,04	4,82	170	67	0	0	0,710	0,427	0	0	0
Pan dulce	1,08	228	103	86	0,121	94	2,87	24	0,84	3,46	155	68	5	5	0,377	0,230	0,11	1,2	0
Pan figacita de manteca	0,3	522	115	7	0,1	91	2,74	15	0,6	1,98	195	99	0	0	0,511	0,151	0	0	0
Pan francés o pan casero sin agredado de grasa o aceite	1,37	400	175	19	0,09	136	3,30	22	1,04	1,90	200	106	0	0	0,464	0,131	0	0	0
Pan francés sin sal	1,37	10	175	19	0,09	136	3,30	22	1,04	1,90	200	106	0	0	0,464	0,131	0	0	0

TABLA 3.A: LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS, MACRONUTRIENTES (CONTINUACIÓN)

Alimento	Valor energético	Agua	Proteínas	Lípidos totales	Coolesterol	Ácidos grasos								Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol	
	Kcal	g	g	g	mg	Saturados	Monoinsaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoleico	18:3 cis Alfa linolenico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentaenoico (EPA)	22:6 n-3 Docosahexaenoico (DHA)	g	g	g	g	g	g
Pan lactal, SIN TACC	230	43,0	4,3	5,2	0	0,98	2,01	0,52	0,01	0,49	0,013	0,002	0	0	41,5	45,8	3,5	3,5	4,3	0
Pan negro sin levadura	228	39,0	12,5	3,5	0	0,72	0,62	1,59	0,02	1,44	0,137	0,004	0	0	36,7	42,7	4,3	4,3	6,0	0
Pan para panchos o hamburguesas, envasado	252	36,4	8,9	3,3	0	0,70	0,60	1,60	0,03	1,44	0,166	0	0	46,7	49,4	5,7	5,7	2,7	0	
Pan paraguayo / galleta paraguaya (bollitos con levadura, harina, grasa o manteca, leche, huevos y anís)	307	31,2	8,3	9,0	57	4,86	2,47	0,67	0,29	0,52	0,058	0	0	48,2	52,4	5,7	4,4	2,6	0	
Pan rallado	371	6,5	13,4	5,3	0	1,20	1,02	2,06	0	1,87	0,186	0	0	67,5	72,0	6,2	3,0	4,5	0	
Pan rallado, fortificado	371	6,5	13,4	5,3	0	1,20	1,02	2,06	0	1,87	0,186	0	0	67,5	72,0	6,2	3,0	4,5	0	
Pan rallado, SIN TACC	335	15,6	3,5	0,9	0	0,33	0,33	0,10	0	0,08	0,002	0	0	78,4	80,1	0	0	1,7	0	
Panko (pan rallado japonés)	314	17,9	10,7	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	67,8	71,4	3,6	3,6	3,6	0	
Papa, croquetas u otro prefrito de papa rebozado, prefrito, congelado	176	62,8	1,9	8,7	0	1,42	3,38	3,14	0,06	2,84	0,219	0,002	0	22,5	24,8	0,3	0	2,3	0	
Papa, cruda	79	78,0	2,7	0,1	0	0,03	0,00	0,04	0	0,03	0,010	0	0	16,9	19,3	1,2	0	2,4	0	
Papa, hervida	81	77,5	1,7	0,1	0	0,03	0,00	0,04	0	0,03	0,010	0	0	18,2	20,0	0,9	0	1,8	0	
Papa, puré instantáneo (polvo)	335	6,6	8,3	0,4	0	0,17	0,01	0,14	0	0,09	0,023	0	0	74,6	81,2	3,4	0	6,6	0	
Papas prefritas congeladas envasadas	143	66,6	2,2	4,7	0	0,94	2,96	0,27	0	0,25	0,018	0	0	22,9	24,8	0,2	0	1,9	0	
Pastas secas, SIN TACC, crudas	322	10,0	7,5	2,1	0	0,29	0,54	0,92	0	0,88	0,046	0	0	68,3	79,3	0	0	11,0	0	
Pastelitos rellenos de dulce de membrillo o batata (panadería / confitería)	404	19,5	4,4	18,4	3,7	5,24	5,68	6,82	0,39	6,72	0,094	0	0	55,2	57,1	20,3	20,2	1,9	0	
Patay	221	3,6	4,6	0,7	0	0,09	0,20	0,22	0	0,21	0,004	0	0	49,1	88,9	49,1	0	39,8	0	
Pionono	294	29,7	6,0	7,0	102	3,50	0,95	0,45	0	0,40	0,045	0,034	0,001	0,009	52,7	36,7	33,0	1,0	0	

TABLA 3.B: LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS, VITAMINAS Y MINERALES (CONTINUACIÓN)

Alimento	Centizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamin D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Pan lactal, SIN TACC	1,68	447	75	138	0,075	51	2,63	12	0,48	2,78	36	0	0	0	0,375	0,505	0	0	0
Pan negro sin levadura	2,32	455	254	161	0,227	212	2,47	75	1,77	4,44	42	0	0	0	0,394	0,167	0	0	0
Pan para panchos o hamburguesas, envasado	1,98	490	126	144	0,101	98	3,61	23	0,74	2,02	171	86	0	0	0,533	0,243	0	0	0
Pan paraguayo / galleta paraguaya (bolillos con levadura, harina, grasa o manteca, leche, huevos y anís)	0,6	53	159	43	0,1	139	3,11	18	0,9	1,96	193	94	89	88	0,513	0,289	0,32	0	0,35
Pan rallado	2,87	732	196	183	0,255	165	4,83	43	1,45	1,90	164	82	0	0	0,464	0,131	0	0	0
Pan rallado, fortificado	2,87	732	196	183	0,255	165	7,00	43	3,6	1,90	164	82	0	0	0,464	0,131	0	0	0
Pan rallado, SIN TACC		439										0	0	0			0	0	0
Panko (pan rallado japonés)		321	143	36	0,09	136	3,30	22	1,04	1,90	200	106	0	0	0,464	0,131	0	0	0
Papa, croquetas u otro preformado de papa rebozado, prefrito, congelado	1,75	428	247	13	0,075	64	0,47	16	0,26	1,82	17	0	0	0	0,184	0,061	0	6,9	0
Papa, cruda	0,50	24	493	36	0,116	72	0,86	21	0,29	1,90	18	0	0	0	0,130	0,106	0	21,2	0
Papa, hervida	0,72	5	328	8	0,167	40	0,31	20	0,27	1,31	9	0	0	0	0,098	0,019	0	7,4	0
Papa, puré instantáneo (polvo)	3,5	77	1098	27	0,161	156	1,21	66	0,7	6,26	46	0	1	0	0,988	0,110	0	81,0	0
Papas prefritas congeladas envasadas	1,68	23	408	9	0,093	83	0,62	21	0,35	2,04	35	0	0	0	0,098	0,048	0	17,3	0
Pastas secas, SIN TACC, crudas	1,2	3	294	4	0,202	253	0,93	119	1,79	2,43	25	0	9	0	0,231	0,087	0	0	0
Pastelitos rellenos de dulce de membrillo o batata (panadería / confitería)	0,7	4	104	13	0,06	54	0,74	10	0,3	0,41	9	0	0	0	0,323	0,211	0	0	0
Patay	2,27	35	827	348	0,571	79	2,94	54	0,92	1,71	20	0	1	0	0,042	0,415	0	0,2	0
Pionono	1,2	453	99	70	0,062	137	2,72	11	0,51	1,93	71	34	44	44	0,243	0,269	0,24	0	0,36



TABLA 3.A: LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS, MACRONUTRIENTES (CONTINUACIÓN)

Alimento	Valor energético		Agua	Proteínas	Lípidos totales	Colesterol	Ácidos grasos									Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol
	Kcal	g					Saturados	Monoinsaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoléico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentae- noico (EPA)	22:6 n-3 Docosahexae- noico (DHA)						
Pochoclo acaramelado	426	2,8	3,8	12,8	0	3,61	2,88	4,48	0	4,07	0,400	0	0	0	0	73,9	79,1	53,2	53,2	5,2	0
Pochoclo salado	478	2,8	9,0	28,1	0	4,89	8,17	13,42	0	0,730	0	0	0	0	0	47,2	57,2	0	0	10,0	0
Polvo de hornear	96	4,0	0,1	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	0	0	23,9	24,1	0	0	0,2	0
Polvo para preparar brownie	415	5,3	5,0	8,4	0	3,00	4,00	1,30	0	1,15	0,150	0	0	0	0	80,0	84,5	40,0	40,0	4,5	0
Porotos, crudos	276	13,1	21,1	1,1	0	0,22	0,07	0,36	0	0,20	0,166	0	0	0	0	45,3	60,5	2,1	0	15,2	0
Porotos, enlatados	80	74,0	5,9	0,5	0	0,10	0,02	0,15	0	0,14	0,015	0	0	0	0	13,0	19,7	1,1	0	6,7	0
Porotos, hervidos	117	63,1	9,7	0,4	0	0,09	0,03	0,15	0	0,08	0,069	0	0	0	0	18,8	25,1	0,3	0	6,3	0
Premezcla para bizcochuelo, SIN TACC	377	9,6	3,6	3,8	20	1,90	1,30	0,60	0	0,57	0,030	0	0	0	0	82,0	83,0	51,1	51,4	1,0	0
Premezcla para panificados, pas- tas y postres, SIN TACC	357	12,0	2,8	1,8	0	1,00	1,50	0,30	0	0,27	0,030	0	0	0	0	82,5	83,5	0	0	1,0	0
Puffito	371	3,1	4,7	0,5	0	0,09	0,10	0,20	0	0,19	0,010	0	0	0	0	87,0	89,0	38,3	38,3	2,0	0
Quinoa inflada	407	1,1	14,9	7,5	0	0,76	1,61	3,29	0	2,98	0,260	0	0	0	0	70,2	76,6	2,0	2,0	6,4	0
Quinoa, semilla, cruda	330	11,7	13,8	5,1	0	0,64	1,45	2,96	0	2,68	0,234	0,009	0	0,047	0	57,2	63,3	6,1	0	7,0	0
Quinoa, semilla, hervida	109	71,6	4,4	1,9	0	0,23	0,53	1,08	0	0,97	0,085	0,003	0	0,015	0	18,5	21,3	0,9	0	2,8	0
Ravioles deshidratados, envasa- dos, crudos	319	26,9	9,1	7,2	5,0	3,10	2,00	2,00	0	1,80	0,100	0	0	0	0	54,4	56,8	0	0	2,4	0
Ravioles frescos, artesanal, crudos	295	46,3	13,7	8,0	45	4,00	2,30	0,97	0,17	0,84	0,075	0	0	0	0	42,1	44,8	1,5	0	2,7	0
Ravioles frescos, artesanal, her- vidos	211	53,5	9,8	5,7	32	2,86	1,64	0,69	0,12	0,60	0,053	0	0	0	0	30,1	32,0	1,1	0	1,9	0
Ravioles frescos, envasados, cru- dos	272	37,5	8,8	6,3	10,0	3,00	2,30	0,97	0,17	0,84	0,075	0	0	0	0	44,9	47,4	1,5	0	2,5	0
Rosca de pasucas (panadería / confitería)	292	38,3	7,2	11,0	101	5,95	3,20	0,75	0,35	0,56	0	0	0	0	0	41,2	42,8	14,7	12,5	1,7	0



**TABLA 3.B: LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS, VITAMINAS Y MINERALES (CONTINUACIÓN)**

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A <sub>1</sub> RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamin D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Pochoclo acaramelado	1,5	206	109	43	0,119	83	1,74	35	0,58	2,20	5	0	2	2	0,065	0,070	0,01	0	0
Pochoclo salado	2,9	884	225	10	0,221	250	2,78	108	2,64	1,55	17	0	1	0	0,134	0,136	0	0,3	0
Polvo de hornear	71,8	7893	5	7364	0,013	9918	11,27	39	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Polvo para preparar brownie		289	150	12	0,27	94	2,44	37	0,67	1,20	115	61	0	0	0,298	0,093	0	0	0
Porotos, crudos	4,1	8	1710	125	0,984	437	13,26	190	3,4	1,70	388	0	0	0	0,399	0,185	0	0	0
Porotos, enlatados		235	290	15	0,14	68	1,50	27	0,6	0,20	12	0	0	0	0,050	0,030	0	0	0
Porotos, hervidos	1,75	6	561	90	0,287	113	3,70	63	1,38	0,14	81	0	0	0	0,118	0,046	0	0	0
Premezcla para bizcochuelo, SIN TACC		311	20	5	0,11	84	0,50	10	0,5	0,50	15	0	0	0	0,050	0,050	0	0	0
Premezcla para panificados, pastas y postres, SIN TACC		40										0	0	0					0
Puffito		32	59	7	0,02	33	0,40	9	0,1	0,80	7	0	10	0	0,020	0,080	0	0	0
Quinoa inflada		0	394	43	0,59	122	3,83	197	3,1	3,00	184	0	0	0	0,089	0,199	0	0	0
Quinoa, semilla, cruda	6,10	6	394	171	0,59	122	9,50	197	3,1	3,00	184	0	1	0	0,089	0,199	0	0,5	0
Quinoa, semilla, hervida	0,76	7	172	17	0,192	152	1,49	64	1,09	0,41	42	0	0	0	0,107	0,110	0	0	0
Ravioles deshidratados, envasados, crudos		448	146	375	0,04	183	1,14	29	1,2	6,00	8	0	225	225	0,500	0,500	0	0	0
Ravioles frescos, artesanal, crudos		364	146	141	0,04	183	1,14	29	1,2	1,35	21	0	77	69	0,341	0,126	0,30	0	0,37
Ravioles frescos, artesanal, hervidos		260	104	101	0,03	131	0,82	21	0,83	0,97	15	0	55	49	0,243	0,090	0,30	0	0,27
Ravioles frescos, envasados, crudos		739	146	50	0,04	183	1,14	29	1,2	1,35	15	0	77	69	0,341	0,126		0	0
Rosca de pascuas (panadería / confitería)	0,7	63	149	68	0,07	135	2,18	15	0,8	1,31	127	58	98	97	0,338	0,270	0,44	0,1	0,30

TABLA 3.A: LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS, MACRONUTRIENTES (CONTINUACIÓN)

Alimento	Valor energético	Agua	Proteínas	Lípidos totales	Coolesterol	Ácidos grasos									Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol
	Kcal	g	g	g	mg	Saturados	Monosaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoleico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentaenoico (EPA)	22:6 n-3 Docosahexaenoico (DHA)	g	g	g	g	g	g
Rosquete	342	27,0	6,6	9,4	42	4,32	3,78	0,64	0,29	0,52	0,062	0	0	0	57,7	61,3	21,1	20,9	2,3	0
Rosquita tipo Doughnut	363	38,2	6,4	24,5	24	5,43	12,08	3,08	0	2,90	0,162	0,012	0	0,003	29,2	30,0	14,6	14,6	0,8	0
Rosquita tipo Doughnut de chocolate	418	16,3	4,5	19,9	57	5,13	11,28	2,48	0	2,34	0,123	0,007	0,002	0,002	55,2	57,4	31,9	31,9	2,2	0
Rosquito de vino (cuyano)	465	5,1	5,6	19,1	0	1,91	15,58	0,93	0	0,88	0	0	0	0	67,7	71,2	28,7	27,3	2,2	0
Salvado de avena	336	6,6	17,3	7,0	0	1,33	2,38	2,77	0	2,65	0,121	0	0	0	50,8	66,2	1,5	0	15,4	0
Salvado de trigo	171	14,0	16,3	5,5	0	0,89	0,74	2,86	0,02	1,39	0,110	0,005	0	0	14,0	64,5	0,4	0	44,7	0
Sémola fortificada, cruda	336	12,7	12,7	1,1	0	0,15	0,12	0,43	0	0,39	0,043	0	0	0	68,9	72,8	0	0	3,9	0
Sémola fortificada, hervida	73	80,9	2,8	0,2	0	0,03	0,03	0,09	0	0,08	0,009	0	0	0	15,1	15,9	0	0	0,9	0
Sémola, cruda	336	12,7	12,7	1,1	0	0,15	0,12	0,43	0	0,39	0,037	0	0	0	68,9	72,8	0	0	3,9	0
Sémola, hervida	71	81,4	2,7	0,2	0	0,03	0,03	0,09	0	0,00	0	0	0	0	14,7	15,5	0	0	0,8	0
Soja texturizada	283	7,3	51,5	1,2	0	0,14	0,21	0,53	0	0,47	0,063	0	0	0	16,4	33,9	16,4	16,4	17,5	0
Soja, porotos, crudos	413	9,6	34,6	19,9	0	2,88	4,40	11,26	0	9,93	1,330	0	0	0	23,8	39,8	7,3	0	16,0	0
Soja, porotos, hervidos	163	62,6	18,2	9,0	0	1,30	1,98	5,06	0	4,47	0,598	0	0	0	2,4	8,4	3,0	0	6,0	0
Sushi, <b>PROMEDIO</b>	87	76,4	2,9	0,7	4,0	0,13	0,40	0,13	0	0,10	0,007	0	0,001	0,005	17,4	18,4	2,1	2,1	1,0	0
Tapas para lasagna, pasta seca	352	9,9	13,0	1,5	0	0,28	0,17	0,56	0	0,54	0,024	0	0	0	71,5	74,7	2,7	0	3,2	0
Tapioca (almidón de mandioca), crudo	352	11,0	0,2	0,0	0	0,01	0,01	0,00	0	0,00	0,001	0	0	0	87,8	88,7	3,4	0	0,9	0
Tofu	149	69,8	17,3	8,7	0	1,26	1,93	4,92	0	4,34	0,582	0	0	0,5	2,8	0	0	0	2,3	0
Torta de coco (panadería)	507	9,4	6,5	30,9	53	12,60	13,03	4,47	0,00	4,26	0,152	0	0	0	50,9	54,0	19,3	18,8	2,0	0

**TABLA 3.B: LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS, VITAMINAS Y MINERALES (CONTINUACIÓN)**

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A <sub>1</sub> RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamin D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Rosquete	0,4	16	110	11	0,08	95	2,54	14	0,7	1,75	167	81	12	12	0,440	0,196	0,12	0	0,20
Rosquita tipo Doughnut	0,8	309	80	25	0,113	76	1,83	20	0,8	2,24	109	56	11	11	0,338	0,148	0,14	0	0
Rosquita tipo Doughnut de chocolate	1,8	215	106	213	0,191	162	2,27	34	0,57	0,47	64	28	12	11	0,045	0,070	0,10	0,1	0
Rosquito de vino (cuyano)	0,3	5	102	7	0,1	73	2,31	13	0,4	1,51	156	84	0	0	0,407	0,112	0	0	0
Salvado de avena	2,89	4	566	58	0,403	734	5,41	235	3,11	0,93	52	0	0	0	1,170	0,220	0	0	0
Salvado de trigo	5,42	27	1304	74	0,998	904	9,20	480	9,6	19,10	79	0	0	0	1,058	0,500	0	0	0
Sémola fortificada, cruda	0,77	1	186	300	0,189	136	4,20	47	2	4,80	119	70	0	0	0,360	0,380	0,78	0	0
Sémola fortificada, hervida	0,17	0	41	66	0,04	30	0,92	10	0,44	1,05	44	15	0	0	0,079	0,083	0,17	0	0
Sémola, cruda	0,77	1	186	17	0,189	136	1,23	47	1,05	3,31	72	0	0	0	0,280	0,080	0	0	0
Sémola, hervida	0,16	0	40	4	0,04	29	0,26	10	0,22	0,56	14	0	0	0	0,048	0,017	0	0	0
Soja texturizada		20	2384	241	4,065	674	9,24	290	2,46	2,61	305	0	2	0	0,698	0,253	0	0	0
Soja, porotos, crudos	4,41	7	2008	175	1,658	498	7,60	280	3,7	1,62	375	0	1	0	0,874	0,460	0	6,0	0
Soja, porotos, hervidos	1,91	1	515	102	0,407	245	5,14	86	1,15	0,40	54	0	0	0	0,155	0,285	0	1,7	0
Sushi, <b>PROMEDIO</b>		429	47	6	0,05	60	0,22	13	0,38	0,39	5	0	4	0	0,023	0,034	0,10	0,9	0
Tapas para lasagna, pasta seca	0,88	6	223	21	0,289	189	1,30	53	1,41	1,70	18	0	0	0	0,090	0,060	0	0	0
Tapioca (almidón de mandioca), crudo	0,11	1	11	20	0,02	7	1,00	1	0,12	0	4	0	0	0	0,004	0	0	0	0
Tofu	1,4	14	237	683	0,378	190	2,66	58	1,57	0,38	29	0	0	0	0,158	0,102	0	0,2	0
Torta de coco (panadería)	0,4	32	104	14	0,09	92	2,42	14	0,6	1,26	135	70	19	19	0,351	0,190	0,20	0	0,17

TABLA 3.A: LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS, MACRONUTRIENTES (CONTINUACIÓN)

Alimento	Valor energético	Agua	Proteínas	Lípidos totales	Colesterol	Ácidos grasos									Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol
						Saturados	Moninsaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoléico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentae- noico (EPA)	22:6 n-3 Docosahexae- noico (DHA)						
	Kcal	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Torta de manzana (panadería)	317	37,6	3,0	16,1	0	2,46	7,45	5,38	0	4,81	0,568	0	0	0	40,0	42,6	21,4	21,4	2,6	0
Torta de ricotta (panadería)	363	29,4	7,0	17,7	63	7,73	7,06	2,23	0,14	2,04	0,086	0	0	0	44,0	45,6	23,6	23,4	1,0	0
Torta frita	426	20,9	5,1	25,3	16	8,54	8,74	6,90	0,55	6,71	0,150	0	0	0	44,5	47,8	10,1	9,9	2,0	0
Torta mil hojas	407	11,5	8,2	12,4	22	6,73	4,38	0,82	0,59	0,64	0,072	0	0	0	65,6	66,7	31,2	27,5	1,1	0
Tortillas de trigo, envasadas	288	32,0	8,2	8,0	0	2,92	1,75	2,29	0,05	2,05	0,214	0	0	0	45,9	49,4	3,7	1,7	3,5	0
Tortitas Jachaleras	484	3,8	9,8	22,6	254	8,53	9,93	2,94	0,00	2,57	0,199	0,078	0	0	60,4	64,5	16,9	16,6	2,6	0
Tostadas de gluten	335	14,1	20,0	1,1	0	0,17	0,10	0,47	0	0,33	0	0	0	0	61,3	66,9	0,2	0	3,5	0
Tostadas de mesa	388	4,8	13,0	4,2	0	0,48	2,77	0,56	0	0,53	0	0	0	0	74,5	81,4	2,5	2,5	3,5	0
Tostadas integrales	386	4,5	13,0	4,2	0	0,48	2,77	0,56	0	0,53	0	0	0	0	74,0	81,4	3,0	3,0	4,3	0
Tostadas light	361	7,0	12,0	1,0	0	0,10	0,70	0,20	0	0,18	0,020	0	0	0	76,0	80,0	0	0	4,0	0
Tostadas sin sal	388	4,8	13,0	4,2	0	0,48	2,77	0,56	0	0,53	0	0	0	0	74,5	81,4	2,5	2,5	3,5	0
Tostaditas saladas, saborizadas, producto tipo copetín	474	2,6	10,7	18,9	0	3,57	13,00	2,00	0	1,90	0,100	0	0	0	65,5	67,9	3,6	3,6	2,4	0
Trigo burgol, crudo	315	9,0	12,3	1,3	0	0,23	0,17	0,54	0	0,52	0,023	0	0	0	63,4	75,9	0,4	0	12,5	0
Trigo burgol, hervido	71	77,8	3,1	0,2	0	0,04	0,03	0,10	0	0,09	0,040	0	0	0	14,1	18,6	0,1	0	4,5	0
Trigo inflado azucarado	379	2,9	5,7	2,2	0	0,50	0,40	0,50	0	0,46	0,040	0	0	0	84,1	88,5	56,2	56,2	4,4	0
Trigo, grano entero, crudo	294	12,7	12,4	2,0	0	0,45	0,34	0,98	0	0,93	0,048	0	0	0	56,5	69,8	0	0	13,3	0
Trigo, grano entero, hervido	165	51,0	7,0	1,1	0	0,26	0,19	0,55	0	0,52	0,027	0	0	0	31,7	39,2	0	0	7,5	0
Turrón de maní con oblea tipo golosina	393	10,3	7,9	8,2	0	1,80	3,80	2,40	0	2,28	0,114	0	0	0	71,8	73,6	38,0	38,0	1,8	0
Turrón tipo navideño	485	13,0	13,0	28,1	0	2,30	18,30	6,20	0	5,58	0,620	0	0	0	44,9		35,0	35,0	1,0	0
Tutuca	341	13,7	6,7	0,7	0	0,11	0,20	0,35	0	0,35	0,011	0	0	0	76,9	78,9	23,9	23,9	2,0	0

TABLA 3.B: LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS, VITAMINAS Y MINERALES (CONTINUACIÓN)

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamina D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Torta de manzana (panadería)		333	65	22	0,047	43	1,22	10	0,23	1,43	29	15	5	5	0,141	0,106	0,08	1,3	0
Torta de ricotta (panadería)	1,0	87	141	117	0,0	151	1,50	15	0,5	0,75	77	39	64	63	0,202	0,249	0,50	0	0,30
Torta frita	2,2	797	79	5	0,07	65	2,06	11	0,3	1,34	141	76	0	0	0,367	0,099	0	0	0,17
Torta mil hojas	1,1	87	209	164	0,1	154	0,70	23	0,7	0,53	14	0	46	46	0,039	0,241	0,19	1,6	0,15
Tortillas de trigo, envasadas	2,45	736	125	146	0,104	206	3,63	22	0,53	4,42	149	79	0	0	0,503	0,282	0	0	0
Tortitas Jachaleras	0,8	22	133	28	0,1	181	3,75	16	1,1	1,86	203	95	71	69	0,513	0,265	0,40	0	0,70
Tostadas de gluten		325	151	31	0,1	150	4,31	22	0,7	2,30	242	131	0	0	0,629	0,170	0	0	0
Tostadas de mesa		482	171	12	0,2	140	4,43	23	0,7	2,88	304	164	0	0	0,790	0,213	0	0	0
Tostadas integrales		497	171	12	0,2	140	4,43	23	0,7	2,88	304	164	0	0	0,790	0,213	0	0	0
Tostadas light		440	171	12	0,2	140	4,43	23	0,7	2,88	304	164	0	0	0,790	0,213	0	0	0
Tostadas sin sal		12	171	12	0,2	140	4,43	23	0,7	2,88	304	164	0	0	0,790	0,213	0	0	0
Tostaditas saladas, saborizadas, producto tipo copetín		714	128	9		105	3,32	18	0,56	1,94	228	123	0	0	0,526	0,144	0	0	0
Trigo burgol, crudo	1,51	17	410	35	0,335	300	2,46	164	1,93	5,11	27	0	0	0	0,232	0,115	0	0	0
Trigo burgol, hervido	0,34	5	68	10	0,075	40	0,96	32	0,57	1,00	18	0	0	0	0,057	0,028	0	0	0
Trigo inflado azucarado		142	183	14	0,1	213	1,50	59	1,7	6,74	14	0	0	0	0,419	0,121	0	0	0
Trigo, grano entero, crudo	3,10	9	355	14	0,553	333	2,62	144	4,16	6,74	43	0	0	0	0,419	0,121	0	0	0
Trigo, grano entero, hervido	1,7	5	199	8	0,311	187	1,47	81	2,34	3,79	24	0	0	0	0,235	0,068	0	0	0
Turrón de maní con oblea tipo golosina		45	119	10	0,09	82	1,61	26	0,5	2,38	107	54	0	0	0,273	0,090	0	0	0
Turrón tipo navideño		13		40		250	2,10	25	2,3		29	0	0	0	0,080	0,330	0	0	0
Tutuca		9	215	5	0,24	158	2,03	95	1,7	2,72	14	0	0	0	0,289	0,151	0	0	0

TABLA 4.A: LECHE Y POSTRES DE LECHE, MACRONUTRIENTES

Alimento	Valor energético	Agua	Proteínas	Lípidos totales	Coolesterol	Ácidos grasos									Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol	
	Kcal	g	g	g	mg	Saturados	Monoinsaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoléico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentaenoico (EPA)	22:6 n-3 Docosahexaenoico (DHA)	g	g	g	g	g	g	
Alimento a base de leche entera y café, fortificado con calcio, varios sabores, listo para consumir	48	89,5	1,9	1,2	6,5	0,77	0,38	0,04	0	0,03	0	0	0	0	7,4	7,4	6,9	4,1	0	0	0
Bebida láctea parcialmente descremada fluida, baja en lactosa, fortificada con vitaminas A, D, B2, B9 y Zinc	44	90,1	0,8	0,9	3,9	0,50	0,40	0,10	0	0,07	0,020	0	0	0	8,3	8,3	8,3	7,9	1,0	0	0
Flan envasado listo para consumir	129	70,9	3,2	2,6	14	2,70	1,06	0,14	0,11	0,12	0,014	0	0	0	23,1	23,3	23,3	18,7	0,2	0	0
Flan envasado listo para consumir light	91	77,9	4,4	0,6	27	0,30	0,20	0,05	0	0,05	0,005	0	0	17,1	17,1	15,0	10,5	0	0	0	0
Leche condensada	328	27,2	7,9	8,7	34	5,49	2,43	0,34	0,26	0,27	0,067	0	0	54,4	54,4	54,4	43,0	0	0	0	0
Leche de cabra, entera, en polvo	526	4,7	20,6	36,9	69	16,67	6,93	0,93	0,88	0,68	0	0	0	27,8	27,8	27,8	0	0	0	0	0
Leche de cabra, entera, fluida	84	86,2	3,3	5,9	11	2,67	1,11	0,15	0,14	0,11	0,004	0	0	4,5	4,5	4,5	0	0	0	0	0
Leche de oveja, entera, fluida	99	82,6	5,5	6,5	27	4,60	1,72	0,31	0,38	0,18	0,127	0	0	4,5	4,5	4,5	0	0	0	0	0
Leche de vaca, ordeñada (sin ningún tipo de procesamiento)	65	87,7	3,3	3,7	14	2,28	1,06	0,14	0,11	0,10	0,036	0	0	4,7	4,7	4,7	0	0	0	0	0
Leche descremada en polvo, fortificada con vitaminas A y D	360	3,2	35,5	1,0	20	0,50	0,20	0,03	0	0,02	0,011	0	0	52,2	52,2	52,0	0	0	0	0	0
Leche descremada en polvo, tipo Nido Buen Día, fortificada con hierro y calcio	495	9,1	18,5	26,2	54	13,30	7,30	3,00	0,70	2,60	0,290	0	0	46,2	46,2	46,2	0	0	0	0	0
Leche descremada fluida, con 50% más de proteínas	43	89,7	4,5	0,4	0	0,30	0,10	0,00	0	0,00	0	0	0	5,4	5,4	5,4	0	0	0	0	0

**TABLA 4.B: LECHE Y POSTRES DE LECHE, VITAMINAS Y MINERALES**

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamin D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Alimento a base de leche entera y café, fortificado con calcio, varios sabores, listo para consumir		111	83	120		56	0,05	7	0,22	0,06	3	0	12	11	0,018	0,111	0,30	0,1	0,02
Bebida láctea parcialmente descremada fluida, baja en lactosa, fortificada con vitaminas A, D, B2, B9 y Zinc		15	28	121		19	1,00	2	0,38	0,02	87	51	64	64	0,006	0,037	0,09	8,2	1,0
Flan envasado listo para consumir		86	151	119	0,01	93	0,05	13	0,38	0,08	5	0	33	31	0,038	0,161	0,36	1,5	0
Flan envasado listo para consumir light		91	151	119	0,01	93	0,05	13	0,38	0,08	5	0	33	31	0,038	0,161	0,36	1,5	0
Leche condensada	1,83	127	371	284	0,015	253	0,19	26	0,94	0,21	11	0	74	73	0,090	0,416	0,44	2,6	0,24
Leche de cabra, entera, en polvo	10,0	169	1069	956	0,3	869	1,63	88	1,9	1,73	6	0	356	350	0,270	0,863	0,31	6,9	0,63
Leche de cabra, entera, fluida	1,60	27	171	153	0,046	139	0,26	14	0,3	0,28	1	0	57	56	0,048	0,138	0,07	1,3	0,1
Leche de oveja, entera, fluida	0,90	30	187	207	0,046	123	0,10	18	0,54	0,42	7	0	44	44	0,065	0,355	0,71	4,2	0,2
Leche de vaca, ordeñada (sin ningún tipo de procesamiento)	0,72	49	151	119	0,01	93	0,05	13	0,38	0,08	5	0	33	31	0,038	0,161	0,36	1,5	0
Leche descremada en polvo, fortificada con vitaminas A y D	8,20	563	1640	1303	0,041	1027	0,53	110	4,08	0,95	50	0	326	320	0,415	1,550	4,03	6,8	5
Leche descremada en polvo, tipo Nido Buen Día, fortificada con hierro y calcio		370	1224	1000	0,080	761	6,00	85	3	0,65	37	0	512	507	0,283	1,205	3,25	38,0	8
Leche descremada fluida, con 50% más de proteínas		53	138	121	0	94	0	11	0	0	5	0	60	60	0,030	0,185	0,50	0	1



TABLA 4.A: LECHE Y POSTRES DE LECHE, MACRONUTRIENTES (CONTINUACIÓN)

Alimento	Valor energético	Agua	Proteínas	Lípidos totales	Coolesterol	Ácidos grasos									Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol	
	Kcal	g	g	g	mg	Saturados	Monoinsaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoléico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentaenoico (EPA)	22:6 n-3 Docosahexaenoico (DHA)	g	g	g	g	g	g	
Leche en polvo, 25% menos de grasas saturadas, fortificada con vitaminas A, D, C, calcio y zinc	501	8,3	18,8	26,9	69	11,20	8,46	3,50	0,76	3,07	0,381	0	0	0	46,0	46,0	8,0	0	0	0	0
Leche entera en polvo <b>tipo</b> Nido Fortigrow	496	9,6	21,2	26,9	65	7,70	9,60	2,69	0,77	1,99	0,700	0	0	0	42,3	42,3	0	0	0	0	0
Leche entera en polvo, deslactosada, fortificada con vitaminas A y D*	480	2,8	25,8	24,8	90	15,54	7,36	0,62	1,06	0,46	0,204	0	0	0	38,4	40,9	0	0	0	0	0
Leche entera en polvo, fortificada con hierro	480	2,8	25,8	24,8	90	15,54	7,36	0,62	1,06	0,46	0,204	0	0	0	38,4	40,9	0	0	0	0	0
Leche entera en polvo, fortificada con vitaminas A y D	480	2,8	25,8	24,8	90	15,54	7,36	0,62	1,06	0,46	0,204	0	0	0	38,4	40,9	0	0	0	0	0
Leche entera en polvo, Plan Materno Infantil / Programas Sociales / otros, fortificada con hierro, zinc y ác. ascórbico	480	2,8	25,8	24,8	90	15,54	7,36	0,62	1,06	0,46	0,204	0	0	0	38,4	40,9	0	0	0	0	0
Leche entera en polvo, Plan Materno Infantil, sin fortificación	480	2,8	25,8	24,8	90	15,54	7,36	0,62	1,06	0,46	0,204	0	0	0	38,4	40,9	0	0	0	0	0
Leche entera en polvo, Plan Vida, Ministerio de Desarrollo Social Pcia. de Bs. As., fortificada con vitaminas A y D	480	2,8	25,8	24,8	90	15,54	7,36	0,62	1,06	0,46	0,204	0	0	0	38,4	40,9	0	0	0	0	0
Leche entera en polvo, sin fortificación	480	2,8	25,8	24,8	90	15,54	7,36	0,62	1,06	0,46	0,204	0	0	0	38,4	40,9	0	0	0	0	0
Leche entera fluida, fortificada con hierro	58	88,7	3,1	2,9	10,0	1,87	0,81	0,20	0,13	0,12	0,075	0	0	0	4,8	4,8	0	0	0	0	0



**TABLA 4.B: LECHE Y POSTRES DE LECHE, VITAMINAS Y MINERALES (CONTINUACIÓN)**

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamin D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Leche en polvo, 25% menos de grasas saturadas, fortificada con vitaminas A, D, C, calcio y zinc		331	1224	833	0,08	600	6,50	85	4,2	0,65	37	0	419	419	0,283	1,205	3,25	42,3	4,60
Leche entera en polvo <b>tipo</b> Nido Fortigrow		342	1224	942	0,08	561	6,15	85	5,4	0,65	127	51	457	457	0,283	1,205	1,90	38,5	3,50
Leche entera en polvo, deslactosada, fortificada con vitaminas A y D *	5,70	404	1224	821	0,08	761	0,54	85	3,3	0,65	37	0	511	511	0,283	1,205	3,25	8,6	7,70
Leche entera en polvo, fortificada con hierro	5,70	404	1224	821	0,08	761	12,00	85	3,3	0,65	37	0	258	253	0,283	1,205	3,25	8,6	0,50
Leche entera en polvo, fortificada con vitaminas A y D	5,70	404	1224	821	0,08	761	0,54	85	3,3	0,65	37	0	512	507	0,283	1,205	3,25	8,6	8,00
Leche entera en polvo, Plan Materno Infantil / Programas Sociales / otros, fortificada con hierro, zinc y ác. ascórbico	5,70	404	1224	821	0,08	761	12,50	85	9,3	0,65	37	0	512	507	0,283	1,205	3,25	108,6	0,50
Leche entera en polvo, Plan Materno Infantil, sin fortificación	5,70	404	1224	821	0,08	761	0,54	85	3,3	0,65	37	0	258	253	0,283	1,205	3,25	8,6	0,50
Leche entera en polvo, Plan Vida, Ministerio de Desarrollo Social Pcia. de Bs. As., fortificada con vitaminas A y D	5,70	404	1224	821	0,08	761	0,54	85	3,3	0,65	37	0	512	512	0,283	1,205	3,25	8,6	0,50
Leche entera en polvo, sin fortificación	5,70	404	1224	821	0,08	761	0,54	85	3,3	0,65	37	0	258	253	0,283	1,205	3,25	8,6	0,50
Leche entera fluida, fortificada con hierro	0,66	57	137	123	0,025	95	1,50	10	0,3	0,09	5	0	28	27	0,046	0,169	0,45	0	0,08

TABLA 4.A: LECHE Y POSTRES DE LECHE, MACRONUTRIENTES (CONTINUACIÓN)

Alimento	Valor energético	Agua	Proteínas	Lípidos totales	Colesterol	Ácidos grasos									Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol
						Saturados	Monosaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoléico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentae- (EPA)	22:6 n-3 Docosahexae- noico (DHA)						
	Kcal	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Leche entera fluida, con azúcar, lista para consumir	76	88,7	3,2	2,8	10,0	1,87	0,81	0,20	0,13	0,12	0,075	0	0	0	9,4	9,4	4,9	0	0	
Leche entera fluida, con CLA, fortificada con vitaminas A y D	56	89,5	3,0	2,7	10,0	1,66	0,97	0,07	0,27	0,06	0	0	0	0	4,8	4,8	0	0	0	
Leche entera fluida, con vitaminas A y D	58	88,7	3,1	2,9	10,0	1,87	0,81	0,20	0,13	0,12	0,075	0	0	0	4,8	4,8	0	0	0	
Leche entera fluida, deslactosada, fortificada con vitaminas A y D	58	88,7	3,1	2,9	10,0	1,87	0,81	0,20	0,13	0,12	0,075	0	0	0	4,8	4,8	0	0	0	
Leche entera fluida, fortificada con vitaminas A, D y B9	57	88,5	3,2	2,9	10,0	1,87	0,81	0,20	0,13	0,12	0,075	0	0	0	4,6	4,6	0	0	0	
Leche entera fluida, fortificada con vitaminas A, D, C, B9 y extra calcio	57	88,5	3,2	2,9	10,0	1,87	0,81	0,20	0,13	0,12	0,075	0	0	0	4,6	4,6	0	0	0	
Leche entera fluida, sin fortificación	58	88,7	3,1	2,9	10,0	1,87	0,81	0,20	0,13	0,12	0,075	0	0	0	4,8	4,8	0	0	0	
Leche fórmula 0-12 meses, hi-poalergénica, tipo Nutrilón HA, NAN HA, en polvo	490	8,7	12,0	26,0	20	12,00	9,40	4,20	0	3,34	0,610	0,088	0	0,081	52,0	53,3	0	1,3	0	
Leche fórmula 0-12 meses, sin lactosa, en polvo	504	7,0	10,7	26,3	35	10,60	9,90	5,10	0	4,13	0,671	0,062	0	0,051	56,0	56,0	0	0	0	
Leche fórmula antireflujo, en polvo	504	6,4	10,9	26,0	3,0	7,50	10,90	5,80	0	4,50	0,580	0,090	0	0,060	56,7	56,7	0	0	0	
Leche fórmula etapa 3, en polvo	460	6,9	14,2	19,2	5,0	6,12	8,20	3,86	0	2,96	0,580	0	0,012	0,049	57,6	59,7	5,0	2,1	0	
Leche fórmula etapa 3, fluida	67	86,4	2,1	2,8	0,7	0,89	1,20	0,56	0	0,43	0,085	0	0	0,007	8,4	8,7	4,4	0,7	0,3	
Leche fórmula etapa 3, sin lactosa, en polvo	496	9,6	21,2	26,9	65	7,70	9,60	2,69	0,77	1,99	0,700	0	0	0	42,3	42,3	0	0	0	
Leche fórmula etapa 4, en polvo	436	12,1	11,0	18,0	24	4,95	8,30	4,60	0	3,85	0,550	0,015	0	0,065	57,5	59,0	0	1,5	0	

**TABLA 4.B: LECHE Y POSTRES DE LECHE, VITAMINAS Y MINERALES (CONTINUACIÓN)**

Alimento	Centenas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamin D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Leche entera fluida, con azúcar, lista para consumir	0,66	57	137	123	0,025	95	0,07	10	0,3	0,09	18	13	64	64	0,046	0,169	0,45	7,1	1,0
Leche entera fluida, con CLA, fortificada con vitaminas A y D		50	137	121	0,025	95	0,07	10	0,3	0,09	5	0	75	75	0,046	0,169	0,45	0	0,65
Leche entera fluida, con vitaminas A y D	0,66	57	137	123	0,025	95	0,07	10	0,3	0,09	5	0	70	70	0,046	0,169	0,45	0	0,75
Leche entera fluida, deslactosada, fortificada con vitaminas A y D	0,66	57	137	123	0,025	95	0,07	10	0,3	0,09	5	0	64	64	0,046	0,169	0,45	0	1,0
Leche entera fluida, fortificada con vitaminas A, D y B9	0,66	57	137	123	0,025	95	0,07	10	0,3	0,09	5	0	64	64	0,046	0,169	0,45	0	0,75
Leche entera fluida, fortificada con vitaminas A, D, C, B9 y extra calcio	0,66	57	137	140	0,025	95	0,07	10	0,3	0,09	5	0	75	75	0,046	0,169	0,45	7,0	0,75
Leche entera fluida, sin fortificación	0,66	57	137	123	0,025	95	0,07	10	0,3	0,09	5	0	28	27	0,046	0,169	0,45	0	0,08
Leche fórmula 0-12 meses, hipocalorica, tipo Nutrilón HA, NAN HA, en polvo		150	598	390	0,294	191	3,90	39	3,7	6,40	112	66	388	388	0,370	0,730	1,30	67,0	9,4
Leche fórmula 0-12 meses, sin lactosa, en polvo		158	549	372	0,349	216	6,40	42	4,7	4,10	129	76	504	504	0,410	0,670	1,23	87,3	8,2
Leche fórmula antireflujo, en polvo		198	555	420	0,39	299	5,40	47	4,9	4,60	129	76	467	467	0,430	0,910	1,40	94,0	7,6
Leche fórmula etapa 3, en polvo		233	700	744	0,303	409	7,90	51	5,2	2,90	162	95	514	514	0,580	1,100	1,80	79,8	10,9
Leche fórmula etapa 3, fluida	0	34	102	109	0,044	60	1,15	7	0,8	0,42	24	14	75	75	0,085	0,161	0,26	11,7	1,59
Leche fórmula etapa 3, sin lactosa, en polvo		342	138	942	0,01	561	6,15	11	5,4	0,09	127	51	457	457	0,030	0,185	1,90	38,5	3,5
Leche fórmula etapa 4, en polvo		176	676	644	0,133	478	9,15	43	7,2	3,10	173	102	444	444	0,470	1,050	1,60	82,0	8,7

TABLA 4.A: LECHE Y POSTRES DE LECHE, MACRONUTRIENTES (CONTINUACIÓN)

Alimento	Valor energético		Agua	Proteínas	Lípidos totales	Colesterol	Ácidos grasos									Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol	
	Kcal	g					Saturados	Monoinsaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoléico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentae- noico (EPA)	22:6 n-3 Docosahexae- noico (DHA)							g
Leche fórmula etapa 4, fluida	61	87,7	1,5	2,5	3,4	0,69	1,16	0,64	0	0,54	0,077	0	0	0	0	8,1	8,3	6,0	0	0,2	0	0
Leche fórmula inicio, en polvo	472	2,8	8,9	24,0	1,9	5,80	12,00	6,20	0	5,07	0,568	0,046	0	0,045	55,0	55,0	55,0	0	5,8	0	0	
Leche fórmula inicio, fluida	66	88,0	1,2	3,3	0,3	0,81	1,67	0,86	0	0,70	0,079	0,006	0	0,006	7,6	7,6	7,6	0	0,8	0	0	
Leche fórmula para prematuros etapa 1, en polvo	503	2,0	16,0	24,0	40	11,00	6,75	5,05	0	0,00	0	0	0	0	55,7	55,7	10,0	0	0	0	0	
Leche fórmula para prematuros etapa 1, fluida	79	80,0	2,6	3,9	0	1,50	1,70	0,60	0	0,48	0,070	0,020	0	0,010	8,4	9,0	5,6	0	0,6	0	0	
Leche fórmula para prematuros etapa 2, en polvo	503	2,0	16,0	24,0	40	11,00	6,75	5,05	0	3,65	0,495	0,165	0	0,080	55,7	55,7	10,0	0	0	0	0	
Leche fórmula para prematuros etapa 2, fluida	79	84,3	2,5	3,8	6,3	1,73	1,06	0,79	0	0,57	0,078	0,026	0	0,013	8,7	8,7	1,6	0	0	0	0	
Leche fórmula seguimiento, en polvo	449	2,8	10,0	21,0	1,7	3,50	12,00	6,30	0	5,47	0,653	0,043	0	0,042	55,0	55,0	55,0	0	5,4	0	0	
Leche fórmula seguimiento, fluida	66	88,0	1,5	3,1	0,2	0,51	1,76	0,93	0	0,80	0,096	0,006	0	0,006	8,1	8,1	8,1	0	0,8	0	0	
Leche fórmula, tipo Alfaré, en polvo**	501	3,0	14,8	25,1	0	11,00	10,00	4,10	0	3,55	0,450	0	0	0,042	53,9	53,9	0	0	0	0	0	
Leche fórmula, tipo Enfabebe Confort, en polvo	515	5,0	11,0	27,0	0	12,00	10,00	5,30	0	4,13	0,375	0,167	0	0,080	57,0	57,0	12,0	0	0	0	0	
Leche fórmula, tipo GA1 Anamix Infant, en polvo	459	10,4	13,1	23,0	0	7,50	9,41	5,00	0	4,10	0,660	0,140	0	0,110	49,8	53,5	7,3	0	3,7	0	0	
Leche fórmula, tipo Nutrilon Pepti Junior HE, en polvo	511	6,0	14,0	27,0	0	16,00	6,40	4,80	0	3,70	0,700	0,100	0	0,100	53,0	53,0	53,0	53,0	0	0	0	

\*\*con proteína extensamente hidrolizada, triglicéridos de cadena media, DHA/GLA y sin lactosa, para alergia a la proteína de leche de vaca y problemas de malabsorción intestinal

**TABLA 4.B: LECHE Y POSTRES DE LECHE, VITAMINAS Y MINERALES (CONTINUACIÓN)**

Alimento	Cenizas		Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A <sub>RAE</sub>	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamin D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Leche fórmula etapa 4, fluida		25	95	90	385	0,0	67	1,28	6	1,0	0,43	24	14	62	62	0,066	0,147	0,22	11,5	1,22
Leche fórmula inicio, en polvo		170	479	385	385	0,32	222	6,20	37	4,2	3,20	126	74	433	433	0,380	0,570	1,30	90,0	9,3
Leche fórmula inicio, fluida		24	67	54	54	0,04	31	0,86	5	0,58	0,44	17	10	60	60	0,053	0,079	0,18	12,5	1,29
Leche fórmula para prematuros etapa 1, en polvo	4	340	475	795	795	1	435	8,70	45	7	19,50	195	0	2000	2000	0,965	1,450	1,20	96,5	18
Leche fórmula para prematuros etapa 1, fluida		70	82	101	101	0,08	63	1,60	8	1,1	2,40	35	35	361	361	0,140	0,210	0,29	17,0	3,1
Leche fórmula para prematuros etapa 2, en polvo	4,35	340	475	795	795	0,58	435	8,70	45	7,25	19,50	195	0	2000	2000	0,965	1,450	1,20	96,5	18
Leche fórmula para prematuros etapa 2, fluida	0,68	53	75	125	125	0,09	68	1,37	7	1,14	3,06	31	0	314	314	0,152	0,228	0,19	15,2	2,83
Leche fórmula seguimiento, en polvo		183	594	548	548	0,32	319	8,10	38	4,2	4,20	139	82	424	424	0,390	0,690	1,20	68,0	11
Leche fórmula seguimiento, fluida		27	87	81	81	0,05	47	1,19	6	0,62	0,62	20	12	62	62	0,057	0,101	0,18	10,0	1,62
Leche fórmula, <b>tipo</b> Alfaré, en polvo**		240	618	380	380	0,4	255	4,90	59	4,9	4,90	102	60	520	520	0,350	0,740	1,50	65,0	7,4
Leche fórmula, <b>tipo</b> Enfabebe Confort, en polvo		195	818	554	554	0,424	284	5,90	51	6,7	5,10	139	82	460	460	0,380	0,630	0,92	61,0	6,5
Leche fórmula, <b>tipo</b> GA1 Anamix Infant, en polvo		191	501	410	410	0,43	300	8,10	58	5,7	2,23	94	55	392	392	0,500	0,500	1,20	49,0	8,7
Leche fórmula, <b>tipo</b> Nutrilon Pepti junior HE, en polvo		144	507	390	390	0,314	216	6,00	40	3,9	3,40	119	70	405	405	0,390	0,770	1,40	65,0	9,8

\*\*con proteína extensamente hidrolizada, triglicéridos de cadena media, DHA/GLA y sin lactosa, para alergia a la proteína de leche de vaca y problemas de malabsorción intestinal

TABLA 4.A: LECHE Y POSTRES DE LECHE, MACRONUTRIENTES (CONTINUACIÓN)

Alimento	Valor energético	Agua	Proteínas	Lípidos totales	Coolesterol	Ácidos grasos									Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol	
	Kcal	g	g	g	mg	Saturados	Monosaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoléico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentae-noico (EPA)	22:6 n-3 Docosahexae-noico (DHA)	g	g	g	g	g	g	
Leche materna	70	87,0	1,1	4,2	14	1,92	1,47	0,80	0	0,74	0,022	0,022	0,003	0,009	6,9	7,1	6,9	0	0	0	0
Leche parcialmente descremada fluida, con Fitoesteroles y Ac. Grasos Omega 3, fortificada con calcio y vitaminas A, D y E	53	89,6	3,3	2,2	5,2	1,20	0,60	0,30	0	0,26	0,040	0	0,013	0,089	4,9	4,9	4,9	0	0	0	0
Leche parcialmente descremada fluida, deslactosada, fortificada con vitaminas A y D	44	90,1	3,2	1,4	6,5	0,95	0,42	0,05	0,09	0,04	0,006	0	0	0	4,6	4,6	4,6	0	0	0	0
Leche parcialmente descremada fluida, fortificada con hierro	44	90,1	3,2	1,4	6,5	0,95	0,42	0,05	0,09	0,04	0,006	0	0	0	4,6	4,6	4,6	0	0	0	0
Leche parcialmente descremada fluida, fortificada con vitaminas A y D	44	90,1	3,2	1,4	6,5	0,95	0,42	0,05	0,09	0,04	0,006	0	0	0	4,6	4,6	4,6	0	0	0	0
Leche parcialmente descremada fluida, fortificada con vitaminas A, D, C y ac. fólico	44	90,1	3,2	1,4	6,5	0,95	0,42	0,05	0,09	0,04	0,006	0	0	0	4,6	4,6	4,6	0	0	0	0
Leche parcialmente descremada fluida, sin fortificación	44	90,1	3,2	1,4	6,5	0,95	0,42	0,05	0,09	0,04	0,006	0	0	0	4,6	4,6	4,6	0	0	0	0
Leche parcialmente descremada, sabor chocolate o dulce de leche, fortificada con vitaminas A y D, lista para consumir	67	84,9	2,7	1,5	6,5	0,95	0,42	0,05	0,09	0,04	0,006	0	0	0	10,9	11,0	10,9	6,2	0,1	0	0
Leche seguimiento etapa 3, sabor vainilla	68	86,3	2,1	2,6	6,9	1,00	1,00	0,40	0	0,30	0,085	0	0	0	9,0	9,0	7,0	3,5	0,2	0	0

**TABLA 4.B: LECHE Y POSTRES DE LECHE, VITAMINAS Y MINERALES (CONTINUACIÓN)**

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamin D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Leche materna	0,60	11	44	32	0,052	14	0,04	3	0,17	0,40	5	0	61	60	0,018	0,035	0,05	4,4	3,00
Leche parcialmente descremada fluida, con Fitoesteroles y Ac. Grasos Omega 3, fortificada con calcio y vitaminas A, D y E		49	138	117	0,008	94	0,08	11	0,37	0,09	5	0	66	66	0,030	0,185	0,50	0,2	1,00
Leche parcialmente descremada fluida, deslactosada, fortificada con vitaminas A y D	0,68	55	138	120	0,008	94	0,08	11	0,37	0,09	5	0	60	60	0,030	0,185	0,50	0,2	1,00
Leche parcialmente descremada fluida, fortificada con hierro	0,68	55	138	120	0,008	94	1,50	11	0,37	0,09	15	6	69	69	0,030	0,185	0,50	8,0	0,88
Leche parcialmente descremada fluida, fortificada con vitaminas A y D	0,68	55	138	120	0,008	94	0,08	11	0,37	0,09	5	0	60	60	0,030	0,185	0,50	0,2	1,00
Leche parcialmente descremada fluida, fortificada con vitaminas A, D, C y ác. fólico	0,68	55	138	120	0,008	94	0,08	11	0,37	0,09	27	13	64	64	0,030	0,185	0,50	7,0	1,00
Leche parcialmente descremada fluida, sin fortificación	0,68	55	138	120	0,008	94	0,08	11	0,37	0,09	5	0	20	19	0,030	0,185	0,50	0,2	0,03
Leche parcialmente descremada, sabor chocolate o dulce de leche, fortificada con vitaminas A y D, lista para consumir		69	138	120	0	94	0,08	11	0,37	0,09	5	0	63	63	0,030	0,185	0,50	0	0,55
Leche seguimiento etapa 3, sabor vainilla		38	101	129	0,045	74	1,30	7	0,9	0,24	24	14	75	75	0,050	0,130	0,24	10,0	1,70

TABLA 4.A: LECHE Y POSTRES DE LECHE, MACRONUTRIENTES (CONTINUACIÓN)

Alimento	Valor energético		Agua	Proteínas	Lípidos totales	Colesterol	Ácidos grasos									Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol
	Kcal	g					Saturados	Monoinsaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoléico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentaenoico (EPA)	22:6 n-3 Docosahexaenoico (DHA)						
Leche semidescremada en polvo, deslactosada	496	9,6	21,2	26,9	65	2,3	7,70	9,60	2,69	0,77	1,99	0,700	0	0	0	42,3	36,5	0	0	0	0
Postre de leche bebible infantil	59	85,9	2,5	0,5	2,3	0,5	0,32	0,15	0,02	0	0,02	0,002	0	0	11,1	10,3	6,7	0	0	0	0
Postre de leche listo para consumir light	93	78,0	3,7	1,3	5,9	0,5	0,85	0,38	0,05	0,08	0,04	0,005	0	0	16,5	11,0	7,0	0,5	0	0	0
Postre de leche listo para consumir <b>tipo</b> Danonino	91	80,0	4,7	2,3	7,5	0,5	1,37	0,61	0,15	0,10	0,09	0,056	0	0	13,0	11,7	8,1	0	0	0	0
Postre de leche listo para consumir <b>tipo</b> Serenito	141	69,5	3,6	3,8	10,0	0,5	2,30	0,81	0,20	0,13	0,12	0,075	0	0	23,1	20,8	16,3	0	0	0	0
Probióticos descremados	39	89,0	2,8	0,0	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	7,0	7,0	2,2	0	0	0	0	0
Probióticos enteros	84	78,0	2,7	1,0	3,0	0,3	0,60	0,30	0,04	0,06	0,03	0,010	0	0	16,0	16,0	10,0	0	0	0	0



**TABLA 4.B: LECHE Y POSTRES DE LECHE, VITAMINAS Y MINERALES (CONTINUACIÓN)**

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamin D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Leche semidescremada en polvo, deslactosada		342	1224	942	0,08	561	6,15	85	5,4	0,61	127	51	457	457	0,255	1,145	1,90	38,5	3,50
Postre de leche bebible infantil		38	104	162	0,006	70	1,20	8	1,08	0,07	4	0	90	90	0,023	0,139	0,38	0,2	1,08
Postre de leche listo para consumir light		110	124	125	0,01	84	0,07	10	0,33	0,08	5	0	18	17	0,027	0,167	0,45	0,2	0,02
Postre de leche listo para consumir tipo Danonino		58	103	188	0,019	71	1,37	8	1,1	0,07	43	23	94	94	0,035	0,127	0,34	0	1,10
Postre de leche listo para consumir tipo Serenito		99	110	98	0,02	76	0,06	8	0,24	0,07	4	0	22	22	0,037	0,135	0,36	0	0,06
Probióticos descremados		47	138	108	0,08	93	0,08	10	1,7	0,08	5	0	20	20	0,030	0,140	0,33	0	1,00
Probióticos enteros		47	138	108	0,08	93	0,08	10	1,7	0,08	5	0	20	20	0,030	0,140	0,32	0	1,00

TABLA 5A: YOGURES, MACRONUTRIENTES

Alimento	Valor energético		Agua	Proteínas	Lípidos totales	Colesterol	Ácidos grasos									Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol									
	Kcal	g					Saturados	Monoinsaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoléico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentae- noico (EPA)	22:6 n-3 Docosahexae- noico (DHA)							g	g	g	g	g	g			
Yogur con fitosteroles	46	89,7	2,9	2,9	1,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	6,4	6,4	6,4	1,8	0	0	0		
Yogur descremado	36	79,0	2,9	2,9	0,0	3,0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	6,0	6,0	6,0	0	0	0	0	0	
Yogur descremado bebible	36	79,0	2,9	2,9	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	6,0	6,0	5,9	0	0	0	0	0	
Yogur descremado con cereales	69	82,9	4,5	4,5	0,3	0	0,21	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	12,0	12,2	6,0	1,5	0,2	0	0	0	0	
Yogur descremado con frutas	56	86,2	3,9	3,9	0,3	0	0,18	0,10	0,00	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	9,3	9,6	9,3	4,8	0,3	0	0	0	0	
Yogur descremado con frutas y ce- reales	73	82,0	4,3	4,3	0,6	2	0,30	0,20	0,00	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	12,7	13,2	11,2	3,4	0,5	0	0	0	0	
Yogur descremado fortificado con calcio	64	85,6	4,0	4,0	1,3	5,2	0,84	0,36	0,04	0,04	0,04	0,03	0,004	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	9,2	9,2	9,2	4,7	0	0	0	0	0
Yogur entero bebible saborizado	76	79,0	2,9	2,9	1,8	10,0	1,10	0,63	0,05	0,05	0,05	0,05	0,005	0	0	0	0,05	0	0	0	12,0	12,0	12,0	6,1	0	0	0	0	0	
Yogur entero con cereales	123	72,5	3,9	3,9	2,8	12	1,73	0,80	0,08	0,08	0,09	0,07	0,008	0	0	0	0,07	0	0	0	20,5	20,8	14,5	10,8	0,3	0	0	0	0	0
Yogur entero con frutas	96	79,0	3,6	3,6	2,6	13	1,44	1,00	0,10	0,10	0,10	0,09	0,010	0	0	0,09	0	0	0	14,7	14,9	14,7	10,2	0,2	0	0	0	0	0	0
Yogur entero con frutas y cereales	133	70,5	3,2	3,2	3,4	13	1,97	0,89	0,09	0,09	0,10	0,08	0,009	0	0	0,08	0,009	0	0	22,3	22,9	20,8	8,2	0,6	0	0	0	0	0	0
Yogur entero natural	62	87,9	3,5	3,5	3,3	13	2,10	0,89	0,09	0,09	0,10	0,08	0,009	0	0	0,08	0,009	0	0	4,7	4,7	4,7	0	0	0	0	0	0	0	0
Yogur entero saborizado	87	81,4	3,5	3,5	3,3	13	2,10	0,89	0,09	0,09	0,10	0,08	0,009	0	0	0,08	0,009	0	0	11,0	11,0	11,0	6,3	0	0	0	0	0	0	0
Yogur fortificado con hierro	87	81,4	3,5	3,5	3,3	13	2,10	0,89	0,09	0,09	0,10	0,08	0,009	0	0	0,08	0,009	0	0	11,0	11,0	11,0	6,3	0	0	0	0	0	0	0

**TABLA 5A: YOGURES, VITAMINAS Y MINERALES**

Alimento	Cenizas		Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamin D
	g	mg																		
Yogur con fitoesteroles	1,02	47	141	118	0,013	88	0	16	0,83	0,11	11	11	0	61	61	0,042	0,200	0,53	0	1,4
Yogur descremado	1,02	47	141	118	0,013	88	0	16	0,83	0,11	11	11	0	61	61	0,042	0,200	0,53	0	1,4
Yogur descremado bebible		115	146	135	0,01	89	0,08	12	0,55	0,14	7	7	0	172	172	0,028	0,136	0,34	0,5	1,2
Yogur descremado con cereales		60	141	118	0,013	88	0	16	0,83	0,11	11	11	0	97	97	0,042	0,200	0,53	0	0,72
Yogur descremado con frutas		111	155	121	0,009	95	0,05	12	0,59	0,08	7	7	0	122	122	0,029	0,142	0,37	0,5	0,95
Yogur descremado con frutas y cereales		61	141	420	0,013	101	0	16	0,83	0,11	11	11	0	115	115	0,042	0,200	0,53	0	2,08
Yogur descremado fortificado con calcio	1,02	47	141	118	0,013	88	0	16	0,83	0,11	11	11	0	61	61	0,042	0,200	0,53	0	1,4
Yogur entero bebible saborizado		97	146	119	0,01	89	0,08	12	0,55	0,14	7	7	0	71	71	0,028	0,136	0,34	0,5	0,58
Yogur entero con cereales		55	155	121	0,009	95	0,05	12	0,59	0,08	7	7	0	77	77	0,029	0,142	0,37	0,5	0,69
Yogur entero con frutas		84	155	121	0,009	95	0,05	12	0,59	0,08	7	7	0	103	103	0,029	0,142	0,37	0,5	0,82
Yogur entero con frutas y cereales	0,72	46	155	121	0,009	95	0,05	12	0,59	0,08	7	7	0	27	27	0,029	0,142	0,37	0,5	0,08
Yogur entero natural	0,72	46	155	121	0,009	95	0,05	12	0,59	0,08	7	7	0	27	27	0,029	0,142	0,37	0,5	0,08
Yogur entero saborizado	0,72	46	155	121	0,009	95	2,40	12	0,59	0,08	7	7	0	66	66	0,029	0,142	0,37	0,5	0,60
Yogur fortificado con hierro	1,02	47	141	118	0,013	88	0	16	0,83	0,11	11	11	0	61	61	0,042	0,200	0,53	0	1,4

TABLA 6.A: QUESOS, MACRONUTRIENTES

Alimento	Valor energético	Agua	Proteínas	Lípidos totales	Colesterol	Ácidos grasos								Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol		
						Saturados	Monosaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoléico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentae- noico (EPA)							22:6 n-3 Docosahexae- noico (DHA)	
	Kcal	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
Muzzarella rebozada sin freír (pollo- ría o granja)	305	40,4	18,9	16,7	83	9,73	4,89	1,14	0,50	0,99	0,116	0	0	0	19,8	21,1	1,3	0,6	1,2	0	
Queso Pategrás	332	39,0	25,4	25,6	129	21,27	9,62	1,83	1,26	1,28	0,550	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Queso Azul	368	40,2	20,0	31,1	90	19,26	8,47	1,32	0,93	0,92	0,396	0	0	0	2,0	2,0	2,0	0	0	0	0
Queso blanco descremado, unttable	82	78,6	13,7	0,3	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	0	6,1	6,1	5,5	0	0	0	0
Queso blanco semidescremado, unttable	128	76,5	7,6	8,4	22	4,90	1,80	0,20	0,25	0,11	0,017	0	0	0	5,5	5,5	3,3	0	0	0	0
Queso Cheddar	410	36,2	24,3	33,8	99	19,37	8,43	1,43	1,01	0,78	0,117	0	0	0	2,1	2,1	0,3	0	0	0	0
Queso Chubut	337	42,1	25,9	24,9	70	13,66	6,46	1,15	0,75	0,80	0,345	0	0	0	2,2	2,2	2,2	0	0	0	0
Queso crema entero, unttable	245	66,2	6,6	22,6	66	13,26	5,84	0,97	1,17	0,53	0,082	0	0	0	3,9	3,9	3,8	0	0	0	0
Queso Cremoso	310	48,7	20,4	24,3	70	13,66	6,46	1,15	0,73	0,61	0,105	0	0	0	2,5	2,5	1,8	0	0	0	0
Queso Cuartirolo	280	50,2	20,8	21,4	70	13,66	6,46	1,15	0,64	0,61	0,105	0	0	0	1,0	1,0	0,6	0	0	0	0
Queso de cabra	355	45,5	21,6	29,8	79	20,64	6,81	0,71	0,90	0,50	0,213	0	0	0	0,1	0,1	0,1	0	0	0	0
Queso de máquina	356	41,5	24,9	27,4	114	17,61	7,75	0,66	0,82	0,46	0,197	0	0	0	2,2	2,2	2,2	0	0	0	0
Queso en hebras	381	30,0	35,8	25,0	68	14,85	7,52	0,57	0,75	0,76	0,089	0	0	0	3,2	3,2	0,1	0	0	0	0
Queso en hebras light	277	51,3	30,5	16,5	50	10,40	5,00	1,00	0,50	0,85	0,150	0	0	0	1,7	1,7	0	0	0	0	0
Queso Fontina	389	37,9	25,6	31,1	116	19,20	8,69	1,65	0,93	1,16	0,496	0	0	0	1,6	1,6	1,6	0	0	0	0
Queso Fontina fundido light	198	68,0	14,0	14,0	40	7,60	4,00	0,40	0,42	0,36	0,040	0	0	0	4,0	4,0	2,0	0	0	0	0
Queso fresco sin sal	224	59,7	26,9	12,6	47	7,20	4,50	0,60	0,38	0,42	0,180	0	0	0	0,8	0,8	0	0	0	0	0
Queso fundido	303	52,8	11,0	27,5	82	17,40	8,30	0,40	1,20	0,28	0,120	0	0	0	2,9	2,9	0	0	0	0	0
Queso Gruyère	407	37,1	28,6	32,3	110	18,91	10,04	1,73	1,18	1,21	0,520	0	0	0	0,4	0,4	0,4	0	0	0	0
Queso Holanda	356	41,5	24,9	27,4	114	17,61	7,75	0,66	0,82	0,46	0,197	0	0	0	2,2	2,2	2,2	0	0	0	0

**TABLA 6.B: QUESOS, VITAMINAS Y MINERALES**

Alimento	Centizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamina D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Muzzarella rebozada sin freir (pollería o granja)	2,856	480	110	378	0,07	292	1,70	24	2,37	0,64	68	31	130	127	0,173	0,263	1,58	0	0,35
Queso Pategrás	7,00	720	74	475	0,036	530	0,24	29	3,9	0,06	21	0	165	164	0,030	0,334	1,54	0	0,50
Queso Azul	4,41	1210	74	662	0,034	392	0,56	30	2,08	0,73	49	0	294	290	0,040	0,404	0,64	0	0,50
Queso blanco descremado, untable	1,29	106	260	116	0,036	198	0,19	22	1,5	0,23	35	0	11	10	0,040	0,265	0,95	0	0
Queso blanco semidescremado, untable	2,03	182	120	99	0,018	129	0,11	10	0,7	0,10	30	0	149	134	0,040	0,340	0,40	0	0,10
Queso Cheddar	3,66	644	76	711	0,035	460	0,16	27	3,74	0,04	27	0	263	256	0,027	0,434	0,88	0	1,64
Queso Chubut	3,94	819	121	700	0,036	546	0,24	29	3,9	0,06	21	0	165	164	0,030	0,334	1,54	0	0,50
Queso crema entero, untable	0,64	74	148	56	0,018	97	0,11	9	0,5	0,09	9	0	308	303	0,023	0,230	0,22	0	0
Queso Cremoso	4,07	704	126	690	0,025	467	0,18	29	3,06	0,04		0	157	155	0,048	0,230	1,75	0	1,08
Queso Cuartirolo	3,70	360	64	625	0,025	467	0,18	29	3,06	0,04	18	0	157	155	0,048	0,230	1,75	0	0,70
Queso de cabra	2,94	415	158	298	0,564	375	1,62	29	0,66	1,15	2	0	407	401	0,072	0,676	0,22	0	0,88
Queso de máquina	3,94	819	121	700	0,036	546	0,24	29	3,9	0,06	21	0	165	164	0,030	0,334	1,54	0	0,50
Queso en hebras	6,04	1175	92	1184	0,032	694	0,82	44	2,75	0,27	7	0	207	201	0,039	0,332	1,20	0	0,76
Queso en hebras light		752	84	782	0,025	463	0,22	23	2,76	0,11	9	0	127	124	0,018	0,303	0,82	0	0,48
Queso Fontina	3,79	800	64	550	0,025	346	0,23	14	3,5	0,15	6	0	261	258	0,021	0,204	1,68	0	0,57
Queso Fontina fundido light		1040	330	529	0,03	829	0,20	33	2,36	0,18	18	0	250	243	0,070	0,480	1,11	0	1,08
Queso fresco sin sal		49	84	782	0,025	463	0,22	23	2,76	0,11	9	0	127	124	0,018	0,303	0,82	0	0,48
Queso fundido	5,8	1102	193	323	0,02	577	0,27	16	1,3	0,09	4	0	278	270	0,023	0,200	1,03	0	0
Queso Gruyère	4,90	542	128	1080	0,032	698	0,26	36	3,9	0,11	10	0	271	268	0,040	0,279	1,60	0	0,60
Queso Holanda	3,94	819	121	700	0,036	546	0,24	29	3,9	0,06	21	0	165	164	0,030	0,334	1,54	0	0,50

TABLA 6.A: QUESOS, MACRONUTRIENTES (CONTINUACIÓN)

Alimento	Valor energético		Agua	Proteínas		Lípidos totales	Colesterol	Ácidos grasos									Carbhidratos disponibles	Carbhidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol					
	Kcal	g		g	g			Saturados	Monounsaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoléico	18:3 cis Alfa linolénico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentae- noico (EPA)	22:6 n-3 Docosahexae- noico (DHA)							g	g	g	g	g
Queso Mar del Plata	332	39,0	25,4	25,6	129	21,27	9,62	1,83	1,26	1,28	0,550	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Queso Mascarpone	357	52,6	6,2	34,4	101	20,21	8,91	1,48	1,03	0,81	0,125	0	0	0	0	0	0	0	5,5	5,5	3,8	0	0	0	0	0	0
Queso Muzzarella	278	50,7	23,6	19,3	79	13,90	6,57	0,77	0,58	0,54	0,230	0	0	0	0	0	0	0	2,4	2,4	0	0	0	0	0	0	0
Queso Parmesano	350	34,3	32,7	24,4	75	13,50	6,20	1,21	0,73	0,87	0,102	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0
Queso pasta blanda descremado	207	58,2	27,4	10,6	36	6,60	3,00	0,30	0,32	0,21	0,090	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
Queso pasta blanda doble crema	357	50,4	14,0	33,0	123	20,00	12,00	1,00	0,99	0,70	0,300	0	0	0	0	0	0	0	1,0	1,0	1,0	0	0	0	0	0	0
Queso pasta blanda, <b>PROMEDIO *</b>	310	48,7	20,4	24,3	70	13,66	6,46	1,15	0,73	0,61	0,105	0	0	0	0	0	0	0	2,5	2,5	1,8	0	0	0	0	0	0
Queso pasta dura, <b>PROMEDIO **</b>	350	41,0	25,6	26,6	69	17,08	7,39	0,77	0,80	0,54	0,231	0	0	0	0	0	0	0	2,1	2,1	0,6	0	0	0	0	0	0
Queso pasta semidura, <b>PROMEDIO ***</b>	356	41,5	24,9	27,4	114	17,61	7,75	0,66	0,82	0,46	0,197	0	0	0	0	0	0	0	2,2	2,2	2,2	0	0	0	0	0	0
Queso porsalut sin sal light	225	59,8	26,3	12,9	47	7,15	4,50	0,60	0,39	0,42	0,180	0	0	0	0	0	0	0	1,0	1,0	0	0	0	0	0	0	0
Queso Provolone	350	41,0	25,6	26,6	69	17,08	7,39	0,77	0,80	0,54	0,231	0	0	0	0	0	0	0	2,1	2,1	0,6	0	0	0	0	0	0
Queso rallado envasado	420	22,7	28,4	27,8	86	15,37	7,13	1,39	0,84	0,87	0,102	0	0	0	0	0	0	0	13,9	13,9	0,1	0	0	0	0	0	0
Queso Reggianito	381	30,0	35,8	25,0	68	14,85	7,52	0,57	0,75	0,40	0,171	0	0	0	0	0	0	0	3,2	3,2	0,1	0	0	0	0	0	0
Queso Roquefort	370	39,4	21,5	30,6	90	19,26	8,47	1,32	1,12	0,92	0,396	0	0	0	0	0	0	0	2,0	2,0	2,0	0	0	0	0	0	0
Queso Sardo	384	30,9	31,8	26,9	104	17,12	7,84	0,59	0,81	0,42	0,178	0	0	0	0	0	0	0	3,6	3,6	0,7	0	0	0	0	0	0
Queso Sbrinz	350	41,0	25,6	26,6	69	17,08	7,39	0,77	0,80	0,54	0,231	0	0	0	0	0	0	0	2,1	2,1	0,6	0	0	0	0	0	0

\* Cuartiolo, doble crema, Limburgués, muzzarella

\*\* Goya, Parmesano, Provolone, Reggianito, Sardo, Sbrinz

\*\*\* Azul, Chubut, Fontina, Gruyere, Holanda, Mar del Plata, Pategrás, Queso de máquina, Roquefort, Tafi, Tandil

**TABLA 6.B: QUESOS, VITAMINAS Y MINERALES (CONTINUACIÓN)**

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fósforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamina D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Queso Mar del Plata	7,00	720	74	475	0,036	530	0,24	29	3,9	0,06	21	0	165	164	0,030	0,334	1,54	0	0,50
Queso Mascarpone	1,27	314	132	97	0,018	107	0,11	9	0,5	0,09	9	0	308	303	0,023	0,230	0,22	0	0
Queso Muzzarella	3,10	486	76	505	0,011	354	0,44	20	2,92	0,10	7	0	179	174	0,030	0,283	2,28	0	0,40
Queso Parmesano	7,18	1804	180	853	0,04	627	0,49	34	4,2	0,08	6	0	262	255	0,026	0,358	1,40	0	0,84
Queso pasta blanda descremado	3,27	492	84	736	0,025	463	0,22	23	2,76	0,11	9	0	127	124	0,018	0,303	0,82	0	0,48
Queso pasta blanda doble crema	1,60	475	136	721	0,022	360	0,43	24	2,6	0,06	18	0	315	313	0,014	0,240	1,50	0	0,84
Queso pasta blanda, <b>PROMEDIO *</b>	4,07	704	126	690	0,025	467	0,18	29	3,06	0,04		0	157	155	0,048	0,230	1,75	0	1,08
Queso pasta dura, <b>PROMEDIO **</b>	4,71	727	138	756	0,026	496	0,52	28	3,23	0,16	10	0	236	230	0,019	0,321	1,46	0	0,80
Queso pasta semidura, <b>PROMEDIO ***</b>	3,94	819	121	700	0,036	546	0,24	29	3,9	0,06	21	0	165	164	0,030	0,334	1,54	0	0,80
Queso porsalut sin sal light		55	84	782	0,025	463	0,22	23	2,76	0,11	9	0	127	124	0,018	0,303	0,82	0	0,48
Queso Provolone	4,71	727	138	756	0,026	496	0,52	28	3,23	0,16	10	0	236	230	0,019	0,321	1,46	0	0,80
Queso rallado envasado	7,18	1804	180	853	0,04	627	0,49	34	4,2	0,08	6	0	262	255	0,026	0,358	1,40	0	0,84
Queso Reggianito	6,04	1175	92	1184	0,032	694	0,82	44	2,75	0,27	7	0	207	201	0,039	0,332	1,20	0	0,76
Queso Roquefort	6,44	1809	91	662	0,034	392	0,56	30	2,08	0,73	49	0	294	290	0,040	0,586	0,64	0	0,50
Queso Sardo	6,72	1433	86	1064	0,03	760	0,77	41	2,58	0,08	7	0	96	90	0,037	0,370	1,12	0	0,80
Queso Sbrinz	4,71	727	138	756	0,026	496	0,52	28	3,23	0,16	10	0	236	230	0,019	0,321	1,46	0	0,80

\* Cuartirolo, doble crema, Limburgués, muzzarella

\*\* Goya, Parmesano, Provolone, Reggianito, Sardo, Sbrinz

\*\*\* Azulí, Chubut, Fontina, Gruyere, Holanda, Mar del Plata, Pategrás, Queso de máquina, Roquefort, Tafi, Tandil

TABLA 6.A: QUESOS, MACRONUTRIENTES (CONTINUACIÓN)

Alimento	Valor energético		Agua	Proteínas	Lípidos totales	Colesterol	Ácidos grasos									Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol
	Kcal	g					Saturados	Monosaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoléico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentae- noico (EPA)	22:6 n-3 Docosahexae- noico (DHA)						
Queso unttable <b>tipo</b> Finlandia	284	56,9	7,1	27,0	75	16,00	9,00	0,70	0,81	0,49	0,210	0	0	0	3,2	3,2	3,2	0	0,3	0	
Queso unttable <b>tipo</b> Finlandia light	195	71,2	9,0	16,0	44	9,30	6,00	0,50	0,48	0,35	0,150	0	0	0	3,8	3,8	3,8	0	0,3	0	
Queso unttable <b>tipo</b> Tholem	284	51,5	8,0	24,0	75	13,10	9,50	0,50	0,72	0,35	0,150	0	0	0	8,9	9,2	6,7	0	0,3	0	
Queso unttable <b>tipo</b> Tholem light	128	78,6	11,0	8,4	26	5,40	2,00	0,20	0,25	0,14	0,060	0	0	0	2,0	2,0	0	0	0	0	
Queso unttable, <b>PROMEDIO</b>	208	66,7	7,9	16,7	54	10,00	4,00	0,58	1,17	0,49	0,083	0	0	0	6,7	6,7	3,3	0	0	0	
Quesos de pasta semidura descre- mados	251	53,8	24,3	15,9	64	10,11	4,51	0,47	0,48	0,33	0,142	0	0	0	2,8	2,8	1,1	0	0	0	
Ricota	169	70,9	11,6	11,8	49	7,28	3,02	0,50	0,35	0,35	0,151	0	0	0	4,0	4,0	0,3	0	0	0	
Ricota descremada	137	74,4	11,4	7,9	31	4,93	2,31	0,26	0,24	0,18	0,078	0	0	0	5,1	5,1	0,3	0	0	0	







**TABLA 7.B: CARNES, VITAMINAS Y MINERALES**

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A <sub>1</sub> RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamina D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Bondiola (fiambre)	3,85	1250	295	7	0,09	199	0,82	13	2,35	2,72	3	0	0	0	0,540	0,220	1,30	0,3	0
Butifarra	2,72	788	308	19	0,084	149	1,41	20	1,68	5,47	0	0	0	0	0,207	0,310	2,00	0	1,50
Cabra, cruda	1,11	82	385	13	0,256	180	2,83	0	4	3,75	5	0	0	0	0,110	0,490	1,13	0	0
Cabra, al horno	1,46	86	405	17	0,303	201	3,73	0	5,27	3,95	5	0	0	0	0,090	0,610	1,19	0	0
Cantimpalo (fiambre)	5,37	1358	363	24	0,096	192	1,36	20	2,67	6,11	0	0	11	11	0,386	0,196	1,15	0	1,44
Carpincho, crudo	0,88	57	319	11	0,075	195	0,89	21	2,27	4,73	3	0	1	1	0,622	0,255	0,67	0,3	1,16
Cerdo, <b>PROMEDIO</b> , crudo	0,88	57	319	11	0,075	195	0,89	21	2,27	4,73	3	0	1	1	0,622	0,255	0,67	0,3	0,7
Cerdo, <b>PROMEDIO</b> (horno/parrilla)	1,11	55	357	18	0,078	231	1,00	25	2,9	6,50	3	0	1	1	0,672	0,311	0,68	0,2	0,8
Chinchulines, tripa gorda, crudos	0,7	46	270	12	0,15	110	1,80	8	2,5	2,00	2	0	53	53	0,040	0,160	0,10	0	0
Chinchulines, tripa gorda (horno/parrilla)	0,9	58	338	15	0,15	138	2,25	10	3,1	2,50	3	0	66	66	0,050	0,200	0,13	0	0
Chivito, crudo	1,11	82	385	13	0,256	180	2,83	0	4	3,75	5	0	0	0	0,110	0,490	1,13	0	0
Chivito (horno/parrilla)	1,46	86	405	17	0,303	201	3,73	0	5,27	3,95	5	0	0	0	0,090	0,610	1,19	0	0
Chorizo, crudo	2,72	788	308	19	0,084	149	1,41	20	1,68	5,47	0	0	0	0	0,207	0,310	2,00	0	1,50
Chorizo (horno/parrilla)	4	1079	422	26	0	204	1,93	27	2	6,74	0	0	0	0	0,184	0,318	1,92	0	2,05
Chorizo seco	5,5	1890	340	10	0,16	229	1,52	22	4,2	5,60	2	0	0	0	0,930	0,330	2,80	0	0
Conejo, crudo	0,72	41	330	13	0,145	213	1,57	19	1,57	7,27	8	0	0	0	0,100	0,150	7,16	0	0
Conejo, hervido	1,09	37	300	20	0,176	226	2,37	20	2,37	7,16	9	0	0	0	0,060	0,170	6,51	0	0
Corazón, vacuno, crudo	1,1	98	287	7	0,396	212	4,31	21	1,7	7,53	3	0	0	0	0,238	0,906	8,55	2,0	0
Cordero, <b>PROMEDIO</b> , crudo	0,88	74	284	13	0,145	168	1,43	20	3,67	4,93	23	0	0	0	0,133	0,261	2,47	0	0
Cordero, <b>PROMEDIO</b> (horno/parrilla)	0,98	76	301	17	0,142	195	1,93	22	4,68	5,44	23	0	0	0	0,123	0,332	2,87	0	0



**TABLA 7. B: CARNES, VITAMINAS Y MINERALES (CONTINUACIÓN)**

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fósforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamina D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Cuerito de cerdo	0,49	32	185	5	0,052	108	0,52	4	1,02	4,65	1	0	3	3	0,396	0,242	0,84	0,3	0
Fiambre de cerdo	3,7	814	287	24	0,089	153	1,02	22	1,35	2,90	7	0	0	0	0,626	0,178	0,42	4,0	1,16
Hamburguesa de carne vacuna (carnicería)	0,91	66	295	15	0,067	171	2,09	18	4,48	4,65	6	0	4	4	0,042	0,151	2,17	0	0,12
Hamburguesa de carne vacuna, industrializada	2,62	703	278	7	0,12	150	1,79	16	3,7	3,50	9	0	0	0	0,010	0,150	2,00	0	0
Hamburguesa de carne vacuna, industrializada light	2,39	754	320	11	0,063	175	2,01	19	4,3	4,82	6	0	0	0	0,049	0,154	1,97	0	0
Hamburguesa de carne vacuna, industrializada, rebozada		702	219	29	0,05	119	2,40	12	1,8	3,60	41	18	8	8	0,140	0,150	1,50	0	0
Hamburguesa de pollo (pollería / granja)	0,86	69	196	10	0,06	165	1,37	19	1,28	6,43	26	0	13	13	0,059	0,171	0,99	2,4	0
Hamburguesa de pollo, industrializada	0,86	703	196	10	0,06	165	1,37	19	1,28	6,43	26	0	13	13	0,059	0,171	0,99	2,4	0
Hígado, crudo	1,31	69	313	5	9,755	387	4,90	18	4	13,18	290	0	4968	4948	0,189	2,755	59,30	1,3	1,20
Hígado (rehogado/plancha)	1,63	77	351	6	14,588	485	6,17	22	5,23	17,48	260	0	7744	7728	0,177	3,425	83,13	0,7	1,20
Hígado de pollo, crudo	1,06	71	230	8	0,492	297	8,99	19	2,67	9,73	588	0	3296	3290	0,305	1,778	16,58	17,9	0
Hígado de pollo, cocido	1,47	92	315	10	0,535	442	12,88	27	4,01	13,93	560	0	4296	4293	0,292	2,313	21,13	2,7	0
Jabalí, crudo	0,97	46	301	12	0,1	120	0,85	21	2,29	4,00	5	0	0	0	0,390	0,110	0,53	0	0
Jamón cocido		800	340	7	0,12	340	0,70	24	1,8	6,50	19	0	0	0	0,800	0,170	1,00	0	0
Jamón crudo		2130	250	9	0,12	167	1,70	25	2,1	8,00	2	0	0	0	1,000	0,250	0,60	0	0,60
Leberwurst	3,1	860	170	26	0,24	230	6,40	12	2,3	4,30	30	0	8308	8308	0,272	1,030	13,46	0	0,60
Lengua, cruda	0,8	69	315	6	0,17	133	2,95	16	2,87	4,24	7	0	0	0	0,125	0,340	3,79	3,1	0,4
Lengua, hervida	0,69	65	184	5	0,148	145	2,61	15	4,09	3,49	7	0	0	0	0,022	0,294	3,13	1,3	0,4

TABLA 7.A: CARNES, MACRONUTRIENTES (CONTINUACIÓN)

Alimento	Valor energético	Agua	Proteínas	Lípidos totales	Colesterol	Ácidos grasos									Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol
						Saturados	Monosaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoléico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentae- noico (EPA)	22:6 n-3 Docosahexae- noico (DHA)						
Lomito ahumado	Kcal	73,2	18,7	4,0	58	1,10	1,37	0,51	0	0,40	0,030	0,040	0	0,010	1,0	1,0	0	0,1	0	
Longaniza	425	34,6	21,7	37,0	80	13,10	18,20	3,60	0	3,00	0,600		0	0	1,2	1,2	0	0	0	
Matambre (fiambre)	176	68,0	21,3	10,1	66	4,12	4,68	0,56	0,40	0,25	0,011	0,044	0	0	0	0	0	0	0	
Milanesa de carne vacuna rebo- zada (carnicería)	160	60,5	18,9	3,0	76	0,89	0,99	0,73	0,05	0,61	0	0	0	0	14,5	1,4	0,6	1,0	0	
Milanesa de pollo rebozada (po- lleria / granja)	172	59,4	19,8	3,9	84	0,89	1,03	0,95	0,01	0,79	0,053	0,055	0	0	14,5	1,4	0,6	1,0	0	
Milanesa de pollo, prefrita con- gelada	242	50,0	14,3	15,0	45	1,60	5,50	9,50	0	9,20	0,300	0	0	0	12,4	13,6	0	1,2	0	
Mollejas, crudas	232	67,8	12,2	20,4	223	7,01	7,05	3,80	1,02	2,22	0,140	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mollejas, a la parrilla	312	52,8	21,9	25,0	294	8,61	8,64	4,66	1,25	2,72	0,170	0	0	0	0	0	0	0	0	
Mondongo, crudo	81	84,2	12,1	3,7	122	1,29	1,53	0,18	0,15	0,13	0,007	0,048	0	0	0	0	0	0	0	
Mondongo, hervido	91	81,7	11,7	4,1	157	1,36	1,60	0,21	0,20	0,14	0,008	0,057	0	0	2,0	2,0	0	0	0	
Morcilla	374	47,3	14,6	34,5	120	13,40	15,90	3,46	0	3,20	0,260	0	0	0	1,3	1,3	0	0	0	
Mortadela	306	52,3	16,4	25,4	56	9,51	11,38	3,12	0	2,91	0,220	0	0	0	3,1	3,1	0	0	0	
Nuggets o patitas de pollo	262	52,4	12,0	17,3	32	3,60	5,52	6,81	0,07	6,19	0,447	0,043	0,004	0,003	14,5	16,1	0	1,6	0	
Osobuco, crudo	210	64,8	20,0	14,4	72	6,04	6,50	0,62	0,46	0,23	0,011	0,034	0	0	0	0	0	0	0	
Osobuco, hervido	349	41,6	33,4	24,0	120	10,06	10,80	1,03	0,77	0,39	0,018	0,056	0	0	0	0	0	0	0	
Paleta (fiambre)	107	73,2	18,4	3,3	58	1,10	1,37	0,51	0	0,40	0,030	0,040	0	0,010	1,0	1,0	0	0,1	0	
Panceta	389	46,7	13,7	37,1	66	12,62	15,92	5,76	0,15	5,00	0,217	0,111	0,004	0,005	0	0	0,4	0	0	
Pastrón	141	69,5	21,8	5,8	68	2,68	2,12	0,15	0,29	0,12	0,011	0,018	0	0	0,4	0,4	0,1	0	0	

TABLA 7.B: CARNES, VITAMINAS Y MINERALES (CONTINUACIÓN)

Alimento	Carbón	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamina D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Lomito ahumado		800	340	7	0,12	340	0,70	24	1,8	6,50	19	0	0	0	0,800	0,170	1,00	0	0
Longaniza	5,5	1890	340	10	0,16	229	1,52	22	4,2	5,60	2	0	0	0	0,930	0,330	2,80	0	0
Matambre (fiambre)	1,01	61	306	13	0,071	194	2,07	17	4,82	5,51	4	0	3	3	0,071	0,192	2,32	0	0,08
Milanesa de carne vacuna rebozada (carnicería)	2,2	212	337	45	0,1	183	3,69	18	2,8	6,14	41	18	13	13	0,259	0,256	1,62	0	0,17
Milanesa de pollo rebozada (pollería / granja)	1,49	199	290	47	0,09	203	1,48	30	0,9	8,29	45	18	18	18	0,280	0,250	0,29	0	0,17
Milanesa de pollo, prefrita congelada	1,98	518	248	20	0,207	196	0,93	25	0,94	6,63	5	0	11	11	0,073	0,054	0,23	0	0
Mollejas, crudas	1,38	96	360	7	0,048	393	2,10	14	2,06	3,45	2	0	0	0	0,109	0,345	2,13	34,0	0
Mollejas, a la parrilla	1,53	116	433	10	0,043	364	1,49	10	2,2	1,84	1	0	0	0	0,084	0,225	1,51	30,2	0
Mondongo, crudo	0,55	97	67	69	0,07	64	0,59	13	1,42	0,88	5	0	0	0	0	0,064	1,39	0	0
Mondongo, hervido	0,6	68	42	81	0	66	0,66	15	1,71	0,46	3	0	0	0	0	0,025	0,72	0	0
Morcilla	2,31	680	38	6	0,04	22	6,40	8	1,3	1,20	5	0	0	0	0,070	0,130	1,00	0	1,3
Mortadela	2,89	1246	163	18	0,06	97	1,40	11	2,1	2,67	3	0	0	0	0,119	0,153	1,48	0	1,00
Nuggets o patitas de pollo	2,23	540	206	47	0,1	165	0,95	25	0,78	3,28	35	0	16	11	0,087	0,147	0,23	0,4	0,40
Osobuco, crudo	0,96	52	283	17	0,073	174	1,69	19	3,99	5,45	8	0	2	2	0,076	0,164	1,50	0	0,08
Osobuco, hervido	1,04	51	262	13	0,068	174	2,11	20	4,89	5,12	7	0	3	3	0,066	0,179	1,58	0	0,12
Paleta (fiambre)		800	340	7	0,12	340	0,70	24	1,8	6,50	19	0	0	0	0,800	0,170	1,00	0	0
Panceta	2,59	1140	201	6	0,046	166	0,38	13	1,14	4,02	0	0	11	11	0,276	0,081	0,50	0	0,4
Pastrón	3,4	1078	210	10	0,091	175	2,22	17	4,98	4,26	6	0	2	0	0,052	0,161	1,87	0,3	0,16





**TABLA 7.B: CARNES, VITAMINAS Y MINERALES (CONTINUACIÓN)**

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamina D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Paté / picadillo	2,2	697	138	70	0,4	200	5,50	13	2,85	3,30	60	0	991	991	0,030	0,600	3,20	2,0	0
Pato, crudo	1,06	74	271	11	0,253	203	2,40	19	1,9	5,30	25	0	24	24	0,360	0,450	0,40	5,8	0,10
Pato, al horno	1,11	65	252	12	0,231	203	2,70	20	2,6	5,10	10	0	23	23	0,260	0,470	0,40	0	0,16
Pavo, crudo	1,04	118	235	11	0,079	190	0,86	27	1,84	8,10	7	0	9	9	0,050	0,192	1,24	0	0,20
Pavo, al horno	1,17	101	239	13	0,091	222	1,03	29	2,51	9,50	9	0	4	4	0,047	0,280	0,94	0	0,40
Pollo con piel, crudo	0,86	69	196	10	0,06	165	1,37	19	1,28	6,43	26	0	13	13	0,059	0,171	0,99	2,4	0
Pollo con piel (horno/parrilla)	0,86	73	211	12	0,058	179	1,26	20	1,45	7,42	5	0	13	13	0,057	0,143	0,27	0	0
Pollo sin piel, crudo	1,07	75	238	10	0,05	198	1,03	23	1,19	7,88	7	0	13	13	0,069	0,134	0,36	0	0
Pollo sin piel (horno/parrilla)	0,95	75	229	12	0,057	192	1,21	21	1,52	7,88	5	0	12	12	0,062	0,147	0,29	0	0
Pollo, menudos, crudos	0,95	77	227	10	0,218	184	5,40	17	3,39	6,21	276	0	2880	2880	0,080	0,818	9,40	13,1	0
Pollo, menudos, cocidos	0,83	60	160	12	0,236	213	6,09	20	4,63	4,03	303	0	2443	2443	0,074	0,808	8,45	6,5	0
Pollo, pechuga sin piel, crudo	1,13	45	334	5	0,037	213	0,37	28	0,68	9,60	9	0	9	9	0,094	0,177	0,21	0	0,04
Pollo, pechuga sin piel (horno/parrilla)	1,33	52	391	5	0,042	258	0,45	34	0,9	12,13	9	0	9	9	0,107	0,213	0,21	0	0,04
Rana, cruda	0,60	58	285	18	0,25	147	1,50	20	1	1,20	15	0	15	15	0,140	0,250	0,40	0	0,32
Riñón, crudo	1,33	182	262	13	0,426	257	4,60	17	1,92	8,03	98	0	419	419	0,357	2,840	27,50	9,4	1,10
Riñón (horno/parrilla)	1,31	94	135	19	0,564	304	5,80	12	2,84	3,92	83	0	0	0	0,160	2,970	24,90	0	1,10
Salame	5,37	1358	363	24	0,096	192	1,36	20	2,67	6,11	0	0	11	11	0,386	0,196	1,15	0	0,90
Salchicha de viena	3,97	1297	283	12	0,08	130	1,15	15	2,47	3,11	5	0	0	0	0,380	0,213	2,67	0	0,30

**TABLA 7.A: CARNES, MACRONUTRIENTES (CONTINUACIÓN)**

Alimento	Valor energético		Agua	Proteínas	Lípidos totales	Colesterol	Ácidos grasos										Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol																										
	Kcal	g					Saturados	Monoinsaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoleico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentaenico (EPA)	22:6 n-3 Docosahexaenico (DHA)																																	
Salchicha de viena light	140	63,8	g	12,0	9,5	mg	g	1,53	3,81	0,23	0	0,69	0,084	0	0	0	0,002	0,003	1,6	0,9	0	0	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g															
Salchicha parrillera, cruda	296	54,8	g	13,6	25,1	63	g	8,60	10,60	4,30	0,12	3,70	0,156	0,095	0,002	0,003	3,8	3,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0												
Salchicha parrillera, a la parrilla	405	38,0	g	18,7	34,4	86	g	11,77	14,52	5,88	0,17	5,07	0	0	0	0	5,2	5,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0											
Salchichón	243	60,6	g	15,3	19,9	59	g	6,88	9,78	2,12	0	1,90	0,200		0	0	0,7	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0										
Sesos, crudos	140	76,3	g	10,9	10,3	3010	g	2,30	1,89	1,59	0,61	0,04	0	0,319	0	0,851	1,1	1,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
Sesos, hervidos	147	74,9	g	11,7	10,5	3100	g	2,39	1,88	1,63	0,51	0,04	0	0,355	0	0,855	1,5	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0									
Ubre, cruda	230	64,9	g	15,4	18,7	72	g	7,83	8,43	0,80	0,60	0,30	0,014	0,044	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
Vacuno, cortes grasos*, <b>PROMEDIO, crudo</b>	210	64,8	g	20,0	14,4	72	g	6,04	6,50	0,62	0,46	0,23	0,011	0,034	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
Vacuno, cortes grasos*, <b>PROMEDIO, hervido</b>	349	41,6	g	33,4	24,0	120	g	10,06	10,80	1,03	0,77	0,39	0,018	0,056	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Vacuno, cortes grasos*, <b>PROMEDIO, horno/parrilla</b>	240	58,7	g	26,1	15,1	85	g	6,16	6,65	0,65	0,52	0,26	0,012	0,041	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Vacuno, cortes magros**, <b>PROMEDIO, crudo</b>	138	71,6	g	22,2	5,5	63	g	2,15	2,56	0,31	0,23	0,19	0,006	0,041	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Vacuno, cortes magros**, <b>PROMEDIO, hervido</b>	283	41,3	g	45,2	11,3	129	g	4,39	5,23	0,63	0,48	0,39	0,012	0,084	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Vacuno, cortes magros**, <b>PROMEDIO, horno/parrilla</b>	198	60,9	g	29,5	8,9	89	g	3,37	4,22	0,42	0,27	0,22	0,009	0,047	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Vacuno, cortes semigrasos***, <b>PROMEDIO, crudo</b>	176	68,0	g	21,3	10,1	66	g	4,12	4,68	0,56	0,40	0,25	0,011	0,044	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Vacuno, cortes semigrasos***, <b>PROMEDIO, hervido</b>	293	46,0	g	35,6	16,8	110	g	6,87	7,81	0,94	0,67	0,42	0,02	0,073	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

\*EJ: asado, vacío, carne picada común, aguja, falda, alita, duro, matambre

\*\*EJ: nalga, bola de lomo, peceto, cuadrada, picada intensamente desgrasada

\*\*\* Ej. bife angosto, lomo, carne picada especial, roast beef, paleta, bife angosto, tortugueta, palomita

**TABLA 7.B: CARNES, VITAMINAS Y MINERALES (CONTINUACIÓN)**

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamina D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Salchicha de viena light	3,1	744	129	8	0,065	191	1,15	11	1,96	2,30	4	0	0	0	0,050	0,100	1,40	1,0	0,96
Salchicha parrillera, cruda	2,72	788	308	19	0,084	149	1,41	20	1,68	5,47	0	0	0	0	0,207	0,310	2,00	0	1,50
Salchicha parrillera, a la parrilla	4	1079	422	26	0	204	1,93	27	2	6,74	0	0	0	0	0,184	0,318	1,92	0	2,05
Salchichón	3,5	1184	281	11	0,05	139	0,77	14	2,0	3,90	5	0	0	0	0,500	0,160	0,93	0	0
Sesos, crudos	1,51	126	274	43	0,287	362	2,55	13	1,02	3,55	3	0	7	0	0,092	0,199	9,51	10,7	0
Sesos, hervidos	1,46	108	244	9	0,23	335	2,30	12	1,09	3,62	5	0	6	0	0,069	0,217	10,10	10,5	0
Ubres, cruda	1	52	283	70	0,73	160	2,60	12	2	1,30	8	0	0	0	0,090	0,180	1,50	0	0
Vacuno, cortes grasos*, <b>PROMEDIO, crudo</b>	0,96	52	283	17	0,073	174	1,69	19,0	3,99	5,45	8	0	2	2	0,076	0,164	1,50	0	0,08
Vacuno, cortes grasos*, <b>PROMEDIO, hervido</b>	1,04	51	262	13	0,068	174	2,11	20	4,89	5,12	7	0	3	3	0,066	0,179	1,58	0	0,12
Vacuno, cortes grasos*, <b>PROMEDIO, horno/parrilla</b>	1,04	51	262	13	0,068	174	2,11	20	4,89	5,12	7	0	3	3	0,066	0,179	1,58	0	0,12
Vacuno, cortes magros**, <b>PROMEDIO, crudo</b>	1,05	60	322	13	0,067	202	2,08	18,0	4,86	5,73	5	0	1	1	0,075	0,203	2,10	0	0,08
Vacuno, cortes magros**, <b>PROMEDIO, hervido</b>	2,14	122	657	27	0,14	412	4,24	37	9,92	9,35	10	0	2	2	0,092	0,414	3,00	0	0,16
Vacuno, cortes magros**, <b>PROMEDIO, horno/parrilla</b>	1,16	63	338	14	0,092	235	2,98	21	6,85	5,95	7	0	1	1	0,077	0,282	2,96	0	0,12
Vacuno, cortes semigrasos***, <b>PRO-MEDIO, crudo</b>	1,01	61	306	13	0,071	194	2,07	17	4,82	5,51	4	0	3	3	0,071	0,192	2,32	0	0,08
Vacuno, cortes semigrasos***, <b>PRO-MEDIO, hervido</b>	1,68	102	510	22	0,118	323	3,45	28	8,03	7,35	7	0	5	5	0,071	0,320	2,71	0	0,13

\*EJ: asado, vacío, carne picada común, aguja, falda, alita, duro, matambre

\*\*EJ: nalga, bola de lomo, peceto, cuadrada, picada intensamente desgrasada

\*\*\* Ej. bife angosto, lomo, carne picada especial, roast beef, paleta, bife angosto, tortugueta, palomita

TABLA 7.A: CARNES, MACRONUTRIENTES (CONTINUACIÓN)

Alimento	Valor energético	Agua	Proteínas	Lípidos totales	Colesterol	Ácidos grasos										Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol
	Kcal	g	g	g		Saturados	Monosaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoleico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentaenoico (EPA)	22:6 n-3 Docosahexaenoico (DHA)	g						
Vacuno, cortes semigrasos, (ej: lomo, carne picada especial, roast beef, paleta, bife angosto, tortugueta, palomita), <b>PROMEDIO, horno/parrilla</b>	225	58,7	28,2	12,5	86	5,02	5,84	0,66	0,37	0,23	0,012	0,045	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Vizcacha, cruda	160	73,0	23,9	3,7	57	1,11	1,00	0,72	0	0,70	0,020	0,056	0,004	0,006	7,7	7,7	0	0	0	0	0

TABLA 7.B: CARNES, VITAMINAS Y MINERALES (CONTINUACIÓN)

Alimento	Centzas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamina D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Vacuno, cortes semigrasos, (ej: lomo, carne picada especial, roast beef, paleta, bife angosto, tortugueta, palomita), <b>PROMEDIO, horno/parrilla</b>	1,12	62	321	15	0,086	222	2,79	20	6,27	5,67	7	0	4	4	0,073	0,261	2,76	0	0,12
Vizcacha, cruda	3,61	41	260	69	0,145	29	2,57	19	1,57	7,27	8	0	0	0	0,100	0,150	7,16	9,9	0

**TABLA 8.A: HUEVOS, MACRONUTRIENTES**

Alimento	Valor energético	Agua	Proteínas	Lípidos totales	Coolesterol	Ácidos grasos									Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol
	Kcal	g	g	g	mg	Saturados	Monoinsaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoleico	18:3 cis Alfa linoleico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentaenoico (EPA)	22:6 n-3 Docosahexaenoico (DHA)	g	g	g	g	g	
Huevo de codorniz, entero, crudo	175	71,9	13,6	13,3	430	4,16	5,45	1,44	0,02	0,94	0,044	0,122	0	0	0,1	0,4	0	0	0	0
Huevo de codorniz, entero, hervido	175	71,9	13,6	13,3	430	4,16	5,45	1,44	0,02	0,94	0,044	0,122	0	0	0,1	0,4	0	0	0	0
Huevo de gallina, clara, cruda	51	87,1	11,6	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	0	0,7	0,7	0	0	0	0
Huevo de gallina, clara, hervida	51	87,1	11,6	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	0	0,7	0,7	0	0	0	0
Huevo de gallina, entero, crudo	156	74,9	12,0	11,8	449	3,18	4,53	2,89	0	2,32	0,054	0,284	0	0,088	0,4	0,4	0	0	0	0
Huevo de gallina, entero, hervido	156	74,9	12,0	11,8	373	3,18	4,53	2,89	0	2,32	0,054	0,284	0	0,088	0,4	0,4	0	0	0	0
Huevo de gallina, yema, cruda	339	52,1	16,6	28,7	1315	10,33	12,69	4,55	0	3,54	0,103	0,438	0,011	0,114	3,6	0,6	0	0	0	0
Huevo de gallina, yema, hervida	339	52,1	16,6	28,7	1315	10,33	12,69	4,55	0	3,54	0,103	0,438	0,011	0,114	3,6	0,6	0	0	0	0

TABLA 8.B: HUEVOS, VITAMINAS Y MINERALES

Alimento	Cenizas		Sodio		Potasio		Calcio		Cobre		Fosforo		Hierro		Magnesio		Zinc		Niacina		Folato EFD		Acido fólico		Vitamina A, RAE		Retinol		Tiamina		Riboflavina		Vitamina B-12		Vitamina C		Vitamina D			
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg			
Huevo de codorniz, entero, crudo	1,1	141	132	64	0,062	226	3,65	13	1,47	0,15	66	0	156	155	0,130	0,790	1,58	0	1,40	0,130	0,790	1,58	0	1,40	0	156	155	0,130	0,790	1,58	0	1,40	0	1,40	0	1,40	0	1,40		
Huevo de codorniz, entero, hervido	1,1	141	132	64	0,062	226	3,65	13	1,47	0,14	50	0	156	155	0,111	0,751	1,34	0	1,40	0,111	0,751	1,34	0	1,40	0	156	155	0,111	0,751	1,34	0	1,40	0	1,40	0	1,40	0	1,40		
Huevo de gallina, clara, cruda	1,1	186	142	10	0,023	28	0,86	11	0,03	0,11	4	0	0	0	0,004	0,439	0,09	0	0	0,004	0,439	0,09	0	0	0	0	0	0,004	0,439	0,09	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Huevo de gallina, clara, hervida	1,1	186	142	10	0,023	28	0,86	11	0,03	0,10	3	0	0	0	0,003	0,417	0,08	0	0	0,003	0,417	0,08	0	0	0	0	0	0,003	0,417	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Huevo de gallina, entero, crudo	0,95	135	138	56	0,072	213	2,53	12	1,29	0,20	47	0	160	160	0,080	0,523	0,89	0	2,00	0,080	0,523	0,89	0	2,00	0	160	160	0,080	0,523	0,89	0	2,00	0	2,00	0	2,00	0	2,00		
Huevo de gallina, entero, hervido	0,95	135	138	56	0,072	213	2,53	12	1,29	0,19	35	0	160	160	0,068	0,497	0,76	0	2,00	0,068	0,497	0,76	0	2,00	0	160	160	0,068	0,497	0,76	0	2,00	0	2,00	0	2,00	0	2,00		
Huevo de gallina, yema, cruda	2,6	65	114	109	0,077	510	5,87	5	2,3	0,02	146	0	381	371	0,176	0,528	1,95	0	5,40	0,176	0,528	1,95	0	5,40	0	381	371	0,176	0,528	1,95	0	5,40	0	5,40	0	5,40	0	5,40		
Huevo de gallina, yema, hervida	2,6	65	114	109	0,077	510	5,87	5	2,3	0,02	110	0	381	371	0,150	0,502	1,66	0	5,40	0,150	0,502	1,66	0	5,40	0	381	371	0,150	0,502	1,66	0	5,40	0	5,40	0	5,40	0	5,40		

**TABLA 9.A: PESCADOS Y MARISCOS, MACRONUTRIENTES**

Alimento	Valor energético	Agua	Proteínas	Lípidos totales	Coolesterol	Ácidos grasos									Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol	
	Kcal	g	g	g	mg	Saturados	Monoinsaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoléico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentaenoico (EPA)	22:6 n-3 Docosahexaenoico (DHA)	g	g	g	g	g	g	
Abadejo, crudo	72	81,9	15,8	0,9	23	0,30	0,43	0,42	0	0,02	0,008	0,025	0,100	0,266	0,2	0	0	0	0	0	0
Almeja, cruda	82	79,0	14,7	1,0	30	0,19	0,12	0,19	0,02	0,03	0,015	0,011	0,043	0,064	3,6	0	0	0	0	0	0
Anchoa, enlatada en aceite	203	50,3	28,9	9,7	85	2,20	3,77	2,56	0	0,36	0,017	0,010	0,763	1,292	0	0	0	0	0	0	0
Atún, enlatado al natural	86	78,1	19,4	1,0	36	0,21	0,11	0,28	0,00	0,01	0,002	0,025	0,028	0,196	0	0	0	0	0	0	0
Atún, enlatado en aceite	190	59,8	29,1	8,2	18	1,53	2,95	2,89	0	0,02	0,002	0	0,027	0,101	0	0	0	0	0	0	0
Atún, lomito fresco, crudo	137	68,1	23,3	4,9	38	1,26	1,60	1,43	0	0,05	0	0,043	0,283	0,890	0	0	0	0	0	0	0
Bocaditos de pescado, prefritos	248	47,9	19,0	9,7	20	1,37	2,42	5,27	0	4,83	0,100	0	0,087	0,231	21,1	22,5	1,9	0,9	1,4	0	0
Brótola, cruda	83	79,5	17,6	1,2	23	0,30	0,43	0,42	0	0,02	0,008	0,025	0,100	0,266	0,4	0	0	0	0	0	0
Caballa, enlatada	149	69,2	23,2	6,3	79	1,86	2,23	1,65	0	0,10	0,043	0,069	0,434	0,796	0	0	0	0	0	0	0
Calamar, crudo	99	79,1	18,5	1,4	233	0,36	0,11	0,52	0	0,00	0,004	0,009	0,146	0,342	3,1	3,1	0	0	0	0	0
Camarón	91	76,6	21,0	0,8	161	0,10	0,09	0,15	0,00	0,03	0,002	0,012	0,030	0,031	0	0	0	0	0	0	0
Cornalitos, crudos	86	79,2	16,0	2,2	61	0,65	0,69	0,28	0	0,00	0	0,055	0,074	0,058	0,6	0,6	0	0	0	0	0
Corvina, cruda	97	77,0	19,5	1,9	61	0,65	0,69	0,28	0	0,00	0	0,055	0,074	0,058	0,4	0,4	0	0	0	0	0
Dorado, crudo	99	79,5	18,8	2,6	40	0,63	0,85	0,32	0	0,11	0,075	0,050	0,030	0,050	0	0	0	0	0	0	0
Gatuzo, crudo	72	81,7	17,4	0,2	23	0,05	0,06	0,06	0	0,00	0	0,010	0,020	0,020	0,1	0,1	0	0	0	0	0
Hamburguesa de pescado (pescadería)	136	68,5	23,9	2,5	48	0,60	0,81	0,80	0	0,24	0	0	0,132	0,355	4,5	4,8	0,4	0,2	0,3	0	0
Kani Kama	96	76,3	15,2	0,9	30	0,19	0,15	0,44	0	0,00	0,007	0,014	0,157	0,241	6,9	6,9	0	0	0	0	0
Langostino	96	75,3	22,0	0,9	143	0,15	0,19	0,22	0	0,01	0	0,010	0,110	0,080	0	0	0	0	0	0	0
Lenguado, crudo	88	80,2	17,5	1,9	45	0,44	0,54	0,37	0,01	0,04	0,017	0,015	0,137	0,108	0,2	0,2	0	0	0	0	0

**TABLA 9.B: PESCADOS Y MARISCOS, VITAMINAS Y MINERALES**

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fósforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamina D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Abadejo, crudo	1,21	91	262	21	0,03	216	1,90	23	0,3	1,20	12	0	0	0	0,061	0,325	1,10	1,1	1,40
Almeja, cruda	1,82	601	46	39	0,053	198	1,62	19	0,51	0,35	5	0	90	90	0,015	0,040	11,28	0	0,04
Anchoa, enlatada en aceite	11,1	3668	544	232	0,339	252	4,63	69	2,44	19,90	13	0	12	12	0,078	0,363	0,88	0	1,70
Atún, enlatado al natural	0,95	247	179	17	0,05	139	1,63	23	0,69	10,14	4	0	17	17	0,030	0,084	2,55	0	1,88
Atún, enlatado en aceite	2,76	416	207	13	0,071	311	1,39	31	0,9	12,40	5	0	23	23	0,038	0,120	2,20	0	1,88
Atún, lomito fresco, crudo	1,18	39	252	8	0,086	254	1,02	50	0,6	8,65	2	0	655	655	0,241	0,251	9,43	0	5,67
Bocaditos de pescado, prefritos	0,9	380	288	75	0,11	239	3,15	33	0,7	1,55	49	20	0	0	0,178	0,290	0,86	0,8	1,21
Brótola, cruda	1,38	82	282	18	0,03	207	2,10	23	0,3	27,20	12	0	0	0	0,076	0,155	1,10	2,7	1,40
Caballa, enlatada	1,73	379	194	241	0,147	301	2,04	37	1,02	6,18	5	0	130	130	0,040	0,212	6,94	0,9	7,3
Calamar, crudo	1,41	44	246	32	1,891	221	0,68	33	1,53	2,18	5	0	10	10	0,020	0,412	1,30	4,7	0
Camarón	1,23	119	264	64	0,391	214	0,52	35	1,34	1,78	10	0	0	0	0	0,050	2,30	0	0
Cornalitos, crudos	2,15	90	296	680	0,04	590	2,00	40	0,42	3,10	15	0	12	12	0,095	0,214	2,50	0	0,68
Corvina, cruda	1,28	56	345	15	0,042	210	0,37	40	0,42	3,10	15	0	12	12	0,095	0,214	2,50	2,9	0,68
Dorado, crudo		47	316	40	0,03	190	0,50	23	0,65	3,04	12	0	0	0	0,291	0,233	14,32	0	1,40
Gatuzo, crudo	0,57	91	262	21	0,03	216	1,90	23	0,3	1,20	12	0	0	0	0,061	0,325	1,10	1,1	1,40
Hamburguesa de pescado (pescadería)	0,2	285	364	42	0,06	304	2,93	34	0,5	1,72	29	5	6	6	0,114	0,458	1,49	1,5	1,93
Kani Kama	0,72	143	112	9	0,032	282	0,26	43	0,33	0,22	2	0	20	20	0,020	0,021	1,60	0	0
Langostino		588	74	65	0,28	127	1,00	36	1,0	0	10	0	0	0	0	0,050	2,30	0	0
Lenguado, crudo	1,35	296	160	21	0,019	252	0,18	18	0,32	1,04	5	0	10	10	0,081	0,020	1,13	0	3,5



TABLA 9.A: PESCADOS Y MARISCOS, MACRONUTRIENTES (CONTINUACIÓN)

Alimento	Valor energético	Agua	Proteínas	Lípidos totales	Colesterol	Ácidos grasos								Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol	
	Kcal	g	g	g	mg	Saturados	Monosaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoleico	18:3 cis Alfa linolenico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentae- noico (EPA)	22:6 n-3 Docosahexae- noico (DHA)	g	g	g	g	g	
Mejillón, crudo	83	83,0	11,9	2,2	28	0,43	0,51	0,61	0	0,02	0,020	0,070	0,188	0,253	3,7	0	0	0	0	0
Merluza, cruda	80	80,2	17,1	1,3	23	0,30	0,43	0,42	0	0,02	0,008	0,025	0,100	0,266	0	0	0	0	0	0
Merluza	104	74,1	22,2	1,7	28	0,40	0,56	0,54	0	0,02	0,010	0,032	0,130	0,345	0	0	0	0	0	0
Merluza, enlatada en agua y aceite	170	68,2	23,2	8,6	31	1,13	2,28	4,74	0	4,17	0	0	0,136	0,361	0	0	0	0	0	0
Milanesa de pescado, prefrita	248	47,9	19,0	9,7	20	1,37	2,42	5,27	0	4,83	0,100	0	0,087	0,231	21,1	22,5	1,9	0,9	1,4	0
Pacú, crudo	121	71,6	20,7	4,2	46	2,41	0,69	0,26	0	0,07	0,076	0,070	0,051	0,100	0	0	0	0	0	0
Pacú	155	66,4	26,5	5,4	59	3,09	0,88	0,34	0	0,09	0,097	0,090	0,066	0,128	0,1	0,1	0	0	0	0
Palometa, cruda	215	63,4	20,1	14,8	40	4,33	6,11	1,81	0	0,43	0,150	0	0,480	0,670	0,4	0,4	0	0	0	0
Palometa	277	52,8	25,8	19,0	52	5,55	7,83	2,32	0	0,55	0,192	0	0,615	0,859	0,9	0,9	0	0	0	0
Pejerrey, crudo	86	78,2	18,6	1,2	28	0,28	0,39	0,38	0	0,01	0,007	0,023	0,092	0,244	0,2	0,2	0	0	0	0
Pejerrey	110	73,0	23,8	1,5	36	0,36	0,51	0,49	0	0,02	0	0	0,118	0,313	0,3	0,3	0	0	0	0
Pescados de mar (ej: brótola, corvina blanca, gatuso, lenguado, merluza, etc.), <b>PROMEDIO</b> , crudo	80	80,2	17,1	1,3	54	0,09	0,06	0,17	0,00	0,01	0,002	0,009	0,042	0,089	0	0,1	0	0	0	0
Pescados de río (ej: dorado, palometa, surubí, trucha, etc.), <b>PRO-MEDIO</b> , crudo	134	73,0	20,2	5,9	44	1,84	2,06	0,80	0	0,18	0,108	0	0,172	0,246	0,1	0,1	0	0	0	0
Pollo de mar, crudo	100	76,3	20,0	2,0	61	0,65	0,69	0,28	0	0,00	0	0,055	0,074	0,058	0,4	0,4	0	0	0	0
Pulpo, crudo	78	80,3	14,9	1,0	48	0,23	0,16	0,24	0	0,01	0	0,039	0,076	0,081	2,2	2,2	0	0	0	0
Rabas (restaurant)	259	50,9	16,1	14,5	211	2,06	3,72	7,80	0,00	7,32	0,071	0	0,097	0,227	15,9	17,2	0,1	0	0,8	0
Sábalo, crudo	148	69,3	22,7	6,4	40	1,15	1,71	0,67	0	0,12	0,075	0	0,145	0,115	0	0	0	0	0	0
Salmón blanco, crudo	114	75,2	21,6	3,0	46	0,55	0,92	0,55	0	0,04	0,031	0,010	0,124	0,227	0,2	0,2	0	0	0	0
Salmón rosado, crudo	122	75,5	20,5	4,4	46	0,81	1,35	0,81	0,03	0,06	0,045	0,014	0,182	0,333	0	0	0	0	0	0

TABLA 9.B: PESCADOS Y MARISCOS, VITAMINAS Y MINERALES (CONTINUACIÓN)

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamina D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Mejillón, crudo	1,59	286	320	26	0,094	197	3,95	34	1,6	1,60	42	0	48	48	0,160	0,210	12,00	8,0	0
Merluza, cruda		91	262	21	0,03	216	1,90	23	0,3	1,20	12	0	0	0	0,061	0,325	1,10	1,1	1,40
Merluza		130	340	17	0,04	240	2,47	28	0,4	1,48	14	0	0	0	0,071	0,401	1,29	1,1	1,73
Merluza, enlatada en agua y aceite	0	238	356	29	0,04	293	2,58	31	0,4	1,55	11	0	0	0	0,070	0,397	1,27	1,0	1,90
Milanesa de pescado, prefrita	0,9	380	288	75	0,11	239	3,15	33	0,7	1,55	49	20	0	0	0,178	0,290	0,86	0,8	1,21
Pacú, crudo	1,24	47	407	22	0,03	177	1,10	23	0,65	3,04	12	0	0	0	0,366	0,327	17,10	0	1,40
Pacú	1,59	60	522	28	0,04	227	1,41	29	0,83	3,90	15	0	0	0	0,469	0,419	21,92	0	1,79
Palometa, cruda	1,24	47	316	40	0,03	190	0,50	23	0,65	3,04	12	0	0	0	0,166	0,112	7,27	0	1,40
Palometa	1,59	60	405	51	0,04	244	0,64	29	0,83	3,70	11	0	0	0	0,191	0,136	8,39	0	1,79
Pejerrey, crudo	1,03	68	256	105	0,03	311	0,70	23	0,3	4,50	12	0	0	0	0,010	0,050	1,10	1,1	1,40
Pejerrey	1,32	87	328	135	0,04	399	0,90	29	0,38	5,48	11	0	0	0	0,012	0,058	1,20	1,0	1,79
Pescados de mar (ej.: brótola, corvina blanca, gatuso, lenguado, merluza, etc.), <b>PROMEDIO</b> , crudo	1,24	91	262	21	0,021	216	1,90	21	0,32	1,20	12	0	17	17	0,061	0,325	1,83	1,1	0,72
Pescados de río (ej.: dorado, palometa, surubí, trucha, etc.), <b>PROMEDIO</b> , crudo	1,4	49	352	38	0,0	204	0,87	24	0,7	3,43	12	0	3	3	0,192	0,156	10,56	0,4	2,70
Pollo de mar, crudo	1,28	56	345	15	0,042	210	0,37	40	0,42	3,10	15	0	12	12	0,095	0,214	2,50	2,9	0,68
Pulpo, crudo	1,6	230	350	53	0,435	186	5,30	30	1,68	2,10	16	0	45	45	0,030	0,040	20,00	5,0	0
Rabas (restaurant)	1,2	49	212	32	1,29	203	1,76	28	1,3	1,80	65	31	27	27	0,155	0,376	1,07	3,1	0,19
Sábalo, crudo	1,9	47	316	40	0,03	190	0,50	23	0,65	3,04	12	0	0	0	0	0	10,00	0	2,00
Salmón rosado, crudo	1,52	75	366	7	0,063	261	0,38	27	0,39	8,00	4	0	35	35	0,080	0,105	4,15	0	10,87

**TABLA 9.A: PESCADOS Y MARISCOS, MACRONUTRIENTES (CONTINUACIÓN)**

Alimento	Valor energético	Agua	Proteínas	Lípidos totales	Colesterol	Ácidos grasos								Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol	
						Saturados	Monoinsaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoléico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentae- (EPA)							22:6 n-3 Docosahexae- (DHA)
Sardinas, enlatadas al natural	Kcal	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
	170	66,1	22,1	9,1	66	2,29	2,73	0,01	0,08	0,060	0,080	1,100	0,920	0	0	0	0	0	0	0
Sardinas, enlatadas en aceite	202	59,6	24,6	11,5	142	3,87	5,15	0	3,54	0,498	0	0,473	0,509	0	0	0	0	0	0	0
Surubí, crudo	110	76,5	18,2	4,0	40	1,87	0,52	0	0,12	0,150	0	0,160	0,120	0,2	0,2	0	0	0	0	0
Trucha, cruda	113	71,9	20,5	3,5	59	1,13	1,24	0	0,24	0,119	0,109	0,167	0,420	0	0	0	0	0	0	0

**TABLA 9.B: PESCADOS Y MARISCOS, VITAMINAS Y MINERALES (CONTINUACIÓN)**

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamina D
Sardinas, enlatadas al natural		368	287	679	0,13	545	2,73	42	2,2	5,50	4	0	10	10	0,010	0,220	10,80	0	3,30
Sardinas, enlatadas en aceite	3,38	307	397	382	0,186	490	2,92	39	1,31	5,25	10	0	32	32	0,080	0,227	8,94	0	7,72
Surubí, crudo	1,07	72	276	20	0,03	203	1,90	23	0,65	3,04	12	0	0	0	0,208	0,157	9,68	0	1,40
Trucha, cruda	1,31	31	481	67	0,109	271	0,70	31	1,08	5,38	12	0	19	19	0,123	0,105	4,45	2,4	7,90

TABLA 10.A: ACEITES, MACRONUTRIENTES

Alimento	Valor energético	Agua	Proteínas	Lípidos totales	Colesterol	Ácidos grasos									Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol
						Saturados	Moninsaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoléico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentae- noico (EPA)	22:6 n-3 Docosahexae- noico (DHA)						
	Kcal	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Aceite comestible mezcla	900	0,0	0,0	100,0	0	7,37	63,28	28,14	0,40	18,64	9,137	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aceite de canola	900	0	0,0	100,0	0	10,83	7,51	76,98	0,46	18,98	58,003	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aceite de chía	892	0	0,0	99,1	0	82,48	6,33	1,70	0,03	1,68	0,019	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aceite de coco	900	0,0	0,0	100,0	0	10,60	24,93	61,53	0	61,03	0,500	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aceite de girasol	900	0	0,0	100,0	0	9,86	83,69	3,80	0	3,61	0,192	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aceite de girasol alto oleico	900	0,0	0,0	100,0	0	15,20	34,40	47,67	0	46,41	1,012	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aceite de maíz	900	0,0	0,0	100,0	0	17,00	71,10	12,40	0	9,76	0,761	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aceite de oliva	900	0,0	0,0	100,0	0	14,20	39,70	41,70	0	41,30	0,300	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aceite de sésamo	900	0,0	0,0	100,0	0	15,65	22,783	57,74	0,533	50,42	6,789	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aceite de soja	900	0,0	0,0	100,0	0	9,60	16,10	69,90	0	69,60	0,100	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aceite de uva	900	0	0,0	100,0	0	11,25	41,70	45,80	0	45,00	0,800	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aceite mezcla con oliva	900	0	0,0	100,0	0	10,60	24,93	61,53	0	61,03	0,500	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Rocío vegetal	900	0,0	0,0	100,0	0	7,37	63,28	28,14	0,40	18,64	9,137	0	0	0	0	0	0	0	0	0

**TABLA 10.B: ACEITES, VITAMINAS Y MINERALES**

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamina D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Aceite comestible mezcla	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aceite de canola		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aceite de chia	0,03	0	0	1	0	0	0,05	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aceite de coco	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aceite de girasol	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aceite de girasol alto oleico	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aceite de maíz	0	2	1	1	0	0	0,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aceite de oliva	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aceite de sésamo	0	0	0	0	0	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aceite de soja	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aceite de uva	0	0	0	0	0,01	0	0,10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aceite mezcla con oliva	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Rocío vegetal	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

TABLA 11.A: FRUTAS SECAS Y SEMILLAS, MACRONUTRIENTES

Alimento	Valor energético	Agua	Proteínas	Lípidos totales	Colesterol	Ácidos grasos								Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol	
	Kcal	g	g	g	mg	Saturados	Monosaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoléico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentae- noico (EPA)	22:6 n-3 Docosahexae- noico (DHA)	g	g	g	g	g	
Alimento a base de almendras (le- che de almendras)	36	91,6	0,4	1,0	0	0,00	0,63	0,21	0	0,21	0	0	0	0	6,2	6,6	6,3	6,3	0,4	0
Almendra	570	4,4	21,2	49,9	0	3,80	31,55	12,33	0,02	12,32	0,003	0	0	0	9,1	21,6	4,4	0	12,5	0
Avellana	631	5,3	12,7	60,9	0	4,46	45,65	7,92	0	7,83	0,087	0	0	0	8,0	17,7	4,3	0	9,7	0
Maní tostado salado	596	1,8	24,4	49,7	0	7,72	26,18	9,77	0	9,69	0,025	0,016	0	0	12,9	21,3	4,9	0	8,4	0
Maní tostado sin sal	596	1,8	24,4	49,7	0	7,72	26,18	9,77	0,03	9,69	0,025	0,016	0	0	12,9	21,3	4,9	0	8,4	0
Mantequilla de maní	607	1,6	21,9	49,5	0	9,52	20,73	11,33	0	11,28	0,039	0	0	0	18,3	24,0	6,5	0	5,7	0
Mix de frutos secos, semillas y pasas de uva	515	7,4	14,1	36,1	0	4,19	12,05	16,23	0,01	14,24	1,966	0	0	0	33,5	40,2	25,6	0	6,7	0
Nuez	690	4,07	13,9	67,4	0	6,13	8,93	47,17	0	38,09	9,080	0	0	0	7,0	13,7	2,6	0	6,7	0
Pistacho salado	566	1,8	21,1	45,8	0	5,65	24,53	13,35	0	13,13	0,212	0,005	0	0	17,3	27,6	7,7	0	10,3	0
Semilla de amapola	481	6,0	18,0	41,6	0	4,52	5,98	28,57	0	28,30	0,273	0	0	0	8,6	28,1	3,0	0	19,5	0
Semilla de chía	374	5,8	16,5	30,7	0	3,33	2,31	23,67	0,14	5,84	17,830	0	0	7,7	42,1	0	0	34,4	0	
Semilla de girasol	592	4,7	20,8	51,5	0	4,46	18,53	23,14	0	23,05	0,060	0	0,014	0	11,4	20,0	2,6	0	8,6	0
Semilla de girasol con sal y con cáscara	586	1,2	19,3	49,8	0	5,22	9,51	32,88	0	32,78	0,069	0	0	0	15,1	24,1	2,7	0	9,0	0
Semilla de lino	459	7,0	18,3	42,2	0	3,66	7,53	28,73	0	5,90	22,813	0	0	0	1,6	28,9	1,6	0	27,3	0
Semilla de sésamo	565	4,7	17,7	49,7	0	6,96	18,76	21,77	0	21,38	0,376	0	0	0	11,7	23,5	0,3	0	11,8	0
Semilla de zapallo	581	5,2	30,2	49,1	0	8,66	16,24	20,98	0,06	20,67	0,120	0,131	0	0	4,7	10,7	1,4	0	6,0	0

**TABLA 11.B: FRUTAS SECAS Y SEMILLAS, VITAMINAS Y MINERALES**

Alimento	Centizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamina D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Alimento a base de almendras (leche de almendras)	0,32	63	50	128	0,017	8	0,30	7	0,06	0,08	1	0	60	60	0,015	0,010	0,74	0	1,00
Almendra	2,97	1	733	269	1,031	481	3,71	270	3,12	3,62	44	0	0	0	0,205	1,138	0	0	0
Avellana	2,29	6	680	140	1,725	354	4,10	163	2,45	1,80	113	0	1	0	0,520	0,113	0	6,3	0
Maní tostado salado	2,92	701	634	58	0,428	363	1,58	178	2,77	14,36	97	0	0	0	0,152	0,197	0	0	0
Maní tostado sin sal	2,92	6	634	58	0,428	363	1,58	178	2,77	14,36	97	0	0	0	0,152	0,197	0	0	0
Mantequilla de maní	3	476	592	54	0,571	335	2,16	179	2,67	13,16	35	0	0	0	0,107	0,105	0	0	0
Mix de frutos secos, semillas y pasas de uva	2,29	13	634	71	0,82	314	2,34	144	2,30	5,81	83	0	1	0	0,366	0,184	0	1,3	0
Nuez	2,00	3	441	98	1,586	380	2,35	158	3,09	1,13	98	0	1	0	0,341	0,150	0	1,3	0
Pistacho salado	3,79	428	1007	107	1,293	469	4,03	109	2,34	1,37	51	0	13	0	0,695	0,234	0	3,0	0
Semilla de amapola	6,37	26	719	1438	2	870	9,76	347	7,9	0,90	82	0	0	0	0,854	0,100	0	1,0	0
Semilla de chíá	4,8	16	407	631	0,924	860	7,72	335	4,58	8,83	49	0	0	0	0,620	0,170	0	1,6	0
Semilla de girasol	3,02	9	645	78	1,8	660	5,25	325	5	8,34	227	0	3	0	1,480	0,355	0	1,4	0
Semilla de girasol con sal y con cáscara	5,6	655	850	70	1,83	1155	3,80	129	5,29	7,04	237	0	0	0	0,106	0,246	0	1,4	0
Semilla de lino	3,72	30	813	255	1,22	642	5,73	392	4,3	3,08	87	0	0	0	1,644	0,161	0	0,6	0
Semilla de sésamo	4,45	11	468	975	4,082	629	14,55	351	7,75	4,52	97	0	0	0	0,791	0,247	0	0	0
Semilla de zapallo	4,78	7	809	46	1,343	1233	8,82	592	7,81	4,99	58	0	1	0	0,273	0,153	0	1,9	0

TABLA 12.A: AZÚCARES, MERMELADAS Y DULCES, MACRONUTRIENTES

Alimento	Valor energético	Agua	Proteínas	Lípidos totales	Colesterol	Ácidos grasos									Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol
						Saturados	Monosaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoléico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentae-ico (EPA)	22:6 n-3 Docosahexae-ico (DHA)						
	Kcal	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
Azúcar blanca molida	400	0,0	0,0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	100,0	100,0	99,8	99,8	0	0	
Azúcar impalpable	399	0,2	0,0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	99,8	99,8	97,8	97,8	0	0	
Azúcar morena / azúcar mascabo	393	1,3	0,1	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	98,1	98,1	97,0	97,0	0	0	
Dulce de batata	255	31,7	0,9	0,1	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	62,5	65,0	52,0	52,0	2,5	0	
Dulce de batata light	164	52,6	0,9	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	40,0	44,3	22,9	22,9	4,3	0	
Dulce de leche	315	28,0	6,5	6,6	29	4,07	1,92	0,34	0,33	0,12	0,045	0,008	0	57,4	57,4	49,7	44,0	0	0	
Dulce de leche light	287	27,5	5,5	0,5	0	0,30	0,15	0,00	0	0,00	0	0	0	65,0	65,0	60,0	60,0	0	0	
Dulce de membrillo	269	28,5	0,4	0,1	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	66,7	70,8	52,0	52,0	4,1	0	
Dulce de membrillo light	160	55,8	0,0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	40,0	44,3	30,0	0	4,3	0	
Glucosa	339	20,4	0,0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	84,7	84,7	40,2	40,2	0	0	
Jalea tipo membrillo	277	29,8	0,2	0,0	0	0,01	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	69,0	70,0	51,2	51,2	1,0	0	
Kero o melaza	300	21,9	0,0	0,1	0	0,02	0,03	0,05	0	0,00	0	0	0	74,7	74,7	74,7	74,7	0	0	
Mermelada de frutas	273	30,5	0,4	0,1	0	0,01	0,04	0,00	0	0,00	0	0	0	67,8	68,9	48,5	43,7	1,1	0	
Mermelada de frutas light	145	62,0	0,0	0,1	0	0,01	0,01	0,05	0	0,00	0	0	0	36,1	37,6	29,4	0	1,5	0	
Miel	330	17,1	0,3	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	82,2	82,4	82,1	82,1	0,2	0	



TABLA 16.B: AZÚCARES, MERMELADAS Y DULCES, VITAMINAS Y MINERALES

Alimento	Centizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamina D	
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg
Azúcar blanca molida	0,01	1	2	1	0,007	0	0,05	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Azúcar impalpable	0,01	1	2	1	0,007	0	0,05	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Azúcar morena / azúcar mascabo	0,45	28	133	83	0,047	4	0,71	9	0,03	0,11	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Dulce de batata	2,3	19	231	24	0,11	35	0,65	25	0,3	0,54	0	0	0	0	0,056	0,047	0	0	0	0
Dulce de batata light	2,3	19	231	24	0,11	35	0,65	25	0,3	0,54	0	0	0	0	0,056	0,047	0	0	0	0
Dulce de leche	1,49	138	265	253	0,004	176	0,37	22	0,7	0,21	11	0	74	73	0,016	0,405	0,31	2,6	0,24	
Dulce de leche light	1,49	138	265	253	0,004	176	0,37	22	0,7	0,21	11	0	74	73	0,016	0,405	0,31	2,6	0,24	
Dulce de membrillo	0,2	0	83	11		20	0,73	6	0		11	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Dulce de membrillo light		0	83	11		20	0,73	6	0		11	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Glucosa	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jalea <b>tipo</b> membrillo	0,12	30	54	7	0,011	6	0,19	6	0,03	0,04	2	0	0	0	0,001	0,026	0	0,9	0	
Kero o melaza	3,3	37	1464	205	0,487	31	4,72	242	0,29	0,93	0	0	0	0	0,041	0,002	0	0	0	
Mermelada de frutas	0,23	32	77	20	0,1	19	0,49	4	0,06	0,04	11	0	0	0	0,016	0,076	0	8,8	0	
Mermelada de frutas light	0,3	0	59	0	0,038	7	0	4	0,05	0,08	18	0	0	0	0,010	0,020	0	15,0	0	
Miel	0,2	4	52	6	0,036	4	0,42	2	0,22	0,12	2	0	0	0	0	0,038	0	0,5	0	

TABLA 13.A: GOLOSINAS Y CHOCOLATES, MACRONUTRIENTES

Alimento	Valor energético	Agua	Proteínas	Lípidos totales	Coolesterol	Ácidos grasos									Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol
	Kcal	g	g	g	mg	Saturados	Monosaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoléico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentae- noico (EPA)	22:6 n-3 Docosahexae- noico (DHA)	g	g	g	g	g	g
Alfajor de arroz	486	8,2	6,8	26,8	0	17,70	7,50	1,00	0,30	0,95	0,050	0	0	0	54,5	58,2	20,5	20,5	3,7	0
Alfajor de chocolate	411	13,2	6,3	14,1	9,5	7,80	6,40	0,90	0,60	0,75	0,126	0	0	0	64,6	66,4	35,0	35,0	1,3	0
Alfajor de chocolate con relleno tipo mousse	540	1,1	7,4	31,0	16	24,60	9,80	2,30	0,10	2,19	0,115	0	0	0	57,8	60,5	35,4	35,4	2,7	0
Alfajor de dulce de leche	381	14,3	6,6	8,9	13	3,90	4,67	0,70	0,20	0,67	0,035	0	0	0	68,5	70,2	42,4	42,4	1,7	0
Alfajor de fruta	387	11,4	2,2	8,9	0	3,70	3,32	0,00	0,90	0,00	0	0	0	74,5	77,5	42,4	42,4	3,0	0	
Alfajor de maicena	405	8,0	6,3	13,4	40	6,30	4,37	1,40	0,09	1,26	0,056	0	0	64,9	71,7	31,1	29,0	1,2	0	
Alfajor de miel	303	24,6	7,6	3,2	127	1,06	1,26	0,61	0	0,50	0	0	0	60,9	63,6	32,5	32,2	1,6	0	
Alfajor light	300	36,6	6,7	10,0	10,0	4,00	4,00	1,00	0	0,95	0,050	0	0	45,7	46,7	13,0	13,0	1,0	0	
Bananita con cobertura de chocolate	379	17,8	2,9	10,0	5,0	6,40	3,00	0,50	0	0,48	0	0	0	69,3	69,3	60,0	60,0	0	0	
Baño de repostería para cubrir tortas	564	0,8	7,8	37,0	0,2	20,00	13,50	2,25	1,00	2,09	0,160	0	0	50,0	53,2	48,0	48,0	3,2	0	
Barra de arroz rellena bañada	501	2,5	10,0	24,5	0	16,50	7,00	0,50	0	0,48	0	0	0	60,0	63,0	20,5	20,5	3,0	0	
Barra de chocolate tipo Kinder	552	4,4	9,6	34,0	30	22,00	11,00	0,50	0	0,45	0,050	0	0	52,0	52,0	39,0	39,0	0	0	
Bocadito con dulce de leche tipo Cabsha	427	6,9	5,3	13,1	11	6,16	2,84	3,00	0	2,93	0,047	0,005	0	72,2	73,0	62,3	62,3	0,8	0	
Bombón tipo Bon O Bon	556	4,1	10,0	36,0	2,8	18,00	13,00	4,30	0	4,21	0,086	0	0	48,0	49,9	42,0	42,0	1,9	0	
Bombones de fruta	327	16,7	0,3	0,1	0	0,01	0,01	0,02	0	0,00	0	0	0	81,1	82,7	80,7	40,0	1,6	0	
Cacao amargo*	285	3,0	19,6	13,7	0	8,07	4,57	0,44	0	0,44	0	0	0	20,9	57,9	1,8	0	37,0	0	
Cacao en polvo sin fortificar*	383	1,5	6,7	4,0	0	2,38	1,33	0,11	0	0,11	0,003	0	0	80,0	83,7	65,6	65,6	3,7	0	
Cacao en polvo tipo Nesquick*	336	9,6	5,4	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	78,6	85,0	71,0	71,0	6,4	0	
Caramelos duros	394	1,3	0,0	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	98,0	98,0	62,9	62,9	0	0	
Caramelos duros light	236	1,4	0,0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	98,6	98,6	0	0	0	0	

**TABLA 13.B: GOLOSINAS Y CHOCOLATES, VITAMINAS Y MINERALES**

Alimento	Centzas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAÉ	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamina D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Alfajor de arroz		56	125	5	0,151	140	0,58	55	1,01	2,93	4	0	0	0	0,154	0,045	0	0	0
Alfajor de chocolate		146	221	92	0,3	134	2,27	48	0,9	1,74	81	40	19	18	0,178	0,275	0,10	0,7	0,06
Alfajor de chocolate con relleno tipo mousse		80	160	3	0,043	39	1,25	7	0,2	0,81	122	66	0	0	0,247	0,060	0	0	0
Alfajor de dulce de leche		162	127	92	0,09	108	1,60	16	1	1,94	93	48	20	20	0,195	0,287	0,11	0	0
Alfajor de fruta		111	77	29	0,12	67	1,67	11	0,37	1,94	95	49	0	0	0,199	0,202	0,03	0	0
Alfajor de maicena	0,7	161	127	78	0,1	95	1,23	14	0,5	0,49	49	23	32	32	0,124	0,202	0,20	0,8	0
Alfajor de miel	1,0	78	99	53	0,07	155	2,45	11	0,5	1,11	179	89	37	36	0,349	0,202	0,20	0	0,52
Alfajor light		122	221	92	0,3	134	2,27	48	0,9	1,74	81	40	19	18	0,178	0,275	0,10	0,7	0
Bananita con cobertura de chocolate		22										0	0	0			0	0	0
Baño de repostería para cubrir tortas	1,2	54	365	32	0,7	132	3,13	115	1,62	0,43	13	0	0	0	0,055	0,090	0	0	0
Barra de arroz rellena bañada		100	125	5	0,151	140	0,58	55	1,01	2,93	4	0	0	0	0,154	0,045	0	0	0
Barra de chocolate tipo Kinder		140	404	271	0,0264	251	0,18	28	1,09	0,21	12	0	85	83	0,093	0,398	1,07	0	0,17
Bocadito con dulce de leche tipo Cabsha		207	250	150	0,127	136	0,65	28	0,87	0,20	6	0	23	22	0,105	0,266	0,40	0,3	0
Bombón tipo Bon O Bon		122	95	9	0,0642	54	0,24	27	0,42	2,15	15	0	0	0	0,023	0,030	0	0	0
Bombones de fruta	0,14	98	56	18	0,029	5	0,17	4	0,05	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
Cacao amargo*	5,8	21	1524	128	3,788	734	13,86	499	6,81	2,19	32	0	0	0	0,078	0,241	0	0	0
Cacao en polvo sin fortificar*		504	712	133	0,286	315	1,19	83	1,46	0,59	6	0	1	1	0,096	0,565	0	0,2	0
Cacao en polvo tipo Nesquick*		164	800	400	0,286	193	15,00	83	7,5	0,59	6	0	1	1	1,290	0,565	0,35	0,2	0
Caramelos duros	0,5	38	5	3	0,029	3	0,30	3	0,01	0,01	0	0	0	0	0,004	0,003	0	0	0
Caramelos duros light	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

TABLA 13.A: GOLOSINAS Y CHOCOLATES, MACRONUTRIENTES (CONTINUACIÓN)

Alimento	Valor energético	Agua	Proteínas	Lípidos totales	Colesterol	Ácidos grasos										Carbhidratos disponibles	Carbhidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol	
						Saturados	Monoinsaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoléico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentae- (EPA)	22:6 n-3 Docosahexae- (DHA)	g							g
	Kcal	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Caramelos masticables	398	3,8	0,9	6,0	0	3,57	1,72	0,39	0,01	0,38	0,010	0	0	0	0	85,1	54,5	54,5	0	0	0	
Caramelos rellenos	394	1,3	0,0	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	0	98,0	62,9	62,9	0	0	0	0	
Chicles	380	2,6	0,0	0,3	0	0,04	0,08	0,14	0	0,00	0	0	0	0	94,3	66,1	66,1	2,4	0	0	0	
Chicles sin azúcar	256	3,5	0,0	0,4	0	0,06	0,09	0,23	0	0,00	0	0	0	0	63,0	0	0	0	2,4	0	0	
Chocolate 60% cacao o más	547	1,3	6,1	38,3	6,0	22,03	11,52	1,22	0,08	1,09	0,088	0	0	0	44,4	52,4	36,7	36,7	8,0	0	0	
Chocolate amargo	575	1,3	14,3	52,3	2	32,28	16,07	1,55	0	1,43	0,117	0	0	0	11,8	28,4	0,9	0	16,6	0	0	
Chocolate blanco	548	1,3	5,9	32,1	21	19,41	9,10	1,01	0	0,91	0,103	0	0	0	59,0	59,2	59,0	59,0	0,2	0	0	
Chocolate con almendras	534	1,5	9,0	34,4	19	17,70	11,96	3,02	0	2,94	0,082	0	0	0	47,2	53,4	43,9	43,9	6,2	0	0	
Chocolate con maní	542	0,5	10,2	33,2	10,0	14,13	8,20	4,37	0	4,37	0,001	0	0	0	50,5	54,3	47,2	47,2	3,8	0	0	
Chocolate light	566	3,5	10,0	35,9	0	21,20	12,50	0,80	0	0,76	0,040	0	0	0	50,6	50,6	7,1	7,1	0,6	0	0	
Chocolate para taza	519	0,7	4,2	30,0	0	17,75	9,97	0,97	0	0,90	0,068	0	0	0	58,0	63,9	54,5	54,5	5,9	0	0	
Chocolatín / chocolate con leche	522	1,5	7,7	29,7	23	18,51	7,19	1,38	0,30	1,25	0,122	0	0	0	56,0	59,4	51,5	44,0	3,4	0	0	
Chupetín	394	1,3	0,0	0,2	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	0	98,0	98,0	62,9	62,9	0	0	0	
Conito de dulce de leche enva- sado	413	14,2	5,4	17,1	13	9,43	5,95	1,06	0,15	0,92	0,064	0	0	0	59,5	62,2	46,2	43,6	2,5	0	0	
Cubanita relleno	506	1,2	5,6	22,2	0	13,50	8,00	0,50	0	0,48	0	0	0	0	71,0	71,0	38,9	38,9	0	0	0	
Garrapiñada de maní	539	1,6	15,5	33,7	0	4,68	16,72	10,65	0	10,65	0,002	0	0	0	43,3	47,4	42,2	42,2	4,1	0	0	
Gomitas de gelatina	374	6,3	0,0	0,1	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	0	93,4	93,6	70,0	70,0	0,2	0	0	
Huevo de chocolate tipo Kinder	538	8,0	8,0	34,0	29	22,50	11,00	0,50	0	0,45	0,050	0	0	0	50,0	50,0	50,0	37,0	0	0	0	
Lentejas de chocolate	485	1,6	5,2	20,0	7,8	12,00	6,50	0,60	0,10	0,57	0,030	0	0	0	71,0	73,2	69,0	69,0	2,2	0	0	
Maní con chocolate	534	1,9	13,1	33,5	9,0	14,60	12,92	4,33	0	4,22	0,040	0	0	0	45,0	49,7	37,6	37,6	4,7	0	0	

**TABLA 13.B: GOLOSINAS Y CHOCOLATES, VITAMINAS Y MINERALES (CONTINUACIÓN)**

Alimento	Centzas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamina D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Caramelos masticables		30	10	3	0	4	0,10	2	0	0	0	0	13	0	0	0	0	0	0
Caramelos rellenos	0,5	38	5	3	0,029	3	0,30	3	0,01	0,01	0	0	0	0	0,004	0,003	0	0	0
Chicles	0,4	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Chicles sin azúcar	1,3	7	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Chocolate 60% cacao o más	1,9	10	567	62	1,248	260	6,32	176	2,65	0,84	12	0	3	0	0,032	0,049	0,18	0	0
Chocolate amargo	3,6	24	830	101	3,233	400	17,40	327	9,63	1,36	28	0	0	0	0,147	0,100	0	0	0
Chocolate blanco	1,5	90	286	199	0,06	176	0,24	12	0,74	0,75	7	0	9	9	0,063	0,282	0,56	0,5	0
Chocolate con almendras	1,7	74	444	224	0,422	264	1,63	90	1,34	0,74	13	0	52	52	0,060	0,435	0,67	0,2	0
Chocolate con maní		41	394	110	0,17	163	1,39	47	0,93	3,44	38	0	35	35	0,140	0,140	0,33	0,9	0
Chocolate light		88	365	32	0,7	132	3,13	115	1,62	0,43	13	0	0	0	0,055	0,090	0	0	0
Chocolate para taza	1,2	11	365	32	0,7	132	3,13	115	1,62	0,43	13	0	0	0	0,055	0,090	0	0	0
Chocolatín / chocolate con leche	1,78	79	372	189	0,491	208	2,35	63	2,3	0,39	11	0	59	59	0,112	0,298	0,75	0	0
Chupetín	0,5	38	5	3	0,029	3	0,30	3	0,01	0,01	0	0	0	0	0,004	0,003	0	0	0
Conito de dulce de leche envasado	1,1	86	262	126	0,3	138	1,66	52	0,9	0,50	48	21	33	33	0,104	0,233	0,14	1,2	0,11
Cubanito relleno		139	48	3	0,0432	39	1,25	7	0,21	0,81	122	66	0	0	0,247	0,060	0	0	0
Garrapiñada de maní		156	407	78	0,774	308	0,97	110	3,94	7,92	75	0	0	0	0,100	0,140	0	0	0
Gomitas de gelatina	0,1	50	37	3	0,028	4	0,13	2	0,05	0,01	0	0	0	0	0,004	0,011	0	0	0
Huevo de chocolate tipo Kinder		125	392	263	0,0256	244	0,17	27	1,06	0,20	9	0	83	81	0,082	0,366	0,99	0	0,16
Lentejas de chocolate		79	183	16	0,35	66	1,57	58	0,81	0,21	7	0	0	0	0,028	0,045	0	0	0
Maní con chocolate	1,8	41	502	104	0,544	212	1,31	96	2,6	4,25	51	0	41	41	0,116	0,174	0,53	0	0

TABLA 13.A: GOLOSINAS Y CHOCOLATES, MACRONUTRIENTES

Alimento	Valor energético		Agua	Proteínas	Lípidos totales	Colesterol	Ácidos grasos									Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol
	Kcal	g					Saturados	Monoinsaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoleico	18:3 cis Alfa linolenico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentae- noico (EPA)	22:6 n-3 Docosahexae- noico (DHA)						
Medallón de menta y chocolate	545	6,3	15,00	8,00	0,90	0	0,86	0,045	0	0	0	0	0	0	0	77,1	79,5	59,0	59,0	1,9	0
Merengues / merenguitos	347	12,5	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	80,8	80,8	80,4	80,4	0	0
Minitorta bañada	403	18,9	9,50	6,50	3,00	0,65	2,91	0,090	0	0	0	0	0	0	0	55,0	56,5	36,0	36,0	1,5	0
Oblea bañada <b>tipo</b> Kit Kat	514	1,6	17,95	5,84	0,90	0,10	0,82	0,075	0	0	0	0	0	0	0	63,6	64,6	48,7	48,7	1,0	0
Obleas bañadas <b>tipo</b> Nugaton	514	1,6	17,95	5,84	0,90	0,10	0,82	0,075	0	0	0	0	0	0	0	63,6	64,6	48,7	48,7	1,0	0
Pasas de uva con chocolate	411	11,2	10,27	3,13	0,57	0	0,53	0,037	0	0	0	0	0	0	0	65,3	68,4	62,2	31,0	3,1	0
Pastillas	336	16,0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	84,0	84,0	84,0	84,0	0	0
Pastillas sin azúcar	380	5,0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	95,0	95,0	0	0	0	0
Postre a base de pasta de maní, <b>tipo</b> Mantecol	526	2,7	7,00	21,50	3,50	0	3,43	0,070	0	0	0	0	0	0	0	46,0	51,0	45,0	45,0	5,0	0
Rhodesia	519	3,5	15,60	9,00	3,33	0,7	3,16	0,167	0	0	0	0	0	0	0	59,9	63,2	46,6	46,6	3,3	0
Tableta de dulce de leche	339	21,3	4,07	1,92	0,34	0,33	0,12	0,045	0,33	0,34	0,33	0	0	0	0	65,2	65,2	60,0	60,0	0	0
Tableta de dulce de leche light	316	19,4	0,30	0,15	0,00	0	0,00	0	0	0,00	0	0	0	0	0	73,2	73,2	73,2	68,0	0	0
Tita	506	3,6	12,00	8,90	1,20	15	1,14	0,060	0	0	0	0	0	0	0	66,7	66,7	37,0	37,0	0	0

**TABLA 13.B: GOLOSINAS Y CHOCOLATES, VITAMINAS Y MINERALES**

Alimento	Cenizas		Sodio		Potasio		Calcio		Cobre		Fosforo		Hierro		Magnesio		Zinc		Niacina		Folato EFD		Acido fólico		Vitamina A, RAE		Retinol		Tiamina		Riboflavina		Vitamina B-12		Vitamina C		Vitamina D													
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg										
Medallón de menta y chocolate	0,6	1	389	13	0,06	104	0,57	13	0,6	0,50	1	0	0	0	0	0	0	0	0,160	0,010	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0							
Merengues / merenguitos		243	153	5	0,019	8	0,10	6	0,03	0,05	2	0	0	0	0	0	0	0	0,002	0,236	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
Minitorta bañada		135	127	92	0,09	108	1,60	16	0,5	1,94	93	48	20	0,195	0,287	0,11	0	0,09	0,195	0,287	0,11	0	0,09	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Oblea bañada <b>tipo</b> Kit Kat	1,28	54	231	125	0,22	135	1,00	37	0,09	0,50	18	6	24	0,117	0,210	0,56	0	0	0,117	0,210	0,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Obleas bañadas <b>tipo</b> Nugaton	1,28	54	231	125	0,22	135	1,00	37	0,09	0,50	18	6	24	0,117	0,210	0,56	0	0	0,117	0,210	0,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Pasas de uva con chocolate	1,5	36	514	86	0,373	143	1,71	45	1,25	0,40	7	0	29	0,084	0,161	0,37	0	0	0,084	0,161	0,37	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Pastillas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Pastillas sin azúcar	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Postre a base de pasta de maní, <b>tipo</b> Mantecol	2,35	250	505	110	0,4	310	1,70	110	2	8,20	77	0	0	0,232	0,200	0,20	0	0	0,232	0,200	0,20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Rhodesia		13	32	2	0,0288	26	0,83	4	0,14	0,54	81	44	0	0,164	0,040	0	0	0	0,164	0,040	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Tableta de dulce de leche	1,49	120	265	253	0,004	176	0,37	22	0,7	0,21	11	0	74	0,016	0,405	0,31	2,6	0,016	0,405	0,31	2,6	0,24	0	0	73	0,016	0,405	0,31	2,6	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Tableta de dulce de leche light	1,49	138	265	253	0,004	176	0,37	22	0,7	0,21	11	0	74	0,016	0,405	0,31	2,6	0,016	0,405	0,31	2,6	0,24	0	0	73	0,016	0,405	0,31	2,6	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Tita		206	48	3	0,0432	39	1,25	7	0,21	0,81	122	66	0	0,247	0,060	0	0	0,247	0,060	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

TABLA 14.A: GRASAS, MACRONUTRIENTES

Alimento	Valor energético	Agua	Proteínas	Lípidos totales	Coolesterol	Ácidos grasos									Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol	
	Kcal	g	g	g	mg	Saturados	Monoinsaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoléico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentae-noico (EPA)	22:6 n-3 Docosahexae-noico (DHA)	g	g	g	g	g	g	
Crema chantilly (lista para consumir, aerosol o industrial prepa-rada)	263	61,3	3,2	22,2	76	13,83	6,42	0,83	0,74	0,50	0,323	0	0	0	12,5	8,0	5,7	0	0	0	0
Crema de leche	347	57,7	2,8	36,1	113	23,03	9,10	1,57	1,24	0,87	0,122	0,058	0	0	2,8	2,9	0	0	0	0	0
Crema light	299	63,5	2,2	30,9	111	19,34	9,09	0,88	1,03	0,62	0,266	0	0	3,0	3,0	0	0	0	0	0	0
Grasa de cerdo	898	0,1	0,0	99,8	95	39,20	45,10	11,20	0	10,20	1,000	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasa de pollo	626	28,9	3,7	68,0	58	20,25	30,30	14,20	0,75	13,26	0,700	0,040	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasa vacuna	899	0,1	0,0	99,9	109	49,80	41,80	4,00	3,70	3,10	0,600	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Manteca	758	15,3	0,5	84,0	215	50,93	22,23	3,22	3,28	2,17	0,315	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0
Manteca light	509	43,2	3,3	55,1	106	34,32	15,93	2,05	1,01	1,24	0,802	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Margarina (en pote y en pan)	559	16,0	0,2	61,7	0	27,60	10,43	24,30	0,88	23,00	0,486	0	0	0,7	0,7	0	0	0	0	0	0
Margarina untable light	472	42,0	0,2	52,0	0	23,20	8,79	20,50	0,57	21,00	0,410	0	0	0,9	0,9	0	0	0	0	0	0



**TABLA 14.B: GRASAS, VITAMINAS Y MINERALES**

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamina D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Crema chantilly (lista para consumir, aerosol o industrial preparada)	0,76	8	147	101	0,01	89	0,05	11	0,37	0,07	3	0	188	184	0,037	0,065	0,29	0	0,64
Crema de leche	0,53	27	95	66	0,011	58	0,10	7	0,24	0,06	4	0	411	405	0,020	0,188	0,16	0,6	1,60
Crema light	0,46	34	97	69	0,007	61	0,03	7	0,25	0,04	4	0	279	274	0,024	0,125	0,20	0,6	0,92
Grasa de cerdo	0	0	0	0	0	0	0	0	0,11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,50
Grasa de pollo	0,28	32	64	7	0,029	54	0,70	6	0,45	2,04	1	0	125	125	0,021	0,059	0,07	0	3,30
Grasa vacuna	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,12
Manteca	0,2	223	15	15	0,016	24	0,16	2	0,09	0,04	3	0	684	671	0,005	0,034	0,17	0	0
Manteca light	0,5	218	71	48	0	34	1,09	5	0,26	0,02	1	0	465	456	0,010	0,070	0,13	0	0,40
Margarina (en pote y en pan)	1,92	295	18	3	0	5	0,06	3	0	0,02	1	0	450	450	0,010	0,037	0,10	0,2	3,75
Margarina unttable light		610	30	21	0	16	0	2	0	0,02	1	0	900	900	0,007	0,026	0	0,1	0

TABLA 15.A: SNACKS SALADOS, MACRONUTRIENTES

Alimento	Valor energético	Agua	Proteínas	Lípidos totales	Colesterol	Ácidos grasos									Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol
						Saturados	Moninsaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoléico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentae- noico (EPA)	22:6 n-3 Docosahexae- noico (DHA)						
	Kcal	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Chicharrón	458	23,7	33,9	35,1	99	11,96	15,50	6,11	0	5,33	0,229	0,168	0,004	0,008	1,7	1,7	0	0	0	0
Maní japonés	523	2,7	18,8	30,0	0	4,67	15,82	5,87	0	5,86	0,015	0	0	0	44,5	48,5	0	0	4,0	0
Nachos	499	1,7	7,4	27,4	0	3,88	9,09	12,26	0,19	11,80	0,262	0,006	0	0	55,7	60,8	2,6	2,6	5,1	0
Palitos aireados de harina de maíz o de colores	552	1,5	5,8	35,8	4,0	5,51	10,44	18,65	0	18,35	0,300	0	0	0	51,9	54,1	2,8	2,8	2,2	0
Palitos salados	528	4,8	7,2	32,4	0	3,60	23,50	4,00	0	3,92	0,080	0	0	0	52,0	55,6	0	0	3,6	0
Papas fritas de copetín	534	1,9	6,4	34,0	0	3,40	18,96	8,28	0	7,82	0,340	0,009	0,001	0	50,7	53,8	0,3	0	3,1	0
Snacks saborizados salados a base de maíz	548	2,6	7,1	30,0	0	2,50	24,50	2,50	0	2,45	0,050	0	0	0	62,4	67,8	0,8	0	5,4	0
Snacks saborizados salados a base de sémola de arroz, horneados, tipo Palitos de arroz / aros de cebolla	461	12,2	8,0	22,8	0	2,42	5,68	14,03	0	13,91	0,114	0	0	0	56,0	57,0	0	0	1,0	0

**TABLA 15.B: SNACKS SALADOS, VITAMINAS Y MINERALES**

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamina D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Chicharrón		1684	499	11	0,105	388	2,80	31	3,06	10,46	0	0	11	11	0,560	0,232	1,09	0	0
Maní japonés	2,7	390	392	40	0,171	221	6,53	98	2,27	5,74	39	0	0	0	0,061	0,079	0	0	0
Nachos	2,75	691	223	137	0,102	252	1,16	75	1,38	1,29	13	0	6	0	0,153	0,136	0	0,4	0
Palitos aireados de harina de maíz o de colores	2,89	896	197	58	0,063	108	1,10	20	0,6	5,74	180	86	0	0	0,155	0,200	0,48	0	0
Palitos salados		904	96	7	0,0864	79	2,49	13	1,32	1,62	244	132	0	0	0,493	0,120	0	0	0
Papas fritas de copetín	3,94	527	1196	21	0,234	153	1,28	63	1,09	4,76	29	0	0	0	0,213	0,088	0	21,6	0
Snacks saborizados salados a base de maíz		780	182	106	0,097	225	1,52	84	1,38	0,84	12	0	0	0	0,140	0,070	0	0	0
Snacks saborizados salados a base de sémola de arroz, horneados, tipo Palitos de arroz / aros de cebolla		800	46	6	0,077	59	0,44	23	0,77	1,06	4	0	0	0	0,020	0,056	0	0	0

TABLA 16.A: ADEREZOS, MACRONUTRIENTES

Alimento	Valor energético	Agua	Proteínas	Lípidos totales	Colesterol	Ácidos grasos									Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol	
	Kcal	g	g	g	mg	Saturados	Monoinsaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoleico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentae- noico (EPA)	22:6 n-3 Docosahexae- noico (DHA)	g	g	g	g	g	g	
Aceto balsámico	70	76,5	0,5	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	0	17,0	17,0	15,0	15,0	0	0	0
Aderezo Caesar o Ranch	380	52,1	2,2	40,0	39	5,00	10,00	24,00	0	23,52	0,480	0	0	0	2,8	3,3	2,8	2,8	2,8	0,5	0
Aderezo para ensaladas light	18	95,4	0,0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	0	4,6	4,6	0	0	0	0	0
Jugo de limón, envasado	22	93,6	0,5	0,1	0	0,03	0,01	0,02	0	0,01	0	0	0	0	4,9	5,6	1,5	0	0	0,7	0
Ketchup	113	68,5	1,0	0,1	0	0,01	0,02	0,04	0	0,04	0,001	0	0	27,1	27,4	21,3	10,6	0,3	0	0	0
Mayonesa	391	52,3	0,6	40,0	33	4,24	9,97	24,61	0	24,41	0,200	0	0	7,1	7,1	3,5	3,5	0	0	0	0
Mayonesa de soja	212	71,0	0,6	19,2	0	2,04	0,00	1,25	0	0,76	0	0	0	9,2	9,2	4,2	4,2	0,3	0	0	0
Mayonesa light	270	54,3	0,9	19,0	26	2,01	4,74	11,69	0	11,59	0,095	0,019	0,001	0,005	10,0	10,0	4,3	4,3	0	0	0
Mostaza	52	83,7	3,7	3,3	0	0,21	2,18	0,77	0,01	0,36	0,373	0	0	1,8	5,8	0,9	0	4,0	0	0	0
Salsa a base de tomate en tetra brick o sachet, lista para consumir (ej: pomarola, napolitana, con o sin verdeo, etc.)	42	90,1	1,0	1,3	0	0,30	0,30	0,60	0	0,57	0,030	0	0	6,6	7,6	2,4	1,2	1,0	0	0	0
Salsa agrdulce	154	60,3	0,3	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	38,1	38,2	18,8	18,8	0,1	0	0	0
Salsa barbaoca	168	54,7	0,8	0,6	0	0,05	0,08	0,10	0	0,08	0,021	0	0	39,9	40,8	33,2	11,8	0,9	0	0	0
Salsa blanca en polvo envasada	347	8,5	8,2	8,7	17	4,60	2,60	0,90	0,20	0,86	0	0	0	59,0	60,5	1,0	1,0	1,5	0	0	0
Salsa chimichurri envasada	23	94,2	0,0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	5,8	5,8	0	0	0	0	0	0
Salsa de soja	62	68,0	7,0	0,5	0	0,04	0,06	0,15	0	0,13	0,015	0	0	7,3	7,8	1,3	1,3	0,5	0	0	0
Salsa deshidratada varios sabores, polvo	349	24,1	9,5	11,9	34	6,00	4,40	1,40	0,40	1,33	0,070	0	0	51,0	54,5	4,3	4,3	3,5	0	0	0
Salsa Golf	320	56,9	0,9	29,4	13	3,20	7,33	18,09	0	17,73	0,362	0	0	12,8	12,8	8,3	4,2	0	0	0	0
Vinagre	1	94,5	0,0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0

**TABLA 16.B: ADEREZOS, VITAMINAS Y MINERALES**

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamina D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Aceto balsámico	0,37	23	112	27	0,026	19	0,72	12	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aderezo Caesar o Ranch	2,4	1209	29	48	0,01	19	1,08	2	0,11	0,04	2	0	9	9	0,010	0,010	0,03	0,3	0,20
Aderezo para ensaladas light		715	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jugo de limón, envasado	0,22	24	109	10	0,018	9	0,06	7	0,19	0,18	9	0	2	0	0,021	0,017	0	14,3	0
Ketchup	2,94	907	281	15	0,085	26	0,35	13	0,17	1,43	9	0	26	0	0,011	0,166	0	4,1	0
Mayonesa		833	20	8	0,019	21	0,21	1	0,15	0	5	0	16	15	0,010	0,019	0,12	0	0,2
Mayonesa de soja		741	24	14	0,001	30	0,26	2	0,18	0	6	0	21	12	0,010	0,020	0	0	0
Mayonesa light	2	837	24	14	0,001	30	0,26	2	0,18	0	6	0	21	12	0,010	0,020	0,21	0	0
Mostaza	3,37	1104	152	63	0,074	108	1,61	48	0,64	0,57	7	0	5	0	0,177	0,070	0	0,3	0
Salsa a base de tomate en tetra brick o sachet, lista para consumir (ej: pomarola, napolitana, con o sin verdeo, etc.)		361	439	18	0,287	40	1,78	23	0,36	1,47	11	0	26	0	0,025	0,080	0	10,6	0
Salsa agridulce	1,22	539	99	10	0,079	7	0,21	8	0,09	0,19	8	0	1	0	0,048	0,019	0	8,7	0
Salsa barbacoa	3,07	1027	232	33	0,072	20	0,64	13	0,17	0,60	2	0	11	0	0,023	0,056	0	0,6	0
Salsa blanca en polvo envasada	14,06	5624	112	8	0,100	92	2,91	15	0,49	1,89	285	154	0	0	0,575	0,140	0	0	0
Salsa chimichurri envasada		2200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salsa de soja	16,63	6820	447	17	0,041	94	0,33	29	0,23	2,83	13	0	0	0	0,042	0,109	0	0	0
Salsa deshidratada varios sabores, polvo		5914	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salsa Golf		916	75	14	0,018	29	0,28	4	0,18	0,29	7	0	22	10	0,010	0,049	0,17	0,8	0
Vinagre	0,17	8	39	6	0,01	8	0,45	4	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0

TABLA 17.A: CALDOS Y SOPAS INDUSTRIALES, MACRONUTRIENTES

Alimento	Valor energético		Agua	Proteínas	Lípidos totales	Colesterol	Ácidos grasos									Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol					
	Kcal	g					Saturados	Monoinsaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoléico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentae-noico (EPA)	22:6 n-3 Docosahexae-noico (DHA)											
Caldos en cubo	269	9,1	4,4	20,6	30	12,30	g	8,00	0,30	g	0,00	0	g	0	0	0	16,5	16,5	13,0	13,0	0	0	g	g	0	0
Caldos en polvo	107	3,4	4,1	1,4	0,3	0,23	g	0,97	0,20	g	0,18	0,020	0	g	0	0	19,4	20,3	6,4	6,4	0,9	0	g	g	0	0
Caldos en polvo light	171	2,1	18,0	3,0	0	0,40	g	1,40	1,00	g	0,95	0	0	g	0	0	18,0	23,9	7,0	7,0	5,9	0	g	g	0	0
Caldos en polvo sin sal light	345	7,2	9,0	1,4	0	0,20	g	0,50	0,60	g	0,57	0	0	g	0	0	74,0	77,8	5,3	5,3	3,8	0	g	g	0	0
Saborizador en cubos	366	6,5	6,0	26,0	33	15,50	g	5,70	0,60	g	0,57	0,030	0	g	0	0	27,0	28,5	14,0	14,0	1,5	0	g	g	0	0
Saborizador en polvo	160	5,8	0,0	0,0	0	0,00	g	0,00	0,00	g	0,00	0	0	g	0	0	40,0	40,0	13,3	13,3	0	0	g	g	0	0
Sopa crema instantánea <b>preparada</b>	19	95,3	0,2	0,3	0	0,15	g	0,10	0,02	g	0,00	0	0	g	0	0	3,9	4,2	1,1	0,6	0,3	0	g	g	0	0
Sopa crema instantánea, polvo para preparar (sabores varios)	350	6,7	4,4	5,9	7,0	2,80	g	2,16	0,60	g	0,57	0,030	0	g	0	0	69,7	73,5	18,7	18,7	3,8	0	g	g	0	0
Sopa crema instantánea, polvo para preparar light (sabores varios)	307	8,2	6,1	4,3	2,6	1,60	g	2,00	0,60	g	0,57	0,030	0	g	0	0	60,9	67,7	10,1	10,1	6,8	0	g	g	0	0
Sopa crema <b>preparada</b> a partir de polvo premezcla light	23	94,0	0,7	0,2	0,1	0,04	g	0,13	0,05	g	0,00	0	0	g	0	0	4,6	5,1	0,8	0,4	0,5	0	g	g	0	0
Sopa crema <b>preparada</b> a partir de polvo premezcla sin sal light	23	94,0	0,7	0,2	0,1	0,04	g	0,13	0,05	g	0,00	0	0	g	0	0	4,6	5,1	0,8	0,4	0,5	0	g	g	0	0
Sopa de fideos deshidratada envasada para preparar	450	4,3	10,9	18,7	0	9,38	g	8,00	1,00	g	0,95	0,050	0	g	0	0	59,4	60,9	4,7	4,7	3,1	0	g	g	0	0
Sopa de vegetales instantánea, polvo para preparar	351	6,3	3,6	6,7	0	0,20	g	2,00	0,60	g	0,57	0,030	0	g	0	0	69,0	74,5	14,3	14,3	5,5	0	g	g	0	0

**TABLA 17.B: CALDOS Y SOPAS INDUSTRIALES, VITAMINAS Y MINERALES**

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamina D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Caldos en cubo	49,4	19760	389	125	0	208	2,05	53	0,21	3,60	32	0	0	0	0,195	0,310	0,65	0,5	0
Caldos en polvo	70,8	28317	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Caldos en polvo light	53	22300	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Caldos en polvo sin sal light	4,61	1846	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Saborizador en cubos	33	13200	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Saborizador en polvo	54,2	21700	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sopa crema instantánea <b>preparada</b>		216	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sopa crema instantánea, polvo para preparar (sabores varios)	9,48	3794	782	99	0,12	211	1,26	28	0,7	0,40	6	0	59	0	0,050	0,020	0	0	0
Sopa crema instantánea, polvo para preparar light (sabores varios)	13,67	5469	782	99	0,12	211	1,26	28	0,7	0,40	6	0	59	0	0,050	0,020	0	0	0
Sopa crema <b>preparada</b> a partir de polvo premezcla light		354	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sopa crema <b>preparada</b> a partir de polvo premezcla sin sal light		20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sopa de fideos deshidratada envasada para preparar	5,23	2094	181	21	0,126	115	4,11	25	0,6	5,40	165	70	1	0	0,448	0,255	0,25	0,3	0
Sopa de vegetales instantánea, polvo para preparar	8,9	3565	782	99	0,12	211	1,26	28	0,7	0,40	6	0	59	0	0,050	0,020	0	0	0

TABLA 18.A: POSTRES INDUSTRIALES Y HELADOS, MACRONUTRIENTES

Alimento	Valor energético	Agua	Proteínas	Lípidos totales	Colesterol	Ácidos grasos									Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol
						Saturados	Monoinsaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoléico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentae- noico (EPA)	22:6 n-3 Docosahexae- noico (DHA)						
	Kcal	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Aroz con leche envasado listo para consumir	126	71,9	3,1	2,8	7,2	1,22	1,43	0,30	0	0,24	0,060	0	0	0	22,2	11,6	9,4	0	0	
Bombón helado	328	46,3	4,1	24,1	28	13,20	6,39	3,26	0	2,97	0,283	0	0	23,7	18,3	18,3	0,8	0	0	
Gelatina envasada lista para consumir	87	78,3	1,7	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	20,0	20,0	20,0	0	0	0	
Gelatina light, preparada a partir de polvo	8	97,8	1,5	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0	
Gelatina preparada a partir de polvo	14	96,4	1,5	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	1,9	1,8	1,8	0	0	0	
Helado de agua (heladería)	112	72,2	0,2	0,1	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	27,5	27,5	27,5	1,0	0	0	
Helado de agua (palito)	82	79,4	0,0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	20,6	20,6	20,6	0	0	0	
Helado de crema (heladería)	213	58,4	3,7	11,0	39	6,80	3,09	0,43	0,23	0,26	0,163	0	0	25,0	23,3	19,5	1,0	0	0	
Helado de crema envasado	178	63,4	1,4	6,3	20	3,90	2,20	0,20	0	0,00	0	0	0	28,9	28,9	27,0	0	0	0	
Helado envasado con cucurucho, PROMEDIO	262	49,6	3,2	12,8	19	7,90	3,60	0,45	0,40	0,41	0	0	0	33,5	34,4	22,0	0,9	0	0	
Polvo para preparar helado	418	9,0	1,7	13,0	0	12,50	0,50	0,00	0	0,00	0	0	0	73,6	70,0	70,0	2,7	0	0	
Polvo para preparar postre lácteo	369	7,8	0,3	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	91,9	51,5	51,5	0	0	0	
Polvo para preparar postre lácteo, light	343	14,3	0,0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	85,7	0	0	0	0	0	



**TABLA 18.B: POSTRES INDUSTRIALES Y HELADOS, VITAMINAS Y MINERALES**

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamina D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Arroz con leche envasado listo para consumir		35	105	86	0,0289	78	0,11	11	0,34	0,18	4	0	100	100	0,038	0,123	0,32	0	0,83
Bombón helado	1	68	305	119	0,076	173	0,29	28	0,82	0,18	7	0	19	15	0,062	0,261	0,49	0	0,28
Gelatina envasada lista para consumir	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Gelatina light, preparada a partir de polvo	0,21	75	1	3	0,007	68	0,01	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Gelatina <b>preparada</b> a partir de polvo	0,2	69	1	3	0,024	22	0,02	1	0,01	0,00	1	0	0	0	0	0,006	0	0	0
Helado de agua (heladería)		20	68	6	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0
Helado de agua (palito)	0	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Helado de crema (heladería)	0,95	78	224	119	0,079	106	0,51	22	0,64	0,17	11	0	118	116	0,042	0,217	0,34	0,7	0,20
Helado de crema envasado		60	51	36	0,003	28	0,02	4	0,11	0,03	2	2	9	9	0,01	0,048	0,108	0,45	0
Helado envasado con cucurucho, <b>PROMEDIO</b>		83	69	62	0,0125	48	0,04	5	0,15	0,04	3	0	14	14	0,023	0,085	0,23	0	0,04
Polvo para preparar helado		541	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Polvo para preparar postre lácteo		622	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Polvo para preparar postre lácteo, light		1256	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

TABLA 19.A: SALES, MACRONUTRIENTES

Alimento	Valor energético	Agua	Proteínas	Lípidos totales	Colesterol	Ácidos grasos								Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol	
						Saturados	Monounsaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoléico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentae- noico (EPA)							22:6 n-3 Docosahexae- noico (DHA)
Sal	Kcal	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Sal dietética o modificada, <b>PRO-MEDIO</b>	0	0,0	0,0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0
Sal dietética, sin sodio	0	0,0	0,0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0
Sal Marina	0	0,0	0,0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0
Sal modificada, 33% Cloruro de sodio	0	0,0	0,0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0
Sal modificada, 66% Cloruro de sodio	0	0,0	0,0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0

TABLA 19.B: SALES, VITAMINAS Y MINERALES

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamina D	
																				g
Sal	100	40000	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sal dietética o modificada, <b>PROMEDIO</b>	100	20000	26150	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sal dietética, sin sodio	100	0	52300	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sal Marina	100	34400	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sal modificada, 33% Cloruro de sodio	100,0	13200	34500	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sal modificada, 66% Cloruro de sodio	100,0	26400	17260	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

TABLA 20.A: BEBIDAS CON AZÚCAR, MACRONUTRIENTES

Alimento	Valor energético	Agua	Proteínas	Lípidos totales	Coolesterol	Ácidos grasos									Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol	
	Kcal	g	g	g	mg	Saturados	Monosaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoleico	18:3 cis Alfa linolenico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentae- noico (EPA)	22:6 n-3 Docosahexae- noico (DHA)	g	g	g	g	g	g	
Agua saborizada Aquarius, varios sabores	30	92,0	0,0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	0	7,5	7,5	7,5	7,5	0	0	0
Agua saborizada Awafut, varios sabores	14	95,0	0,0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	0	3,5	3,5	3,5	3,5	0	0	0
Agua saborizada con azúcar, <b>PRO-MEDIO</b>	21	93,0	0,0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	0	5,3	5,3	5,3	5,3	0	0	0
Agua saborizada Levité, varios sabores	20	93,0	0,0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	0	5,0	5,0	4,5	4,5	0	0	0
Agua saborizada <b>tipo</b> Sierra de los Padres, Manaos, otros	34	91,5	0,0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	0	8,5	8,5	8,5	8,5	0	0	0
Amargo serrano	80	79,0	0,0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	0	20,0	20,0	20,0	20,0	0	0	0
Bebida a base de soja sabor natural	40	90,0	2,6	1,5	0	0,30	0,30	0,90	0	0,84	0,063	0	0	0	4,0	4,6	3,0	3,0	0,6	0	0
Bebida a base de soja y jugo, varios sabores	33	91,0	0,6	0,3	0	0,00	0,10	0,20	0	0,18	0,014	0	0	0	7,0	7,4	6,0	6,0	0,4	0	0
Bebida a base de soja y jugo, varios sabores light	16	96,0	0,6	0,3	0	0,00	0,10	0,20	0	0,18	0,014	0	0	0	2,6	2,9	0,5	0,5	0,3	0	0
Gaseosa con azúcar, <b>PROMEDIO</b>	40	90,0	0,0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	10,0	10,0	10,0	10,0	0	0	0	
Gatorade, varios sabores	28	91,0	0,0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	7,0	7,0	7,0	7,0	0	0	0	
Jugo concentrado con azúcar, para diluir	22	98,0	0,0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	5,4	5,4	5,4	5,4	0	0	0	
Jugo congelado con azúcar en sachet	100	75,0	0,0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	25,0	25,0	25,0	25,0	0	0	0	
Jugo de fruta envasado, varios sabores	49	86,2	0,2	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	12,2	12,2	12,2	12,2	6,1	0	0	
Jugo en polvo con azúcar	322	19,4	0,0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	80,6	80,6	55,6	55,6	0	0	0	
Powerade, varios sabores	24	93,0	0,0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	6,0	6,0	6,0	6,0	0	0	0	

TABLA 20.B: BEBIDAS CON AZÚCAR, VITAMINAS Y MINERALES

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fósforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Ácido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamina D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Agua saborizada Aquarius, varios sabores		47	0	0	0	0	0	0	0	1,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Agua saborizada Awafрут, varios sabores		6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Agua saborizada con azúcar, <b>PRO-MEDIO</b>		24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Agua saborizada Levité, varios sabores		20	0	0	0	0	0	0	0	0	29	18	0	0	0	0	0,18	0	0
Agua saborizada <b>tipo</b> Sierra de los Padres, Manaos, otros		15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Amargo serrano		14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Bebida a base de soja sabor natural		70	118	120	0,128	52	0,64	25	0,5	0	38	24	60	60	0,060	0,195	0,48	7,0	1,00
Bebida a base de soja y jugo, varios sabores		17	0	0	0	0	0	0	0,75	1,60	38	24	45	45	0,120	0,195	0,24	4,5	0,38
Bebida a base de soja y jugo, varios sabores light		27	0	0	0	0	0	0	0,75	1,60	38	24	45	45	0,120	0,130	0,24	4,5	0
Gaseosa con azúcar, <b>PROMEDIO</b>		10	2	2	0,005	2	0,03	1	0,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Gatorade, varios sabores		55	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jugo concentrado con azúcar, para diluir		114	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jugo congelado con azúcar en sachet		20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jugo de fruta envasado, varios sabores		14	42	2	0,018	4	0,11	3	0,02	0,20	4	0	2	0	0,045	0,015	0	13,0	0
Jugo en polvo con azúcar		689	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	332	0
Powerade, varios sabores		45	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

**TABLA 21.A: BEBIDAS SIN AZÚCAR, MACRONUTRIENTES**

Alimento	Valor energético		Agua	Proteínas	Lípidos totales	Colesterol	Ácidos grasos									Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol			
	Kcal	g					Saturados	Monoinsaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoleico	18:3 cis Alfa linolenico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentae-noico (EPA)	22:6 n-3 Docosahexae-noico (DHA)							g	g	g
Agua saborizada Flip light	17	95,8	0,0	0,0	0	0	0,00	0	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	4,0	4,0	0	0	0		
Agua saborizada H2O, varios sabores	0	98,0	0,0	0,0	0	0	0,00	0	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Agua saborizada Levité Cero, varios sabores light	0	98,0	0,0	0,0	0	0	0,00	0	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Agua saborizada light, <b>PROMEDIO</b>	1	98,0	0,0	0,0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	0	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0
Agua saborizada We o Ser light	0	98,0	0,0	0,0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Amargo serrano light	0	98,0	0,0	0,0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Gaseosa light, <b>PROMEDIO</b>	0	98,0	0,0	0,0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Gatorade Zero, varios sabores (sin azúcar)	0	98,0	0,0	0,0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jugo en polvo BC	386	3,4	3,6	0,0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	0	93,0	0	0	0	0	0	0	0
Jugo en polvo light	285	1,84	0,0	0,0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	0	71,2	0	0	0	0	0	0	0
Jugo <b>tipo</b> BC, varios sabores (alimento líquido dietético con 50% de jugo y pulpa)	20	93,0	0,0	0,0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	0	5,0	5,0	0,0	0	0	0	0	0
Powerade Zero, varios sabores (sin azúcar)	0	98,0	0,0	0,0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

TABLA 21.B: BEBIDAS SIN AZÚCAR, VITAMINAS Y MINERALES

Alimento	Cenizas		Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamina D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Agua saborizada Flip light		35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Agua saborizada H2O, varios sabores		13	0	0	0	0	0	0	0	0	1,60	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Agua saborizada Levité Cero, varios sabores light		19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	29	18	0	0	0	0	0,14	0	0
Agua saborizada light, <b>PROMEDIO</b>		23	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Agua saborizada We o Ser ligh		26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Amargo serrano light		18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Gaseosa light, <b>PROMEDIO</b>		18	2	4	0,022	3	0,03	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Gatorade Zero, varios sabores (sin azúcar)		55	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jugo en polvo BC		1575	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	378,0	0
Jugo en polvo light		2214	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jugo <b>tipo</b> BC, varios sabores (alimento líquido dietético con 50% de jugo y pulpa)		4	92	5	0,011	9	0,05	5	0,02	0,10	12	0	5	0	0	0,020	0,011	0	4,5	0
Powerade Zero, varios sabores (sin azúcar)		45	12	0	0	0	0	0	0	1,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

TABLA 22.A: BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y ENERGIZANTES, MACRONUTRIENTES

Alimento	Valor energético	Agua	Proteínas	Lípidos totales	Coolesterol	Ácidos grasos									Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol	
	Kcal	g	g	g	mg	Saturados	Monoinsaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoléico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentae- noico (EPA)	22:6 n-3 Docosahexae- noico (DHA)	g	g	g	g	g	g	
Ananá Fizz	60	88,0	0,0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	8,0	8,0	8,0	0	0	0	4
Aperitivo, <b>tipo</b> Gancia	163	70,5	0,2	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	13,7	7,8	0	0	0	0	15,3
Bebida destilada, <b>PROMEDIO</b>	234	66,6	0,0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	33,4
Bebida energizante	45	88,8	0,0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	11,2	11,2	11,2	11,2	0	0	0
Cerveza con alcohol	43	92,0	0,5	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	3,6	3,6	0	0	0	0	3,9
Cerveza sin alcohol	25	93,3	0,4	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	5,4	5,4	5,4	0	0	0	0,33
Champagne	83	86,9	0,1	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	2,6	2,6	1,0	0	0	0	10,3
Chicha, bebida tradicional obteni- da por fermentación del maíz	94	83,0	0,6	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	16,0	16,0	0	0	0	0	4
Dr. Lemon	68	85,7	0,0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	10,1	10,1	9,8	9,8	0	0	4
Fernet	280	60,0	0,0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	40
Licor, <b>PROMEDIO</b>	378	28,3	0,0	0,3	0	0,01	0,02	0,17	0	0,06	0,109	0	0	0	41,6	41,6	41,6	41,6	0	0	29,8
Sidra	43	91,2	0,0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	4,3	4,3	4,3	0	0	0	3,7
Vermouth	138	74,0	0,1	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	13,5	13,5	13,5	0	0	0	12
Vino blanco	83	86,9	0,1	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	2,6	2,6	1,0	0	0	0	10,3
Vino espumante, <b>tipo</b> Frizze	66	88,5	0,0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	5,0	5,0	5,0	5,0	0	0	6,5
Vino Mistela	163	70,5	0,2	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	13,7	13,7	7,8	0	0	0	15,3
Vino tinto	84	86,6	0,1	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	2,7	2,7	0,8	0	0	0	10,4
Vodka	298	57,5	0,0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	42,5

TABLA 22.B: BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y ENERGIZANTES, VITAMINAS Y MINERALES

Alimento	Cenizas		Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamina D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Ananá Fizz		7	72	8	0,04	3	0,50	3	0,07	0,21	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aperitivo, tipo Gancia		9	92	8	0,045	9	0,24	9	0,07	0,21	0	0	0	0	0,018	0,018	0,018	0	0	0
Bebida destilada, PROMEDIO	0,01	1	2	0	0,021	4	0,04	0	0,04	0,01	0	0	0	0	0	0,006	0,004	0	0	0
Bebida energizante		12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cerveza con alcohol	0,16	4	27	4	0,005	14	0,02	6	0,01	0,51	6	0	0	0	0	0,005	0,025	0,02	0	0
Cerveza sin alcohol	0,12	3	40	5	0,005	20	0,02	8	0,008	0,61	15	0	0	0	0	0,055	0,017	0,02	0,5	0
Champagne		5	71	9	0,004	18	0,27	10	0,12	0,11	1	0	0	0	0	0,005	0,015	0	0	0
Chicha, bebida tradicional obtenida por fermentación del maíz				25		35	3,50						0	0	0			0	0	0
Dr. Lemon	0,13	5	27	4	0,008	7	0,03	4	0,01	0,23	4	0	0	0	0	0,006	0,010	0,01	2,8	0
Fernet		5	42	8	0	7	0,50	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Licor, PROMEDIO		5	0	0	0,08	0	0,07	0	0,04	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sidra		7	72	8	0,04	3	0,50	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Vermouth		23	42	8	0	7	0,50	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Vino blanco	0,2	5	71	9	0,004	18	0,27	10	0,12	0,11	1	0	0	0	0	0,005	0,015	0	0	0
Vino espumante, tipo Frizze	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Vino Mistela	0,3	9	92	8	0,045	9	0,24	9	0,07	0,21	0	0	0	0	0	0,018	0,018	0	0	0
Vino tinto	0,24	5	99	8	0,007	20	0,37	11	0,13	0,17	1	0	0	0	0	0,005	0,023	0	0	0
Vodka	0,01	1	2	0	0,021	4	0,04	0	0,04	0,01	0	0	0	0	0	0,006	0,004	0	0	0



**TABLA 23.A: BEBIDAS DE FRUTAS NATURALES O MÍNIMAMENTE PROCESADAS SIN AZÚCAR AGREGADA, MACRONUTRIENTES**

Alimento	Valor energético	Agua	Proteínas	Lípidos totales	Coolesterol	Ácidos grasos								Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol		
	Kcal	g	g	g	mg	Saturados	Monosaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoléico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentae- noico (EPA)	22:6 n-3 Docosahexae- noico (DHA)	g	g	g	g	g		
Jugo de arándanos, natural	37	90,9	0,3	0,6	0	0,02	0,06	0,34	0	0,23	0,115	0	0	0	7,7	7,7	7,7	0	0,1	0	0
Jugo de fruta, exprimido sin azú- car agregada, envasado	47	87,7	0,6	0,2	0	0,02	0,03	0,03	0	0,00	0	0	0	0	10,7	11,0	8,8	0	0,3	0	0
Jugo de fruta, pasteurizado no reconstituido	47	87,7	0,7	0,2	0	0,02	0,03	0,03	0	0,03	0,007	0	0	0	10,7	11,0	8,8	0	0,3	0	0
Jugo de limón, exprimido	30	92,3	0,4	0,2	0	0,04	0,01	0,02	0	0,01	0,009	0	0	0	6,6	6,9	2,5	0	0,3	0	0
Jugo de naranja, exprimido	45	88,3	0,7	0,2	0	0,02	0,04	0,04	0	0,03	0,011	0	0	0	10,2	10,4	8,4	0	0,2	0	0
Jugo de papaya, natural	56	85,6	0,4	0,1	0	0,00	0,01	0,03	0	0,03	0	0	0	0	13,4	13,6	13,4	0	0,2	0	0
Jugo de pomelo, exprimido	40	90,0	0,5	0,1	0	0,01	0,01	0,02	0	0,02	0,005	0	0	0	9,2	9,2	8,3	0	0	0	0

TABLA 23.B: BEBIDAS DE FRUTAS NATURALES O MÍNIMAMENTE PROCESADAS SIN AZÚCAR AGREGADA, VITAMINAS Y MINERALES

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fósforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Ácido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamina D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Jugo de arándanos, natural	0,4	1	135	12	0,114	12	0,48	21	0,41	0,45	10	0	6	0	0,012	0,018	0	11,3	0
Jugo de fruta, exprimido sin azúcar agregada, envasado	0,43	4	184	10	0,022	17	0,10	10	0,04	0,20	24	0	9	0	0,039	0,021	0	30,1	0
Jugo de fruta, pasteurizado no reconstruido	0,43	4	184	10	0,022	17	0,10	10	0,04	0,20	24	0	9	0	0,039	0,021	0	30,1	0
Jugo de limón, exprimido	0,21	1	103	6	0,016	8	0,08	6	0,05	0,09	20	0	0	0	0,024	0,015	0	38,7	0
Jugo de naranja, exprimido	0,4	1	200	11	0,044	17	0,20	11	0,05	0,40	30	0	10	0	0,090	0,030	0	50,0	0
Jugo de papaya, natural	0,34	6	278	4	0,053	13	0,24	17	0,05	1,46	7	0	36	0	0	0,131	0	29,8	0
Jugo de pomelo, exprimido	0,2	1	162	9	0,033	15	0,20	12	0,05	0,20	10	0	22	0	0,040	0,020	0	38,0	0

**TABLA 24.A: INFUSIONES, MACRONUTRIENTES**

Alimento	Valor energético	Agua	Proteínas	Lípidos totales	Coolesterol	Ácidos grasos									Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol											
	Kcal	g	g	g	mg	Saturados	Monoinsaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoléico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentae- noico (EPA)	22:6 n-3 Docosahexae- noico (DHA)	g	g	g	g	g	g											
Café instantáneo (polvo o granu- lado para preparar)	355	3,1	12,2	0,5	0	0,20	0,04	0,20	0	0,00	0	0	0	0	0,00	0	0	0,20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Café instantáneo descafeinado (polvo o granulado para preparar)	392	3,2	21,6	0,2	0	0,10	0,02	0,10	0	0,00	0	0	0	0	0,00	0	0	0,10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Café <b>preparado</b> a partir de grano molido ( <b>tipo</b> café de filtro)	1	99,4	0,1	0,0	0	0,00	0,02	0,00	0	0,00	0	0	0	0	0,00	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Capuchino <b>preparado</b>	27	94,2	1,7	1,0	4,0	0,65	0,28	0,05	0	0,05	0,004	0	0	0	0,05	0,004	0	0,05	0	0	0	0	0	0	2,7	2,7	2,6	1,3	0	0	
Malta instantánea en polvo	267	8,0	6,0	2,5	0	0,60	0,36	1,23	0	1,13	0,083	0,003	0	0	0	0	0	1,23	0	0	0	0	0	0	55,1	78,4	4,6	4,6	23,3	0	0

TABLA 24.B: INFUSIONES, VITAMINAS Y MINERALES

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fósforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A <sub>1</sub> RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamina D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
Café instantáneo (polvo o granulado para preparar)	8,8	37	3535	141	0,139	303	4,41	327	0,35	28,17	0	0	0	0	0,008	0,074	0	0	0
Café instantáneo descafeinado (polvo o granulado para preparar)	9	23	3501	140	0,069	286	3,80	311	0,11	28,08	0	0	0	0	0	1,360	0	0	0
Café <b>preparado</b> a partir de grano molido ( <b>tipo</b> café de filtro)	0,35	2	49	2	0,002	3	0,01	3	0,02	0,19	2	0	0	0	0,014	0,076	0	0	0
Capuchino <b>preparado</b>		27	90	62	0,015	48	0,03	20	0,25	0,93	2	0	28	28	0,018	0,123	0,21	0,1	0,60
Malta instantánea en polvo	5,06	83	2443	58	0,208	580	4,60	244	0,51	17,66	52	0	0	0	0,413	0,095	0	0	0

**TABLA 25.A: ALIMENTOS DE LOCALES DE COMIDAS RÁPIDAS, MACRONUTRIENTES**

Alimento	Valor energético		Agua	Proteínas	Lípidos totales	Colesterol	Ácidos grasos									Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol
	Kcal	g					Saturados	Monoinsaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoléico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentae- noico (EPA)	22:6 n-3 Docosahexae- noico (DHA)						
McDonald's, BigMc	240	53,7	12,1	12,1	36	4,81	2,82	0,25	0,33	0,22	0,025	0	0	0	20,6	22,0	4,0	2,0	1,4	0	0
McDonald's, Cajita Feliz, Hambur- guesa con queso Grill	269	45,7	12,6	11,7	35	5,32	3,63	0,36	0,36	0,32	0,036	0	0	0	28,2	30,0	6,2	3,1	1,8	0	0
McDonald's, Cajita Feliz, Hambur- guesa Grill	257	43,2	12,4	9,3	27	3,71	3,77	1,42	0,31	1,14	0,134	0,017	0	0	30,9	33,0	6,0	3,0	2,1	0	0
McDonald's, Cajita Feliz, Mc Tos- tado	229	47,7	10,5	5,8	29	3,10	1,71	0,64	0,00	0,48	0,038	0	0	0	33,7	36,0	0	0	2,3	0	0
McDonald's, Cajita Feliz, McNug- gets X4	242	53,1	14,6	12,5	44	1,98	5,13	3,54	0,31	3,22	0,187	0	0	0	17,7	19,8	0,1	0	2,1	0	0
McDonald's, Cajita Feliz, Papas Kids	292	43,0	4,0	16,0	0	1,50	7,38	4,73	0	4,25	0,382	0,004	0	0	33,0	37,0	0,2	0	4,0	0	0
McDonald's, Cajita Feliz, Papas pequeñas	292	43,0	4,0	16,0	0	1,50	7,38	4,73	0	4,25	0,382	0,004	0	0	33,0	37,0	0,2	0	4,0	0	0
McDonald's, Cajita Feliz, Tomate cherry 50g	23	91,4	1,1	0,5	0	0,10	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	3,6	4,9	3,6	0	1,3	0	0	0
McDonald's, Club House	223	60,2	13,4	13,6	57	6,29	6,00	0,70	0,41	0,63	0,070	0	0	11,7	12,8	3,5	1,5	1,1	0	0	0
McDonald's, Clubhouse/ Guaca- mole/ Crysipi Onion BBQ con pollo crispy	165	64,3	13,9	5,7	22	1,64	3,41	2,88	0,10	2,59	0,288	0	0	14,5	16,1	4,2	2,1	1,6	0	0	0
McDonald's, Clubhouse/ Guacamo- le/ Crysipi Onion BBQ con pollo grill	159	66,2	14,0	5,8	22	1,64	3,41	2,88	0,10	2,59	0,288	0	0	12,6	14,0	4,2	2,1	1,4	0	0	0
McDonald's, Cono	179	60,3	5,0	4,0	15	2,70	1,21	0,30	0,10	0,00	0	0	0	30,7	30,7	19,5	14,0	0	0	0	0
McDonald's, Cuarto de Libra	273	49,3	14,8	15,3	39	7,41	6,00	0,60	0,48	0,54	0,060	0	0	19,0	20,6	5,1	2,5	1,6	0	0	0

TABLA 25.B: ALIMENTOS DE LOCALES DE COMIDAS RÁPIDAS, VITAMINAS Y MINERALES

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamina D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
McDonald's, BigMc		453	181	116	0,098	122	2,00	20	1,91	3,38	46	0	0	0	0,176	0,209	0,88	0,4	0
McDonald's, Cajita Feliz, Hamburguesa con queso Grill		595	200	167	0,097	140	2,35	20	1,91	4,03	59	0	0	0	0,223	0,260	0,86	0,6	0
McDonald's, Cajita Feliz, Hamburguesa Grill	2,18	464	192	127	0,096	107	2,87	21	1,95	4,54	64	0	0	0	0,247	0,239	0,83	0,6	0
McDonald's, Cajita Feliz, Mc Tostado		732	165	144	0,13	252	2,76	30	1,64	4,31	117	45	28	27	0,612	0,369	0,42	0	0,13
McDonald's, Cajita Feliz, McNuggets X4		344	252	11	0,049	272	0,89	24	0,59	7,40	0	0	0	0	0,160	0,110	0,33	1,2	0
McDonald's, Cajita Feliz, Papas Kids		220	596	19	0,114	127	0,80	37	0,51	3,22	35	0	0	0	0,180	0,037	0	5,6	0
McDonald's, Cajita Feliz, Papas pequeñas		220	596	19	0,114	127	0,80	37	0,51	3,22	35	0	0	0	0,180	0,037	0	5,6	0
McDonald's, Cajita Feliz, Tomate cherry 50g		4	274	10	0,05	31	0,34	12	0,2	0,40	24	0	40	0	0,050	0,020	0	15,0	0
McDonald's, Club House		256	242	106	0,091	165	2,18	21	3,33	4,21	45	0	0	0	0,127	0,303	1,68	0,6	0
McDonald's, Clubhouse/ Guacamole/ Cryspi Onion BBQ con pollo crispy		381	184	96	0,073	150	1,78	20	0,75	4,37	72	0	0	0	0,234	0,216	0,17	0,9	0
McDonald's, Clubhouse/ Guacamole/ Cryspi Onion BBQ con pollo grill		280	184	96	0,073	150	1,78	20	0,75	4,37	72	0	0	0	0,234	0,216	0,17	0,9	0
McDonald's, Cono		89	193	129	0,023	111	0,35	13	0,5	0,50	9	0	0	0	0,043	0,246	0,58	0	0
McDonald's, Cuarto de Libra		524	227	84	0,107	124	2,41	22	2,69	4,45	56	0	0	0	0,183	0,344	1,28	0,9	0

TABLA 25.A: ALIMENTOS DE LOCALES DE COMIDAS RÁPIDAS, MACRONUTRIENTES (CONTINUACIÓN)

Alimento	Valor energético	Agua	Proteínas	Lípidos totales	Colesterol	Ácidos grasos								Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol	
	Kcal	g	g	g	mg	Saturados	Monosaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoleico	18:3 cis Alfa linolenico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentae- noico (EPA)	22:6 n-3 Docosahexae- noico (DHA)	g	g	g	g	g	
McDonald's, Doble Cuarto de Li- bra con queso	281	50,3	18,1	17,3	57	8,49	5,86	0,48	0,59	0,43	0,048	0	0	0	13,2	14,3	3,5	1,5	1,1	0
McDonald's, Hamburguesa	257	43,2	12,4	9,3	27	3,71	3,77	1,42	0,31	1,14	0,134	0,017	0	0	30,9	33,0	6,0	3,0	2,1	0
McDonald's, Hamburguesa con queso	269	45,7	12,6	11,7	35	5,32	3,63	0,36	0,36	0,32	0,036	0	0	28,2	30,0	6,2	3,1	1,8	0	
McDonald's, Mc Flurry Oreo	169	63,9	4,0	5,7	15	2,58	1,72	0,36	0,57	0,34	0,020	0,005	0	0	25,5	25,6	21,2	21,2	0,1	0
McDonald's, McNiffica	199	62,0	10,6	11,0	26	4,78	2,51	0,26	0,28	0,23	0	0	0	0	14,5	16,5	5,1	2,5	2,0	0
McDonald's, McNuggets x 10	242	53,1	14,6	12,5	44	1,98	5,13	3,54	0,31	3,22	0,187	0	0	0	17,7	19,8	0,1	0	2,1	0
McDonald's, McPollo Grill	176	63,7	6,8	7,9	22	1,64	3,41	2,88	0,10	2,59	0,288	0	0	19,5	21,6	4,2	2,1	2,1	0	
McDonald's, Papas grandes	292	43,0	4,0	16,0	0	1,50	7,38	4,73	0	4,25	0,382	0,004	0	0	33,0	37,0	0,2	0	4,0	0
McDonald's, Papas medianas	292	43,0	4,0	16,0	0	1,50	7,38	4,73	0	4,25	0,382	0,004	0	0	33,0	37,0	0,2	0	4,0	0
McDonald's, Papas pequeñas	292	43,0	4,0	16,0	0	1,50	7,38	4,73	0	4,25	0,382	0,004	0	0	33,0	37,0	0,2	0	4,0	0
McDonald's, Pollo Jr.	176	63,7	6,8	7,9	22	1,64	3,41	2,88	0,10	2,59	0,288	0	0	19,5	21,6	4,2	2,1	2,1	0	
McDonald's, Sundae chocolate	181	61,3	4,1	5,5	13	4,20	1,05	0,22	0,14	0,00	0	0	0	28,7	29,1	26,9	22,0	0,4	0	
McDonald's, Sundae dulce de leche	171	62,3	4,1	4,1	16	3,00	1,21	0,23	0,14	0,00	0	0	0	29,5	29,5	23,5	18,0	0	0	
McDonald's, Sundae frutilla	154	65,8	3,4	3,4	13	2,20	0,98	0,19	0,07	0,00	0	0	0	27,4	27,4	25,3	20,8	0	0	
McDonald's, Triple Mac	235	53,6	14,7	11,6	39	5,56	4,20	0,28	0,56	0,25	0,028	0	0	18,0	20,2	3,5	1,5	2,2	0	

TABLA 25.B: ALIMENTOS DE LOCALES DE COMIDAS RÁPIDAS, VITAMINAS Y MINERALES (CONTINUACIÓN)

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fósforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamina D
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg
McDonald's, Doble Cuarto de Libra con queso		439	242	106	0,091	165	2,18	21	3,33	4,21	45	0	0	0	0,127	0,303	1,68	0,6	0
McDonald's, Hamburguesa	2,18	464	192	127	0,096	107	2,87	21	1,95	4,54	64	0	0	0	0,247	0,239	0,83	0,6	0
McDonald's, Hamburguesa con queso		595	200	167	0,097	140	2,35	20	1,91	4,03	59	0	0	0	0,223	0,260	0,86	0,6	0
McDonald's, Mc Flurry Oreó	0,92	75	198	129	0,03	111	0,61	14	0,5	0,26	5	0	92	92	0,048	0,229	0,58	0	0
McDonald's, McNífica		365	187	120	0,1	106	1,84	16	1,4	2,83	5	0	5	1	0,168	0,191	0,60	3,3	0
McDonald's, McNuggets x 10		344	252	11	0,049	272	0,89	24	0,59	7,40	0	0	0	0	0,160	0,110	0,33	1,2	0
McDonald's, McPollo Grill		474	184	96	0,073	150	1,78	20	0,75	4,37	72	0	0	0	0,234	0,216	0,17	0,9	0
McDonald's, Papas grandes		220	596	19	0,114	127	0,80	37	0,51	3,22	35	0	0	0	0,180	0,037	0	5,6	0
McDonald's, Papas medianas		220	596	19	0,114	127	0,80	37	0,51	3,22	35	0	0	0	0,180	0,037	0	5,6	0
McDonald's, Papas pequeñas		220	596	19	0,114	127	0,80	37	0,51	3,22	35	0	0	0	0,180	0,037	0	5,6	0
McDonald's, Pollo Jr.		474	184	96	0,073	150	1,78	20	0,75	4,37	72	0	0	0	0,234	0,216	0,17	0,9	0
McDonald's, Sundae chocolate		62	246	139	0,051	128	0,83	19	0,56	0,15	0	0	81	81	0,042	0,226	0,55	0	0
McDonald's, Sundae dulce de leche		62	186	127	0,015	112	0,08	12	0,45	0,11	2	0	92	92	0,037	0,223	0,51	0	0
McDonald's, Sundae frutilla		62	173	110	0,015	91	0,10	11	0,39	0,13	11	0	81	81	0,039	0,195	0,49	1,5	0
McDonald's, Triple Mac		694	227	84	0,107	124	2,41	22	2,69	4,45	56	0	0	0	0,183	0,344	1,28	0,9	0



**TABLA 26.A: SUPLEMENTOS NUTRICIONALES, MACRONUTRIENTES**

Alimento	Valor energético	Agua	Proteínas	Lípidos totales	Colesterol	Ácidos grasos									Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol
						Saturados	Monoinsaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoléico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentae- noico (EPA)	22:6 n-3 Docosahexae- noico (DHA)						
	Kcal	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	
Dextrosa en polvo (gramo)	400	0,0	0,0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	0	100,0	100,0	100,0	0	0	0
Ensure Plus (mililitro)	141	69,8	5,2	4,5	2	0,57	1,10	2,66	0	2,62	0,032	0	0	19,9	19,9	8,3	8,3	0	0	0
Ensure Plus drink (mililitro)	141	69,8	5,2	4,5	2	0,57	1,10	2,66	0	2,62	0,032	0	0	19,9	19,9	8,3	8,3	0	0	0
Ensure polvo (gramo)	418	10,0	16,0	14,0	8,0	1,60	8,70	3,00	0,42	2,61	0,300	0	0	57,0	57,0	14,3	14,4	0	0	0
Espesan (gramo)	352	6,3	0,3	0,1	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	87,5	93,3	0	0	5,8	0	0
Fortisip Standard (mililitro)	150	69,8	6,0	5,8	0	1,16	1,74	1,74	0	1,57	0,174	0	0	18,4	18,4	12,3	12,3	0	0	0
Frebini energy drink (mililitro)	141	69,8	5,2	4,5	2	0,57	1,10	2,66	0	2,52	0,133	0	0	19,9	19,9	8,3	8,3	0	0	0
Glucerna SR polvo (gramo)	364	2,5	18,8	15,2	0	2,28	6,08	6,10	0	5,49	0,610	0	0	37,9	47,5	0	0	9,6	0	0
Jevity (mililitro)	87	83,3	4,0	3,5	0	0,94	1,60	0,72	0	0,65	0,072	0	0	10,0	11,1	0	0	1,1	0	0
Kas Mil polvo (gramo)	494	7,8	16,2	25,0	0	13,60	3,42	7,98	0	7,80	0,077	0	0	51,0	51,0	0	0	0	0	0
MCT Oil-triglicéridos de cadena media (Nutricia Bago) (mililitro)	855	0,0	0,0	95,0	0	95,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Neocate polvo (gramo)	483	10,0	13,0	24,5	0	8,90	9,60	4,80	0	4,32	0,480	0,082	0	52,5	52,5	4,7	4,7	0	0	0
Nutramigen LGG (gramo)	514	2,3	14,1	27,0	0	11,30	9,30	5,10	0	4,30	0,400	0,172	0	53,6	53,6	4,5	4,5	0	0	0
Osmolite NH (mililitro)	101	84,9	4,0	3,4	0	0,85	1,92	0,50	0	0,45	0,050	0	0	13,6	13,6	0	0	0	0	0
Pediasure complete, en polvo (gramo)	460	5,5	13,9	18,1	0	4,06	9,30	4,70	0	4,17	0,470	0	0	60,4	62,5	30,2	30,2	2,1	0	0
Polimerosa (gramo)	400	0,0	0,0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	100,0	100,0	0	0	0	0	0
Supportan (mililitro)	138	70,9	10,0	6,7	0	2,80	1,60	2,30	0	0,60	0	0	0,500	9,4	12,4	6,2	6,2	3,0	0	0
Fresubin Powder Fibre (gramo)	364	2,5	18,8	15,2	0	2,28	6,08	6,10	0	5,49	0,610	0	0	37,9	47,5	0	0	9,6	0	0
Herbalife- Batido nutricional protei- co. Formula 1 (gramo)	392	8,3	53,6	10,7	0	0,00	2,91	7,27	0	6,48	0,794	0	0	20,4	20,4	3,6	3,6	0	0	0
Herbalife-Batido de cookies y cream. Formula 1 (gramo)	392	8,3	53,6	10,7	0	0,00	2,91	7,27	0	6,48	0,794	0	0	20,4	20,4	3,6	3,6	0	0	0

TABLA 26.B: SUPLEMENTOS NUTRICIONALES, VITAMINAS Y MINERALES

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A, RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamina D	
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg
Dextrosa en polvo (gramo)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ensure Plus (mililitro)	0,6	95	175	79	0,198	79	1,79	40	1,51	1,98	67	40	149	149	0,151	0,171	0,60	11,9	1,60	
Ensure Plus drink (mililitro)	0,6	95	175	79	0,198	79	1,79	40	1,51	1,98	67	40	149	149	0,151	0,171	0,60	11,9	1,60	
Ensure polvo (gramo)	3	360	670	450	0,285	235	4,00	75	4,7	5,00	221	130	470	470	0,800	0,800	1,50	54,0	4,80	
Espesan (gramo)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fortisip Standard (mililitro)	0,6	90	159	91	0,27	78	2,40	23	1,8	2,70	68	40	123	123	0,230	0,240	0,32	15,0	1,10	
Frebini energy drink (mililitro)	0,6	95	175	79	0,198	79	1,79	40	1,51	1,98	67	40	149	149	0,151	0,171	0,60	11,9	1,60	
Glucerna SR polvo (gramo)		437	691	437	0,25	230	2,10	42	4,6	9,20	196	115	369	369	0,780	0,920	1,50	41,4	4,40	
Jevity (mililitro)		93	157	92	0,15	72	1,40	22	1,1	1,80	46	27	20	20	0,170	0,200	0,39	10,0	0,75	
Kas Mil polvo (gramo)		400	610	510	0,36	350	6,10	51	5,1	1,50	41	24	456	456	0,250	0,370	0,90	50,0	7,50	
MCT Oil-triglicéridos de cadena media (Nutricia Bagó) (mililitro)	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Neocate polvo (gramo)		189	525	475	0,41	341	7,30	51	5,3	4,90	109	64	406	406	0,540	0,540	1,30	51,6	8,80	
Nutramigen LGG (gramo)	3	240	560	470	0,38	260	9,10	40	5,1	5,10	134	79	450	450	0,400	0,450	1,52	61,0	10,00	
Osmolite NH (mililitro)		88	148	68	0,17	68	1,40	20	1,3	1,70	39	23	108	108	0,160	0,180	0,34	10,0	0,73	
Pediasure complete, en polvo (gramo)		176	606	463	0,3	388	6,48	92	3,1	6,94	189	111	278	278	1,430	0,980	1,39	46,3	9,25	
Polimerosa (gramo)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Supportan (mililitro)		48	128	203	0,375	120	2,50	26	2	3,70	105	62	150	3	0,300	0,400	0,75	37,6	2,50	
Fresubin Powder Fibre (gramo)		437	691	437	0,25	230	2,10	42	4,6	9,20	196	115	369	369	0,780	0,920	1,50	41,4	4,40	
Herbalife- Batido nutricional proteico. Formula 1 (gramo)		1214	1000	714	2,5	1429	22,50	500	18,75	25,00	971	571	1875	1875	2,143	2,125	6,43	75,0	12,50	
Herbalife-Batido de cookies y cream. Formula 1 (gramo)		1214	1000	714	2,5	1429	22,50	500	18,75	25,00	971	571	1875	1875	2,143	2,125	6,43	75,0	12,50	

**TABLA 26.A: SUPLEMENTOS NUTRICIONALES, MACRONUTRIENTES (CONTINUACIÓN)**

Alimento	Valor energético	Agua	Proteínas	Lípidos totales	Colesterol	Ácidos grasos								Carbohidratos disponibles	Carbohidratos totales	Azúcar total	Azúcar agregado	Fibra alimentaria	Alcohol		
						Saturados	Monoinsaturados	Polinsaturados	Trans	18:2 cis Linoleico	18:3 cis Alfa linoléico (ALA)	20:4 Araquidónico	20:5 n-3 Eicosapentae- noico (EPA)							22:6 n-3 Docosahexae- noico (DHA)	
Supportan drink (mililitro)	Kcal	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
	150	76,0	10,0	6,7	20	2,80	1,60	2,30	0	1,16	0,060	0	0,500	0,210	12,4	13,9	7,5	7,5	1,5	0	
Herbalife- Polvo de proteínas personalizado. Fórmula 3 (gramo)	360	10,0	90,0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Whey Pro. Classic Line (gramo)	359	15,7	80,0	4,3	0	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Levadura de cerveza (gramo)	288	5,1	40,4	7,6	0	1,00	4,31	0,02	0	0,02	0	0	0	0	14,3	41,2	0	0	26,9	0	0

**TABLA 26.B: SUPLEMENTOS NUTRICIONALES, VITAMINAS Y MINERALES**

Alimento	Cenizas	Sodio	Potasio	Calcio	Cobre	Fosforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Niacina	Folato EFD	Acido fólico	Vitamina A <sub>1</sub> RAE	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Vitamina B-12	Vitamina C	Vitamina D
Supportan drink (mililitro)		47	129	203	0,37	120	2,50	26	2	3,70	105	62	150	150	0,300	0,400	0,75	18,8	2,50
Herbalife- Polvo de proteínas personalizado. Fórmula 3 (gramo)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Whey Pro. Classic Line (gramo)		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Levadura de cerveza (gramo)		51	955	30	0,436	637	2,17	54	7,94	40,20	2340	0	0	0	10,990	4,000	0,07	0,3	0







Ministerio de Salud  
**Argentina**



[argentina.gob.ar/salud](http://argentina.gob.ar/salud)  
**0800.222.1002**