



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto Nacional  
de Salud

# TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y  
NUTRICIÓN INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

LIMA, 2009



**MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ**

**MINISTRO**

Dr. Oscar Ugarte Ubillúz

**VICEMINISTRO**

Dr. Elías Melitón Arce Rodríguez

---

**INSTITUTO NACIONAL DE SALUD**

**JEFE**

Dr. Aníbal Velásquez Valdivia

**SUBJEFE**

Dr. César Cabezas Sánchez

---

**CENTRO NACIONAL DE SALUD PÚBLICA**

Director General  
Pedro Valencia Vásquez

**CENTRO NACIONAL DE CONTROL DE CALIDAD**

Director General  
Q. F. Rubén Tabuchi Matsumoto

**CENTRO NACIONAL DE PRODUCTOS BIOLÓGICOS**

Director General  
Dr. Ricardo López Igunza

**CENTRO NACIONAL DE SALUD INTERCULTURAL**

Director General  
Dr. Oswaldo Salaverri García

**CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN**

Director General  
Dr. Wilfredo Salinas Castro

**CENTRO NACIONAL DE SALUD OCUPACIONAL Y PROTECCIÓN DEL AMBIENTE PARA LA SALUD**

Directora General  
Dra. María del Carmen Gastañaga Ruiz

---

**COMITÉ EDITOR**

**INSTITUTO NACIONAL DE SALUD**

**PRESIDENTE**

Dr. César Cabezas Sánchez

**MIEMBROS**

Dr. Pedro Álvarez Falconí  
Blga. Elizabeth Anaya Ramírez  
Q.F. Rosario Belleza Zamora  
Dr. Zuño Burstein Alva  
Dr. Walter Curioso Vilchez  
Dr. Jorge González Mendoza  
Dr. Alfredo Guillén Oneeglio  
Dr. César Gutiérrez Villafuerte

Dr. Claudio Lanata de Las Casas  
Dr. Percy Mayta Tristán  
Dra. Silvia Mendocilla García  
Mg. Graciela Rengifo García  
Dra. Lely Solari Zerpa  
Dr. Alonso Soto Tarazona  
Dr. Javier Vargas Herrera  
Lic. José Villegas Ortega

**ASISTENTE EDITORIAL**

Mg. Carolina Tarqui Mamani

**CORRECTOR DE ESTILO**

Lic. Daniel Cárdenas Rojas



PERÚ

Ministerio de  
Salud

Instituto Nacional  
de Salud

# TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



Equipo Responsable de la elaboración:

Lic. María Reyes García

Lic. Iván Gómez-Sánchez Prieto

Bach. Cecilia Espinoza Barrientos

Lic. Fernando Bravo Rebatla

Lic. Lizette Ganoza Morón

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

Lima, 2009

Catalogación hecha por el Centro de Información y Documentación Científica del INS

Instituto Nacional de Salud (Perú)  
Tablas peruanas de composición de alimentos / Elaborado por María Reyes García; Iván Gómez-Sánchez Prieto; Cecilia Espinoza Barrientos; Fernando Bravo Rebatta y Lizette Ganoza Morón. – 8.ª ed. -- Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2009.  
64 p.: 29,7 x 21,0 cm.

1. TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS 2. ANÁLISIS DE ALIMENTOS 3. DIETAS/normas 4. PERÚ

- I. Reyes García, María
- II. Gómez-Sánchez Prieto, Iván
- III. Espinoza Barrientos, Cecilia
- IV. Bravo Rebatta, Fernando
- V. Ganoza Morón, Lizette
- VI. Instituto Nacional de Salud (Perú)
- VII. Perú. Ministerio de Salud

ISBN 978-9972-857-73-7

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2009-02091

8.ª edición, 2009

©Ministerio de Salud, 2009

Av. Salaverry cuadra 8 s/n, Jesús María, Lima, Perú

Teléfono: (511) 431-0410

Telefax: 01 – 3156600 anexo 2669

Página Web: [www.minsa.gob.pe](http://www.minsa.gob.pe)

©Instituto Nacional de Salud, 2009

Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú

Teléfono.: 471-9920 Fax 471-0179

Correo electrónico: [postmaster@ins.gob.pe](mailto:postmaster@ins.gob.pe)

Página Web: [www.ins.gob.pe](http://www.ins.gob.pe)

Publicación aprobada con R.J. N.º 121-2008-OPD/INS

Se autoriza su reproducción total o parcial siempre y cuando se cite la fuente.

# Agradecimientos

El Centro Nacional de Alimentación y Nutrición del Instituto Nacional de Salud agradece a todos los profesionales de la institución que contribuyeron en la realización y culminación del presente trabajo, especialmente a la Mg. María Inés Sánchez-Griñán Caballero y a todos los organismos que han hecho posible preparar esta nueva versión de las Tablas Peruanas de Composición de Alimentos, especialmente a:

Instituto Tecnológico Pesquero - Ministerio de la Producción

Dirección General de Salud Ambiental – Ministerio de Salud

Servicio Nacional de Sanidad Agraria – SENASA – Ministerio de Agricultura

Instituto Nacional de Defensa de la Competencia y de la Protección de la Propiedad Intelectual - INDECOPI

Instituto Nacional de Investigaciones de la Amazonía

Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad Nacional Agraria La Molina

Universidad Particular de San Martín de Porres

Universidad Peruana Cayetano Heredia – Laboratorio de Investigación y Desarrollo

Centro Internacional de la Papa

Instituto de Investigación Nutricional

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO)

Laboratorio La Molina Calidad Total

International Analytical Services SAC.

Z-Vicor S.R.Ltda.

Alex Stewart Assayers del Perú

Certificaciones del Perú S.A.

Inspectorate Service Perú SAC.

Intertek Testing Services Perú S.A.

ALICORP S.A.A.

Nestlé Perú S.A.

DSM Nutritional Products Perú S.A.



# Contenido

INTRODUCCIÓN .....	Pág. 7
CÓDIGOS Y GRUPOS DE ALIMENTOS .....	9
COMPONENTES: DEFINICIÓN Y EXPRESIÓN DE NUTRIENTES .....	10
PRESENTACIÓN DE LOS DATOS .....	12
FUENTE DE INFORMACIÓN .....	13
TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS .....	14
A Cereales y derivados .....	14
B Verduras, hortalizas y derivados .....	18
C Frutas y derivados .....	24
D Grasas, aceites y oleaginosas .....	30
E Pescados y mariscos .....	32
F Carnes y derivados .....	38
G Leches y derivados .....	42
H Bebidas (alcohólicas y analcohólicas) .....	44
J Huevos y derivados .....	44
K Productos azucarados .....	46
L Misceláneos .....	46
P Otros alimentos nativos .....	48
Q Alimentos infantiles .....	50
T Leguminosas y derivados .....	52
U Tubérculos, raíces y derivados .....	56
V Tubérculos andinos .....	58
ANEXOS	
Anexo 1. Componentes de las Tablas Peruanas de Composición de Alimentos. ....	61
Anexo 2. Factores específicos <i>atwater</i> para alimentos. ....	62
Anexo 3. Factores de conversión de nitrógeno en proteínas. ....	63
Anexo 4. Tubérculos andinos. ....	64





# Introducción

La presente versión de las Tablas Peruanas de Composición de Alimentos, es una actualización de la base de datos Tablas Peruanas de Composición de Alimentos<sup>1</sup>. La versión actualizada 2009 contiene, adicionalmente, datos de nutrientes como el zinc y fibra dietaria e incorpora la composición de nuevos alimentos, algunos de los cuales se emplean en las raciones del Programa del Vaso de Leche a nivel nacional.

Esta actualización de los datos de composición de alimentos se ha basado en valiosa información proporcionada por grupos de investigación de diversas universidades como son: la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Universidad Nacional Agraria La Molina y la Universidad Particular de San Martín de Porres; organismos oficiales como el Instituto Tecnológico Pesquero (Ministerio de la Producción), el Instituto Nacional de Investigaciones de la Amazonía, Instituto Nacional de Defensa de la Competencia y de la Protección de la Propiedad Intelectual, la Dirección General de Salud Ambiental, así como entidades especializadas como el Instituto de Investigación Nutricional, el Centro Internacional de la Papa, la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación; laboratorios acreditados como el Laboratorio La Molina Calidad Total y de empresas de la industria de alimentos como ALICORP, Nestlé Perú S.A, DSM y, finalmente, incorpora datos de la literatura científica y de tablas de composición de alimentos de otros países.

La metodología desarrollada en la actualización se fundamentó en un diagnóstico previo de la información de macro y micronutrientes de cada alimento, revisando la consistencia y el origen de los datos que se encontraban en las Tablas Peruanas de Composición de Alimentos, desde la edición de 1974<sup>2</sup> hasta la edición de 1996 (Op Cit).

La presente actualización considera información sobre energía y 20 nutrientes de 674 alimentos consumidos en el Perú. Todos los datos referidos proceden de análisis químico o son estimados por cálculo de acuerdo con las normas de compilación para garantizar su confiabilidad.

<sup>1</sup> Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Tablas peruanas de composición de alimentos. 7.º ed. Lima: Ministerio de Salud/INS; 1996.

<sup>2</sup> Instituto Nacional de Nutrición. La composición de los alimentos peruanos. 4.º ed. Lima: Ministerio de Salud/INN; 1974.



## Códigos y grupos de alimentos

Los códigos de los alimentos, así como su agrupación, han sido modificados respecto de las versiones anteriores, considerando parcialmente la propuesta de la FAO/LATINFOODS, con la finalidad de armonizar la información existente en otros países. Sin embargo, dada la importancia de los tubérculos para el país se ha agregado una categoría denominada Tubérculos andinos.

Considerando que muchos tubérculos, raíces y derivados tienen su origen en nuestro país y su importancia en la dieta del poblador, se ha considerado incluirlos como un grupo adicional, dentro de la propuesta antes mencionada, asignándole el Código **V** para estos alimentos.

Los códigos y grupos empleados son los siguientes:

Código	Grupo o Categoría
A	Cereales y derivados
B	Verduras, hortalizas y derivados
C	Frutas y derivados
D	Grasas, aceites y oleaginosas
E	Pescados y mariscos
F	Carnes y derivados
G	Leches y derivados
H	Bebidas (alcohólicas y analcohólicas)
J	Huevos y derivados
K	Productos azucarados
L	Misceláneos
P	Otros alimentos nativos
Q	Alimentos infantiles
T	Leguminosas y derivados
U	Tubérculos, raíces y derivados
V	Tubérculos andinos

En la Tabla de Composición, cada alimento tiene un código alfanumérico, determinado por un carácter alfabético que representa el grupo de alimentos al que pertenece y un carácter numérico que representa la posición de dicho ítem alimentario dentro del grupo de alimentos.

<sup>3</sup> **Food and Agriculture Organization, Latinfoods.** Tabla de composición de alimentos de América Latina [Página en internet]. Washington DC: FAO; 2002. [Acceso: diciembre de 2007]. Disponible en: <http://www.rlc.fao.org/es/bases/alimento>.

## Componentes: definición y expresión de nutrientes

La tabla contiene 22 columnas con datos numéricos para cada alimento, además del código que los identifica y el nombre de cada uno. Los componentes que corresponden a los identificadores (*tagnames*) de INFOODS descritos en el Anexo 1, se detallan a continuación:

**Energía:** se presenta en dos columnas, expresada en kilocalorías (kcal) y en kilojoules (kJ), correspondiendo la equivalencia de 4184 kJ por 1 kcal. Los valores energéticos han sido calculados empleando los factores de conversión recomendados por la FAO<sup>4</sup>, los cuales se listan en el Anexo 2. El valor de energía ha sido calculado de dos formas:

- Cuando se cuenta con el dato de fibra dietaria, se consideran los carbohidratos disponibles.
- Cuando no se tiene el dato de fibra dietaria, se consideran los carbohidratos totales.

**Agua:** representa el contenido de agua de cada alimento, obtenido por método gravimétrico, luego de ser sometido a la acción de 105 °C.

**Proteína:** valores calculados a partir del valor de nitrógeno total determinado por Kjeldhal, multiplicado por factores específicos según el alimento. (Anexo 3)

**Lípidos:** corresponde a los lípidos totales (triglicéridos, fosfolípidos, esteroides y compuestos relacionados), extraídos con solvente orgánico, en una muestra previamente desecada.

**Carbohidratos totales:** valores calculados por diferencia que incluye el valor de fibra dietaria. Se obtiene restando de 100, el peso en gramos de los macrocomponentes, según la siguiente fórmula:

$$\text{Carbohidratos totales (g)} = 100 - (\text{proteína} + \text{grasa} + \text{agua} + \text{ceniza} + \text{alcohol})$$

**Carbohidratos disponibles:** representan la fracción de carbohidratos que pueden ser digeridos por las enzimas humanas, absorbidos y que entran al metabolismo intermediario. No incluyen fibra dietaria, la cual puede ser fuente de energía solamente después de la fermentación. Para calcular los carbohidratos disponibles se resta de 100 el peso de los macrocomponentes expresado en gramos, aplicando la fórmula siguiente:

$$\text{Carbohidratos disponible (g)} = 100 - (\text{proteína} + \text{grasa} + \text{agua} + \text{ceniza} + \text{alcohol} + \text{fibra dietaria})$$

<sup>4</sup> **Food and Agriculture Organization.** Food energy - methods of analysis and conversion factors. Rome: FAO; 2002. Report of Technical Workshop, Food and Nutrition Paper N.º 77.

**Fibra cruda:** obtenida por hidrólisis con ácido y soda, en una muestra previamente desgrasada y luego el residuo es secado, pesado, calcinado y pesado. Actualmente no se recomienda obtener fibra cruda, sin embargo, se mantiene en la tabla como referencia, hasta actualizar los datos de fibra dietaria.

**Fibra dietaria total:** valores obtenidos por el método enzimático del AOAC de Proski *et al.*

**Cenizas:** valores obtenidos por incineración del alimento en mufla.

**Elementos minerales (calcio, fósforo, zinc y hierro):** valores obtenidos por métodos químicos y por espectrometría de absorción atómica excepto el fósforo, determinado por método colorimétrico.

**Vitaminas ( $\beta$  caroteno, retinol, vitamina A, tiamina, riboflavina, niacina, vitamina C, ácido ascórbico total):** corresponden a valores obtenidos por diferentes métodos químicos.

## Presentación de los datos

Un número importante de datos provienen de las Tablas Peruanas de Composición de Alimentos del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición del Instituto Nacional de Salud del Ministerio de Salud.

La versión actual de las Tablas Peruanas de Composición de Alimentos contiene celdas con el siguiente tipo de información:

- Números, que indican un valor para cada campo de energía o nutriente;
- Cero (0,0), cuando el nutriente no se encuentra presente en el alimento o está en cantidades trazas, y
- Cuando no se ha reportado o se desconoce el dato, se coloca la viñeta “•”.

Los resultados analíticos especificados corresponden a 100 g de alimento.

P.C. corresponde a parte comestible.

## Fuentes de información

A continuación se menciona las tablas de donde se ha obtenido los datos utilizados en la preparación de esta nueva versión de la Tablas Peruanas de Composición de Alimentos.

- **United States Department of Agriculture, Agricultural Research Service.** USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 18. Nutrient Data Laboratory 2005. [Base de datos en Internet]. Washington DC: USDA/ARS; 2005. [Acceso: febrero de 2007]. Disponible en: <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>.
- **Food and Agriculture Organization, Latinfoods.** Tabla de composición de alimentos de América Latina [Página en Internet]. Washington DC: FAO; 2002. [Acceso: diciembre de 2007]. Disponible en: <http://www.rlc.fao.org/es/bases/alimento>.
- **Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP).** Tabla de composición de alimentos de Centroamérica [Página en Internet]. Guatemala: INCAP; 2006. [Acceso: diciembre de 2007]. Disponible en: <http://www.tabladealimentos.net/tca/TablaAlimentos/inicio.html>
- **Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, Instituto Nacional de Alimentación.** Tabla de composición de alimentos de Uruguay. Montevideo: MTSS/INA; 2002.
- **Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.** Tabla de composición de alimentos mexicanos. Edición de Aniversario. México DF: Secretaría de Salud/ INCMNSZ; 1996.
- **Ministerio de Previsión Social y Salud Pública, División Nacional de Nutrición.** Tabla de composición de alimentos bolivianos. La Paz: MPSSP/DNN; 1984.
- **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Tablas peruanas de composición de alimentos. 7.º ed. Lima: INS/CENAN; 1996.

# Tablas Peruanas de Composición de Alimentos

## A - CEREALES Y DERIVADOS

Composición en 100 g de alimentos

CÓDIGO	Nombre del alimento	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra cruda g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g
A 1	Achita, kiwicha o achis	343	1434	9,2	12,80	6,6	69,1	59,8	2,5	9,3	2,3
A 2	Arroz pilado o pulido cocido	115	480	72,2	2,40	0,1	25,2	25,2	0,1	•	0,1
A 3	Arroz blanco corriente	358	1500	13,4	7,80	0,7	77,6	77,6	0,4	•	0,5
A 4	Arroz con cáscara	325	1362	11,9	5,90	2,0	75,7	71,6	9,9	4,1	4,5
A 5	Avena envasada	380	1592	6,1	13,70	4,7	71,3	71,3	0,5	•	4,2
A 6	Avena, hojuela cocida	54	224	87,1	1,30	0,5	10,9	10,9	0,2	•	0,2
A 7	Avena, hojuela cruda	326	1364	8,8	13,30	4,0	72,2	61,6	1,7	10,6	1,7
A 8	Cañihua amarilla	344	1439	12,0	14,30	5,0	62,8	62,8	9,4	•	5,9
A 9	Cañihua gris	343	1437	12,4	14,00	4,5	64,0	64,0	9,8	•	5,1
A 10	Cañihua, hojuelas de	376	1572	8,1	17,60	8,3	60,7	60,7	10,2	•	5,3
A 11	Cañihua parda	343	1435	12,2	13,80	3,5	66,2	66,2	11,0	•	4,3
A 12	Cebada con cáscara	289	1210	9,7	8,40	2,0	77,5	60,2	7,3	17,3	2,4
A 13	Cebada, llunka de (morón americano)	252	1054	18,5	1,90	0,7	77,1	59,8	1,3	17,3	1,8
A 14	Cebada, mashka o machica	306	1279	10,0	8,60	0,7	77,4	67,3	6,6	10,1	3,3
A 15	Cebada para mote, pelada	328	1372	15,4	8,20	1,1	73,3	73,3	1,3	•	2,0
A 16	Cebada tostada, harina integral	282	1180	5,6	8,68	3,2	80,2	54,6	•	25,4	2,5
A 17	Cebada perlada o resbalada cocida	60	251	81,0	1,00	0,1	17,7	13,9	0,1	3,8	0,2
A 18	Cebada perlada o resbalada cruda	281	1174	13,3	5,30	0,6	79,8	64,2	0,5	15,6	1,0
A 19	Cebada tostada y molida (chaquepa)	349	1460	9,9	7,70	0,8	79,7	79,7	5,3	•	1,9
A 20	Chancay (bizcocho)	355	1485	19,4	8,80	6,9	64,4	64,4	1,1	•	0,5
A 21	Fideo crudo fortificado con hierro	337	1412	12,1	9,40	0,2	77,7	74,5	0,5	3,2	0,6
A 22	Fideo tallarín crudo fortificado con hierro	305	1274	20,4	9,50	0,1	69,6	66,4	1,1	3,2	0,4
A 23	Fideo tallarín sancochado fortificado con hierro	90	378	75,5	3,10	0,0	21,3	19,5	0,4	1,8	0,1
A 24	Galleta de soda (salada)	433	1810	4,8	10,10	14,7	68,0	65,0	0,7	3,0	2,4
A 25	Galleta de vainilla (dulce)	434	1814	4,8	6,00	12,7	74,9	73,8	0,9	1,1	1,6
A 26	Maíz alazán	346	1449	13,7	8,20	3,7	72,7	72,7	2,2	•	1,7
A 27	Maíz alazán (jora fresca)	289	1210	28,1	5,40	2,8	62,3	62,3	0,5	•	1,4
A 28	Maíz alazán (jora seca)	347	1450	13,8	7,00	3,6	73,8	73,8	1,7	•	1,8
A 29	Maíz amarillo	355	1486	13,5	6,70	4,8	73,6	73,6	3,8	•	1,4
A 30	Maíz, blanco crudo	341	1428	12,7	5,90	4,0	76,1	72,9	1,9	3,2	1,3
A 31	Maíz, blanco tostado	389	1628	4,6	7,20	4,6	82,1	82,1	4,4	•	1,5
A 32	Maíz, cancha tostada	339	1420	9,5	6,70	2,7	79,8	74,6	4,3	5,2	1,3
A 33	Maíz (chochoca)	349	1462	13,0	5,20	2,5	78,0	78,0	3,4	•	1,3
A 34	Maíz, grano fresco (choclo)	115	482	67,3	3,30	0,8	27,8	25,1	1,5	2,7	0,8



Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ> μg	Retinol μg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> μg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	AscT mg	CÓDIGO
236	453	2,68	7,32	57,0	•	0,0	0,09	0,18	1,58	1,30	•	A 1
11	30	0,42	0,30	•	•	0,0	0,00	0,00	0,24	0,00	•	A 2
6	134	1,51	1,04	0,0	•	•	0,11	0,04	2,19	0,90	•	A 3
40	185	0,20	•	•	0,00	0,0	0,16	0,07	3,85	0,00	•	A 4
51	713	3,97	3,50	•	0,00	0,0	0,55	0,12	1,50	0,00	•	A 5
21	42	•	0,50	•	•	•	0,00	0,01	0,22	0,00	•	A 6
49	407	3,97	4,10	•	•	0,0	0,15	0,09	1,00	0,00	•	A 7
87	335	•	10,80	•	•	•	0,62	0,51	1,20	2,20	•	A 8
110	375	•	13,00	•	•	•	0,47	0,65	1,13	1,10	•	A 9
141	387	•	12,00	•	•	•	0,67	0,30	1,45	0,00	•	A 10
171	496	•	15,00	•	•	•	0,57	0,75	1,56	0,00	•	A 11
61	320	2,78	4,58	313,0	2,00	1,0	0,24	0,08	7,86	0,00	•	A 12
42	283	2,77	9,70	•	0,00	1,0	0,25	0,18	2,25	2,10	•	A 13
74	320	2,00	12,30	•	0,00	0,0	0,12	0,25	8,70	1,90	•	A 14
47	202	•	3,60	•	0,00	•	0,07	0,11	8,75	0,00	•	A 15
•	•	•	9,60	•	•	•	•	•	•	•	•	A 16
9	35	0,82	0,90	•	•	0,0	0,00	0,01	0,58	0,00	•	A 17
18	162	2,13	4,00	•	•	1,0	0,03	0,04	3,50	2,00	•	A 18
55	253	•	7,10	•	0,00	•	0,12	0,18	9,60	0,00	•	A 19
47	108	•	1,00	•	0,00	•	0,11	0,23	1,06	0,00	•	A 20
24	150	1,26	5,50	•	0,00	0,0	0,13	0,13	1,50	0,00	•	A 21
40	137	1,26	5,50	•	20,00	0,0	0,12	0,08	1,00	0,00	•	A 22
25	25	0,50	1,35	•	0,00	0,0	0,02	0,04	0,17	0,00	•	A 23
38	134	0,83	1,50	•	1,00	0,0	0,17	0,10	1,17	0,00	•	A 24
22	665	0,64	0,60	•	0,00	0,0	0,04	0,04	0,50	0,00	•	A 25
14	377	•	0,70	•	16,00	•	0,32	0,22	2,15	2,50	•	A 26
23	275	•	•	•	4,00	•	0,28	0,40	3,40	•	•	A 27
38	346	•	0,50	•	6,00	•	0,38	0,29	3,60	•	•	A 28
6	267	1,51	1,92	352,0	2,00	0,0	0,29	0,06	2,17	0,70	•	A 29
5	249	1,91	1,48	0,0	•	0,5	0,25	0,05	2,26	2,60	•	A 30
6	270	•	2,60	•	•	•	0,01	0,01	0,54	0,00	•	A 31
11	221	0,58	2,70	•	2,00	2,0	0,15	0,34	2,73	9,80	•	A 32
12	190	•	1,50	•	0,00	•	0,33	0,11	2,85	0,70	•	A 33
8	113	0,45	0,80	•	0,00	0,0	0,14	0,07	1,44	4,80	•	A 34

## Composición en 100 g de alimentos

CÓDIGO	Nombre del alimento	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra cruda g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g
A 35	Maíz, germinado seco	314	1313	22,0	6,20	3,2	67,0	67,0	0,4	•	1,6
A 36	Maíz, harina de	325	1358	11,9	8,70	6,5	71,2	61,6	3,9	9,6	1,7
A 37	Maíz, maicena	363	1517	8,3	0,26	0,1	91,3	90,4	0,0	0,9	0,1
A 38	Maíz, morado sin coronta	355	1487	11,4	7,30	3,4	76,2	76,2	1,8	•	1,7
A 39	Maíz, mote de (sancochado)	103	431	74,5	2,60	1,3	21,1	21,1	1,4	•	0,5
A 40	Maíz, pachuco de	349	1459	13,4	7,30	3,9	73,5	73,5	1,7	•	1,9
A 41	Maíz, para mote pelado	349	1461	12,6	5,90	2,1	78,3	78,3	2,3	•	1,1
A 42	Maíz, para mote sin pelar	345	1445	12,8	5,70	1,5	78,7	78,7	3,0	•	1,3
A 43	Maíz, polenta cruda de	322	1349	13,3	8,30	1,2	74,0	72,4	1,2	1,6	3,2
A 44	Maíz, tocosh crudo	192	803	52,7	2,60	2,2	41,3	41,3	1,4	•	1,2
A 45	Pan de cebada (serrano)	295	1236	24,4	7,20	0,2	66,2	66,2	2,6	•	2,0
A 46	Pan de labranza	328	1374	17,3	9,60	0,3	71,8	71,8	1,2	•	1,0
A 47	Pan de molde	317	1326	20,8	6,80	2,5	69,2	66,8	•	2,4	0,7
A 48	Pan francés	277	1161	27,0	8,40	0,2	62,9	60,5	0,6	2,4	1,5
A 49	Pan francés fortificado con hierro	277	1161	27,0	8,40	0,2	62,9	60,5	0,6	2,4	1,5
A 50	Quinua, afrecho de	338	1416	14,1	10,70	4,5	65,9	65,9	8,4	•	4,8
A 51	Quinua blanca (Junín)	343	1436	11,8	12,20	6,2	67,2	61,3	5,7	5,9	2,6
A 52	Quinua blanca (Puno)	346	1448	11,1	13,30	6,1	67,1	61,2	5,1	5,9	2,4
A 53	Quinua cocida	86	359	79,0	2,80	1,3	16,3	16,3	0,7	•	0,6
A 54	Quinua	343	1434	11,5	13,60	5,8	66,6	60,7	1,9	5,9	2,5
A 55	Quinua dulce, blanca (Junín)	352	1474	11,1	11,10	7,7	67,4	61,5	6,0	5,9	2,7
A 56	Quinua dulce, blanca (Puno)	340	1423	11,2	11,60	5,3	68,9	63,0	6,8	5,9	3,0
A 57	Quinua dulce, rosada (Junín)	352	1471	11,0	12,30	7,2	67,1	61,2	7,0	5,9	2,4
A 58	Quinua, harina de	341	1427	13,7	9,10	2,6	72,1	72,1	3,1	•	2,5
A 59	Quinua, hojuelas de	374	1563	7,0	8,50	3,7	78,6	78,6	3,8	•	2,2
A 60	Quinua rosada (Puno)	348	1454	10,2	12,50	6,4	67,6	61,7	3,1	5,9	3,3
A 61	Quinua, sémola de	355	1485	12,6	19,50	10,7	53,8	47,9	8,3	5,9	3,4
A 62	Sorgo	307	1283	12,2	8,00	4,0	72,8	66,5	7,5	6,3	3,0
A 63	Trigo, harina fortificada con hierro de	354	1480	10,8	10,50	2,0	76,3	73,6	1,5	2,7	0,4
A 64	Trigo, llunka de	312	1307	16,1	9,10	1,0	71,8	71,8	2,9	•	2,0
A 65	Trigo, harina tostada de (machica)	347	1453	9,0	7,90	1,2	79,9	77,2	4,1	2,7	2,0
A 66	Trigo, mote de (sancochado)	154	644	59,0	2,50	0,6	37,0	37,0	1,1	•	0,9
A 67	Trigo para mote pelado cocido	69	289	82,9	1,90	0,1	14,7	14,7	0,2	•	0,4
A 68	Trigo para mote pelado crudo	355	1484	12,5	9,80	0,9	74,6	74,6	0,7	•	2,2
A 69	Trigo, pelado	359	1503	12,6	8,40	1,4	76,1	76,1	2,0	•	1,5
A 70	Trigo resbalado cocido	90	379	77,9	2,80	0,3	18,6	18,6	0,3	•	0,4
A 71	Trigo resbalado crudo	357	1494	13,5	11,40	1,8	71,8	71,8	1,3	•	1,5
A 72	Trigo, sémola de	335	1403	12,1	7,80	1,1	78,4	74,5	0,9	3,9	0,6
A 73	Trigo	303	1267	11,6	10,30	1,9	74,7	62,5	3,0	12,2	1,5

Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ> μg	Retinol μg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> μg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	AscT mg	CÓDIGO
22	285	•	0,40	•	4,00	•	0,28	0,36	3,02	•	•	A 35
64	454	1,73	2,00	•	•	0,0	0,45	0,13	2,25	1,20	•	A 36
2	13	0,06	•	•	•	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	•	A 37
12	328	•	0,20	•	8,00	•	0,38	0,22	2,84	2,10	•	A 38
14	78	•	1,20	•	0,00	•	0,03	0,09	0,54	0,00	•	A 39
89	348	•	3,70	•	5,00	•	0,41	0,31	2,87	3,90	•	A 40
47	187	•	3,80	•	0,00	•	0,16	0,08	2,64	1,90	•	A 41
9	166	•	4,40	•	0,00	•	0,26	0,14	2,63	2,10	•	A 42
70	58	0,41	2,00	•	•	0,0	0,09	0,06	4,45	0,90	•	A 43
11	44	•	•	•	0,00	•	0,02	0,20	1,25	0,80	•	A 44
60	224	•	6,50	•	0,00	•	0,30	0,23	6,35	•	•	A 45
40	107	•	1,60	•	0,00	•	0,13	0,14	1,22	1,00	•	A 46
13	60	0,74	0,40	•	•	0,0	0,08	0,16	1,22	0,00	•	A 47
35	101	0,74	1,00	•	0,00	0,0	0,11	0,16	1,14	1,00	•	A 48
35	101	0,74	3,14	•	0,00	0,0	0,33	0,26	3,14	1,00	•	A 49
573	342	•	4,00	•	0,00	•	0,21	0,22	1,00	•	•	A 50
85	155	3,30	4,20	•	0,00	0,0	0,20	0,15	0,95	0,00	•	A 51
120	165	2,50	4,31	330,0	0,00	0,0	0,40	0,24	1,80	0,00	•	A 52
27	61	•	1,60	•	•	•	0,01	0,00	0,26	0,00	•	A 53
56	242	3,30	7,50	•	•	0,0	0,48	0,03	1,40	0,50	•	A 54
93	355	3,30	4,30	•	0,00	0,0	0,59	0,30	1,23	2,20	•	A 55
115	226	3,30	5,30	•	0,00	0,0	0,73	0,21	1,09	1,10	•	A 56
80	344	3,30	4,30	•	0,00	0,0	1,00	0,30	1,23	1,10	•	A 57
181	61	•	3,70	•	0,00	•	0,19	0,24	0,68	•	•	A 58
114	60	•	4,70	•	0,00	•	0,13	0,38	1,10	•	•	A 59
124	205	3,30	5,20	•	0,00	0,0	0,24	0,25	1,60	0,00	•	A 60
76	•	3,30	3,60	•	0,00	0,0	0,21	0,25	1,84	0,00	•	A 61
50	370	•	4,30	•	0,00	0,0	0,25	0,23	3,85	0,90	•	A 62
36	108	0,70	5,50	•	0,00	0,0	0,50	0,40	4,80	1,80	•	A 63
60	250	•	1,60	•	0,00	•	0,33	0,26	1,95	2,00	•	A 64
67	300	0,70	0,90	•	0,00	0,0	0,10	0,48	2,11	2,70	•	A 65
38	118	•	2,50	•	0,00	•	0,01	0,07	1,57	0,40	•	A 66
29	45	•	0,40	•	•	•	0,00	0,00	0,73	0,00	•	A 67
80	274	•	2,50	•	•	•	0,18	0,23	4,00	0,90	•	A 68
51	293	•	4,60	•	0,00	•	0,22	0,15	3,85	•	•	A 69
5	66	•	0,50	•	•	•	0,06	0,02	0,90	0,70	•	A 70
17	299	•	4,80	•	•	•	0,30	0,17	5,00	4,50	•	A 71
40	125	1,05	0,80	•	0,00	0,0	0,14	0,08	1,21	0,00	•	A 72
36	314	2,98	3,87	169,0	0,00	0,0	0,42	0,17	3,89	4,80	•	A 73

**B - VERDURAS, HORTALIZAS Y DERIVADOS**

Composición en 100 g de alimentos

CÓDIGO	Nombre del alimento	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra cruda g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g
B 1	Acelga, hojas de (sin tallo)	27	113	90,7	2,2	0,3	5,3	3,7	0,8	1,6	1,5
B 2	Acelga, tallos de	14	59	94,8	0,7	0,3	2,8	1,2	1,4	1,6	1,4
B 3	Ají amarillo fresco P.C.	39	163	88,9	0,9	0,7	8,8	8,8	2,4	•	0,7
B 4	Ají amarillo molido fresco sin sal	52	218	60,2	1,9	1,7	9,2	9,2	4,0	•	27,0
B 5	Ají amarillo seco	302	1264	16,6	7,3	6,3	64,8	36,1	23,2	28,7	5,0
B 6	Ají panca P.C.	292	1222	20,2	7,0	7,8	58,5	29,8	22,4	28,7	6,5
B 7	Ají colorado no picante (molido con sal)	48	201	69,8	1,9	1,3	9,2	7,7	3,3	1,5	17,8
B 8	Ají colorado molido	42	176	72,6	2,1	1,0	8,0	6,5	3,0	1,5	16,3
B 9	Ají de mesa P.C.	40	167	89,1	1,8	1,2	7,2	7,2	•	•	0,7
B 10	Ají de vaina P.C.	58	243	83,2	2,6	1,1	11,9	11,9	•	•	1,2
B 11	Ají dulce P.C.	26	109	92,4	0,7	0,4	6,0	4,3	1,4	1,7	0,5
B 12	Ají verde P.C.	57	238	82,9	2,5	0,8	12,4	12,4	2,9	•	1,4
B 13	Ajo sin cáscara	129	540	61,4	5,6	0,8	30,4	28,3	0,9	2,1	1,8
B 14	Albahaca sin tallo	43	180	86,7	2,9	1,2	7,3	3,4	1,5	3,9	1,9
B 15	Alcachofa P.C.	19	79	92,9	2,8	0,2	2,9	•	1,4	5,4	1,2
B 16	Alfalfa brotes tiernos	29	121	91,1	4,0	0,7	3,8	1,3	3,1	2,5	0,4
B 17	Apio sin hojas	21	88	93,4	0,7	0,2	4,8	3,2	1,0	1,6	0,9
B 18	Berenjena P.C.	37	155	89,7	1,0	0,8	7,9	4,5	1,7	3,4	0,6
B 19	Berenjena costeña o tomate de árbol	41	172	87,5	1,3	0,3	9,8	9,8	•	•	1,1
B 20	Berro P.C.	33	138	89,3	3,4	0,8	5,0	4,5	1,5	0,5	1,5
B 21	Brócoli P.C.	40	167	87,3	4,9	0,9	5,7	3,1	1,6	2,6	1,2
B 22	Caigua P.C.	15	63	95,0	0,5	0,2	3,3	3,3	1,6	•	1,0
B 23	Caigua serrana P.C.	20	84	93,5	1,5	0,1	4,1	4,1	•	•	0,8
B 24	Calabaza china P.C.	23	96	93,1	0,7	0,1	5,8	2,9	0,4	2,9	0,3
B 25	Calabaza italiana P.C.	21	88	93,9	0,5	0,3	4,9	3,2	0,8	1,7	0,4
B 26	Cebolla blanca P.C.	32	134	91,2	0,9	0,1	7,4	6,0	0,4	1,4	0,4
B 27	Cebolla chilena P.C.	26	109	92,9	0,8	0,1	5,9	4,5	1,8	1,4	0,3
B 28	Cebollita china P.C.	39	163	88,7	2,3	0,4	7,5	7,5	1,3	•	1,1
B 29	Cebolla de cabeza P.C.	49	205	86,3	1,4	0,2	11,3	9,9	0,8	1,4	0,8
B 30	Cebolla de cola P.C.	33	138	90,6	0,9	0,1	7,8	6,4	1,9	1,4	0,6
B 31	Col blanca P.C.	23	96	93,1	1,3	0,3	4,8	2,5	0,8	2,3	0,5
B 32	Col crespa o repollo, sin cogollo	24	100	92,4	1,5	0,3	4,9	2,6	1,2	2,3	0,9
B 33	Col china sin tallo	26	109	91,0	1,8	0,3	5,3	4,3	0,6	1,0	1,6
B 34	Col de "Bruselas" P.C.	58	243	81,3	4,6	0,4	12,3	8,5	1,9	3,8	1,4
B 35	Col, hojas de P.C.	39	163	88,1	2,7	0,6	7,6	5,6	1,7	2,0	1,0
B 36	Col negra P.C.	27	113	91,7	1,7	0,4	5,5	1,9	1,2	3,6	0,7

Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ> μg	Retinol μg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> μg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	AscT mg	CÓDIGO
90	46	0,36	2,40	•	176,00	306,0	0,04	0,26	0,56	14,10	•	B 1
23	10	0,36	0,50	•	9,00	306,0	0,00	0,03	0,00	4,00	•	B 2
31	21	•	0,90	•	445,00	•	0,06	0,58	1,25	60,00	•	B 3
97	47	•	3,50	•	560,00	•	0,18	0,21	1,30	16,20	•	B 4
124	166	1,02	8,20	•	980,00	1 324,0	0,12	1,48	4,15	6,00	•	B 5
142	209	1,02	4,90	•	4412,00	1 324,0	0,13	1,79	3,55	23,00	•	B 6
175	35	0,26	5,60	•	278,00	48,0	0,12	0,49	0,70	12,00	•	B 7
130	54	0,26	5,00	•	213,00	48,0	0,09	0,44	0,80	19,20	•	B 8
77	23	•	1,30	•	228,00	•	0,17	0,60	0,95	104,40	•	B 9
94	56	•	1,70	•	771,00	•	0,22	0,47	2,65	12,00	•	B 10
10	43	0,13	3,00	•	17,00	18,0	0,04	0,09	1,03	95,00	•	B 11
21	58	•	1,30	•	382,00	•	•	0,11	1,47	48,50	•	B 12
94	180	1,16	1,70	•	0,00	0,0	0,14	0,07	0,42	9,10	•	B 13
325	38	0,85	5,30	•	244,00	264,0	0,04	0,13	0,95	20,00	•	B 14
42	51	0,49	1,10	•	50,00	9,0	0,07	0,04	0,85	0,00	•	B 15
32	70	0,92	5,40	•	1 125,00	8,0	0,08	0,13	0,48	8,20	•	B 16
70	28	0,13	1,50	•	0,00	22,0	0,03	0,08	0,23	8,30	•	B 17
20	30	0,16	0,30	•	5,00	1,0	0,02	0,30	1,31	6,30	•	B 18
18	28	•	0,20	•	139,00	•	0,10	0,04	•	2,30	•	B 19
234	66	0,11	6,50	•	722,00	235,0	0,08	0,36	1,06	105,60	•	B 20
93	86	0,41	1,20	•	63,00	31,0	0,11	0,10	0,83	114,00	•	B 21
34	43	•	0,90	•	9,00	•	0,02	0,02	0,17	11,40	•	B 22
32	32	•	0,50	•	33,00	•	0,05	0,07	•	6,90	•	B 23
29	15	0,61	0,10	•	0,00	0,0	0,02	0,02	0,29	13,00	•	B 24
11	19	0,74	0,60	•	3,00	3,0	0,03	0,04	0,28	10,00	•	B 25
100	33	0,16	0,20	•	3,00	0,0	0,03	0,05	0,14	7,50	•	B 26
20	17	0,16	1,00	•	0,00	0,0	0,02	0,04	0,12	3,70	•	B 27
141	61	0,52	1,10	•	0,00	58,0	0,02	0,01	0,40	10,50	•	B 28
20	35	0,16	1,20	•	0,00	0,0	0,03	0,06	0,22	4,90	•	B 29
44	32	0,16	4,90	•	29,00	0,0	0,04	0,09	0,20	7,20	•	B 30
46	46	0,18	0,40	•	1,00	9,0	0,01	0,03	0,18	31,40	•	B 31
70	69	0,18	0,40	•	15,00	9,0	0,03	0,03	0,33	48,50	•	B 32
70	16	0,19	1,50	•	0,00	0,0	0,01	0,16	0,66	21,60	•	B 33
109	11	0,42	1,80	•	41,00	0,0	0,18	0,17	1,10	82,50	•	B 34
170	42	0,44	0,10	•	51,00	769,0	0,09	0,06	1,43	96,30	•	B 35
24	10	0,13	0,20	•	12,00	333,0	0,04	0,06	0,31	49,30	•	B 36

## Composición en 100 g de alimentos

CÓDIGO	Nombre del alimento	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra cruda g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g
B 37	Col silvestre P.C.	54	226	82,9	2,5	0,6	12,1	12,1	•	•	1,9
B 38	Coliflor sin tallo y sin hojas	28	117	91,6	2,2	0,6	4,4	1,9	1,8	2,5	1,2
B 39	Culantro sin tallo	44	184	85,6	3,3	1,3	7,0	4,2	1,6	2,8	2,8
B 40	Chiclayo, calabaza P.C.	22	92	93,2	0,6	0,1	5,6	3,9	0,5	1,7	0,5
B 41	Chonta P.C.	49	205	84,9	3,4	0,7	9,7	9,7	0,8	•	1,3
B 42	Escarola P.C.	18	75	93,6	1,2	0,2	3,8	0,7	1,1	3,1	1,2
B 43	Espárragos P.C.	23	96	92,3	2,2	0,2	4,6	2,5	1,6	2,1	0,7
B 44	Espinaca blanca P.C.	32	134	89,5	1,9	0,6	6,3	4,1	0,8	2,2	1,7
B 45	Espinaca negra sin tronco	32	134	90,0	2,8	0,9	4,9	2,7	1,5	2,2	1,4
B 46	Frijolito chino germinado	41	172	87,4	4,5	0,7	6,7	6,7	1,2	•	0,7
B 47	Hierbabuena P.C.	33	138	86,7	3,1	1,0	7,0	•	2,5	8,0	2,2
B 48	Huacatay sin tallo	47	197	83,4	5,0	0,8	8,8	8,8	2,3	•	2,0
B 49	Janchoy, hojas de	27	113	90,8	1,6	0,2	6,0	6,0	1,0	•	1,4
B 50	Jetka, hojas de	66	276	78,1	7,3	1,7	9,5	9,5	2,8	•	3,4
B 51	Kailán, hojas de	48	201	84,9	3,2	0,9	9,1	9,1	1,3	•	1,9
B 52	Kailán, tallos de	24	100	92,0	1,2	0,3	5,2	5,2	1,4	•	1,3
B 53	Lechuga americana P.C.	11	46	96,6	0,6	0,1	2,4	1,2	0,7	1,2	0,3
B 54	Lechuga larga P.C.	19	79	93,4	1,5	0,2	3,9	1,8	1,0	2,1	1,0
B 55	Lechuga redonda P.C.	12	50	95,7	1,3	0,2	2,1	0,8	0,8	1,3	0,7
B 56	Manchay P.C.	53	222	84,8	0,4	0,1	14,4	14,4	0,8	•	0,3
B 57	Mastuerzo, hojas de	48	201	86,3	1,8	1,3	9,2	8,1	0,5	1,1	1,4
B 58	Mostaza, hojas de P.C.	32	134	89,0	3,5	0,6	5,2	2,1	1,3	3,1	1,7
B 59	Muña, seca	268	1 121	16,0	3,2	2,8	66,3	66,3	9,4	•	11,7
B 60	Nabo P.C.	16	67	94,7	0,6	0,2	3,6	1,8	0,6	1,8	0,9
B 61	Nabo, hojas de	35	146	88,1	2,9	0,4	7,0	3,8	2,5	3,2	1,6
B 62	Orégano fresco	48	201	85,1	1,6	0,5	11,3	11,3	1,8	•	1,5
B 63	Pacchoy, hojas de	28	117	90,5	1,3	0,3	6,3	5,3	0,9	1,0	1,6
B 64	Pacchoy, tallos de	22	92	92,0	0,4	0,2	5,4	4,4	0,5	1,0	2,0
B 65	Paico	54	226	81,7	5,0	1,1	9,2	5,4	2,1	3,8	3,0
B 66	Pajuro P.C.	120	502	64,4	2,1	0,3	31,5	31,5	1,5	•	1,7
B 67	Pepinillo sin cáscara	11	46	96,4	0,5	0,1	2,6	1,9	0,4	0,7	0,4
B 68	Perejil sin tallo	56	234	82,0	4,8	0,7	9,9	6,6	1,6	3,3	2,6
B 69	Pimiento P.C.	35	146	89,6	1,5	0,5	7,7	5,7	1,2	2,0	0,7
B 70	Pirca P.C.	42	176	86,2	4,0	0,6	7,6	7,6	1,7	•	1,6
B 71	Porro sin hojas	40	167	87,8	2,7	0,8	7,6	5,8	1,3	1,8	1,1
B 72	Quinua, hojas de	50	209	81,4	4,7	0,6	9,5	9,5	1,8	•	3,8
B 73	Rabanitos P.C.	14	59	95,1	0,8	0,1	2,9	1,3	0,7	1,6	1,1
B 74	Rabicol P.C.	22	92	92,8	2,0	0,2	4,2	4,2	2,2	•	0,8

Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ> μg	Retinol μg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> μg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	AscT mg	CÓDIGO
477	47	•	1,10	•	248,00	•	0,05	0,06	•	136,00	•	B 37
26	66	0,28	0,60	•	3,00	1,0	0,05	0,07	0,49	75,30	•	B 38
259	63	0,50	5,30	•	1 094,00	337,0	0,08	0,27	1,86	37,20	•	B 39
13	25	0,74	0,20	•	1,00	3,0	0,08	0,05	0,19	3,70	•	B 40
138	109	•	1,70	•	•	•	0,02	0,12	0,72	3,20	•	B 41
85	76	0,79	2,00	•	159,00	108,0	0,07	0,07	0,47	8,60	•	B 42
35	35	0,54	1,20	•	4,00	38,0	0,09	0,05	0,82	8,00	•	B 43
80	40	0,53	4,60	•	190,00	469,0	0,08	0,25	0,65	16,40	•	B 44
234	45	0,53	4,30	•	378,00	469,0	0,07	0,20	0,69	15,20	•	B 45
22	261	•	0,80	•	1,00	•	0,05	0,07	0,97	15,40	•	B 46
206	70	1,11	9,10	•	1 094,00	212,0	0,06	0,13	1,00	2,00	•	B 47
412	79	•	8,70	•	426,00	•	0,06	0,27	1,47	17,10	•	B 48
113	55	•	2,90	•	276,00	•	0,05	0,13	0,47	22,20	•	B 49
548	133	•	8,40	•	350,00	•	0,30	0,16	2,72	0,70	•	B 50
581	46	•	2,40	•	102,00	•	0,03	0,26	0,54	103,80	•	B 51
301	64	•	3,10	•	26,00	•	0,01	0,09	0,94	57,60	•	B 52
52	20	0,15	0,10	•	6,00	25,0	0,02	0,06	0,13	1,50	•	B 53
64	63	0,23	1,60	•	120,00	290,0	0,06	0,08	0,52	14,50	•	B 54
47	49	0,18	1,00	•	63,00	370,0	0,06	0,05	0,48	7,40	•	B 55
44	16	•	1,30	•	238,00	•	0,36	0,34	0,61	4,00	•	B 56
211	85	0,23	1,30	•	1 331,00	346,0	0,09	0,35	1,04	25,20	•	B 57
478	92	0,27	1,70	•	1 023,00	50,0	0,29	0,20	0,80	70,00	•	B 58
2237	269	•	22,40	•	306,00	•	0,35	1,81	6,85	0,00	•	B 59
34	34	0,27	0,10	•	0,00	0,0	0,01	0,04	0,23	21,10	•	B 60
367	95	0,19	2,80	•	309,00	579,0	0,12	0,38	2,40	49,20	•	B 61
312	46	•	9,30	•	1 750,00	•	0,08	0,30	0,65	10,00	•	B 62
235	60	0,19	3,00	•	178,00	223,0	0,05	0,10	0,73	50,00	•	B 63
302	84	0,19	1,20	•	0,00	223,0	0,01	0,05	0,53	12,00	•	B 64
459	65	1,10	6,30	•	674,00	3,0	0,11	0,42	1,12	34,70	•	B 65
25	105	•	1,20	•	0,00	•	0,05	0,22	1,39	42,00	•	B 66
20	22	0,17	0,30	•	1,00	4,0	0,03	0,04	0,09	12,60	•	B 67
202	76	1,07	8,70	•	452,00	421,0	0,07	0,32	2,87	95,80	•	B 68
12	24	0,25	0,50	•	125,00	157,0	0,05	0,11	1,58	108,30	•	B 69
230	58	•	6,00	•	132,00	•	0,13	0,31	0,82	17,00	•	B 70
78	50	0,12	0,70	•	8,00	83,0	0,09	0,08	0,46	8,60	•	B 71
377	63	•	1,50	•	251,00	•	0,06	0,95	1,20	11,10	•	B 72
36	29	0,28	1,00	•	0,00	0,0	0,01	0,02	0,29	18,60	•	B 73
41	41	•	0,30	•	1,00	•	0,01	0,04	0,43	94,10	•	B 74

## Composición en 100 g de alimentos

CÓDIGO	Nombre del alimento	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra cruda g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g
B 75	Radicheta o achicoria P.C.	31	130	90,0	1,9	0,5	6,2	2,2	1,4	4,0	1,4
B 76	Rocoto fresco P.C.	36	151	89,5	1,2	0,5	8,2	8,2	1,5	•	0,6
B 77	Ruda	82	343	75,4	4,1	1,7	16,1	16,1	2,5	•	2,7
B 78	Siuca culantro P.C.	38	159	87,6	1,9	0,5	8,1	5,3	2,1	2,8	1,9
B 79	Tomate P.C.	19	79	94,2	0,8	0,2	4,3	3,1	0,8	1,2	0,5
B 80	Tomate italiano P.C.	16	67	94,8	0,8	0,2	3,6	2,4	1,0	1,2	0,6
B 81	Tomate con carne, salsa de	93	389	77,7	2,7	5,7	11,0	12,0	1,0	•	2,9
B 82	Tomate, salsa de	23	96	75,0	1,5	0,7	3,9	2,4	1,8	1,5	18,9
B 83	Tomate, salsa concentrada de	73	305	75,3	2,7	1,0	16,8	17,8	1,3	•	4,2
B 84	Vainitas P.C.	37	155	88,2	2,4	0,3	8,1	4,7	2,3	3,4	1,0
B 85	Zanahoria amarilla sin cáscara	41	172	89,0	0,6	0,5	9,2	6,4	1,2	2,8	0,7
B 86	Zanahoria, harina de	293	1 226	11,8	7,3	1,5	67,7	67,7	6,9	•	11,7
B 87	Zapallo italiano P.C.	14	59	95,4	0,9	0,2	2,9	2,9	0,5	•	0,6
B 88	Zapallo loche P.C.	80	335	75,7	1,6	0,1	21,1	19,1	1,2	2,0	1,5
B 89	Zapallo macre P.C.	26	109	92,0	0,7	0,2	6,4	6,4	1,0	•	0,7



Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	$\beta$ caroteno equivalentes totales <CARTBQ> $\mu$ g	Retinol $\mu$ g	Vitamina A equivalentes totales <VITA> $\mu$ g	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	AscT mg	CÓDIGO
273	34	0,42	•	•	158,00	286,0	0,07	0,14	0,51	9,00	•	B 75
6	22	•	0,50	•	35,00	•	0,01	0,14	1,15	14,90	•	B 76
552	72	•	7,70	•	879,00	•	•	0,76	1,62	112,00	•	B 77
195	68	0,50	4,90	•	111,00	337,0	0,06	0,22	1,00	0,70	•	B 78
7	20	0,17	0,60	•	37,00	42,0	0,04	0,06	0,62	18,40	•	B 79
7	25	0,17	0,30	•	46,00	42,0	0,06	0,06	0,63	32,50	•	B 80
20	67	•	2,10	•	•	•	0,13	•	1,10	9,40	•	B 81
117	64	0,20	3,00	•	123,00	17,0	0,10	0,12	0,60	0,00	•	B 82
19	103	•	2,90	•	•	•	0,12	•	1,50	26,80	•	B 83
88	49	0,24	1,40	•	28,00	35,0	0,07	0,20	0,71	9,60	•	B 84
33	16	0,24	0,50	•	1 696,00	841,0	0,04	0,04	0,18	17,40	•	B 85
418	384	•	•	•	6 089,00	•	0,38	0,33	3,74	10,00	•	B 86
27	34	•	0,30	•	0,00	•	0,01	0,33	0,42	26,20	•	B 87
20	57	0,15	1,20	•	108,00	532,0	0,05	0,08	1,23	2,60	•	B 88
26	17	0,13	0,60	•	154,00	68,0	0,03	0,04	0,40	5,70	•	B 89

**C - FRUTAS Y DERIVADOS**

Composición en 100 g de alimentos

CÓDIGO	Nombre del alimento	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra cruda g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g
C 1	Abridores P.C.	63	264	82,0	0,8	0,1	16,4	14,9	0,8	1,5	0,7
C 2	Aceituna de botija P.C.	298	1247	57,5	0,8	32,1	7,3	7,3	1,4	•	2,3
C 3	Aceitunas negras preparadas P.C.	304	1272	41,0	2,2	22,4	30,3	27,1	1,5	3,2	4,1
C 4	Airampo P.C.	49	205	85,9	1,8	0,5	11,2	11,2	•	•	0,6
C 5	Aguaje P.C.	283	1184	53,6	2,3	25,1	18,1	18,1	10,4	•	0,9
C 6	Anona P.C.	53	222	85,0	1,1	0,4	12,9	10,5	1,2	2,4	0,6
C 7	Melocotón-durazno-blanquillo P.C.	64	268	81,7	0,6	0,1	17,1	15,6	0,6	1,5	0,5
C 8	Caimito	60	251	83,5	1,8	0,5	13,6	10,8	•	2,8	0,6
C 9	Camu-camu P.C.	24	100	93,3	0,5	0,1	5,9	5,9	0,4	•	0,2
C 10	Capulí P.C.	63	264	82,3	0,7	0,4	15,9	15,9	0,6	•	0,7
C 11	Chambiro P.C.	118	494	75,9	1,5	7,3	14,5	14,5	8,4	•	0,8
C 12	Chirimoya P.C.	87	364	75,1	1,2	0,2	22,6	20,3	1,5	2,3	0,9
C 13	Ciruela P.C.	82	343	76,3	1,0	0,2	21,5	21,5	0,5	•	1,0
C 14	Coco P.C.	286	1197	56,4	3,4	28,1	10,8	10,8	2,3	•	1,3
C 15	Coco, agua de	14	59	95,5	0,7	0,1	3,1	2,0	0,0	1,1	0,6
C 16	Cocona P.C.	41	172	88,5	0,9	0,7	9,2	9,2	2,5	•	0,7
C 17	Dátiles P.C.	224	937	36,8	1,4	0,5	59,8	51,8	2,8	8,0	1,5
C 18	Fresa P.C.	41	172	89,1	0,7	0,8	8,9	6,9	1,4	2,0	0,5
C 19	Granada P.C.	68	285	80,0	0,5	0,1	18,3	17,7	0,5	0,6	1,1
C 20	Granadilla P.C.	80	335	78,9	2,2	2,0	15,6	15,6	3,5	•	1,3
C 21	Granadilla, jugo enlatado de	68	285	82,0	1,1	0,0	16,1	16,1	0,2	•	0,8
C 22	Guanábana P.C.	56	234	84,0	0,9	0,2	14,3	11,0	1,1	3,3	0,6
C 23	Guayaba P.C.	56	234	83,9	0,5	0,1	14,9	9,5	5,7	5,4	0,6
C 24	Guayaba amarilla P.C.	71	297	80,1	0,8	0,2	18,4	13,0	6,1	5,4	0,5
C 25	Guayaba rosada P.C.	56	234	84,0	0,5	0,2	14,7	9,3	5,6	5,4	0,6
C 26	Guayaba verde P.C.	55	230	84,3	0,5	0,1	14,7	9,3	4,4	5,4	0,4
C 27	Higo negro P.C.	76	318	78,0	0,9	0,1	19,9	17,0	1,7	2,9	1,1
C 28	Higo seco P.C.	182	761	47,7	3,6	0,2	46,6	36,8	8,6	9,8	1,9
C 29	Huito P.C.	55	230	83,9	1,2	0,1	14,0	14,0	1,6	•	0,8
C 30	Humarí P.C.	121	506	70,3	1,6	5,0	22,4	22,4	•	•	0,7
C 31	Kaki P.C.	75	314	78,1	0,5	0,1	20,8	17,2	0,5	3,6	0,5
C 32	Kumui P.C.	101	423	71,9	0,7	0,6	25,9	25,9	7,9	•	0,9
C 33	Lima P.C.	27	113	92,8	0,6	0,4	5,9	3,1	0,7	2,8	0,3
C 34	Limón, jugo de	30	126	89,3	0,5	0,2	9,7	9,3	0,0	0,4	0,3
C 35	Lúcuma P.C.	99	414	72,3	1,5	0,5	25,0	25,0	1,3	•	0,7
C 36	Lúcuma, harina de	329	1377	9,3	4,0	2,4	82,0	82,0	2,1	•	2,3

Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ> μg	Retinol μg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> μg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	AscT mg	CÓDIGO
6	35	0,17	0,40	•	49,00	16,0	0,03	0,05	1,17	27,50	•	C 1
86	55	•	2,40	•	0,00	•	0,03	0,22	0,80	0,00	•	C 2
67	63	0,22	7,40	•	•	20,0	0,03	0,24	1,00	0,00	•	C 3
85	0	•	•	•	•	•	0,01	0,02	24,00	•	•	C 4
74	27	•	0,70	•	706,00	•	0,12	0,17	0,30	0,00	•	C 5
16	37	•	0,20	•	0,00	2,0	0,07	0,23	0,79	3,40	•	C 6
4	22	0,17	0,30	•	0,00	16,0	0,03	0,04	0,90	15,30	•	C 7
88	19	•	0,20	•	•	•	0,01	0,02	24,00	13,00	•	C 8
28	15	•	0,50	•	0,00	•	0,01	0,04	0,61	2780,00	•	C 9
26	26	•	0,90	•	19,00	36,0	0,07	0,11	1,45	0,00	•	C 10
47	59	•	0,60	•	0,00	•	0,08	0,23	0,20	4,20	•	C 11
20	63	0,18	0,70	•	0,00	0,0	0,09	0,16	1,62	3,30	•	C 12
20	53	•	0,90	•	23,00	•	0,05	0,06	1,44	36,80	•	C 13
8	51	0,25	1,80	•	0,00	1,0	0,02	0,05	0,58	0,90	•	C 14
21	7	0,10	0,00	•	0,00	0,0	0,03	0,01	0,08	0,80	•	C 15
16	30	•	1,50	•	23,00	•	0,06	0,10	2,25	4,50	•	C 16
60	29	0,29	0,80	•	5,00	0,0	0,10	0,09	0,13	2,90	•	C 17
37	28	0,14	1,20	•	7,00	1,0	0,04	0,05	0,26	42,00	•	C 18
10	38	0,12	0,30	•	0,00	5,0	0,09	0,04	1,56	5,20	•	C 19
17	128	•	0,40	•	0,00	28,0	0,11	0,13	2,14	15,80	•	C 20
6	50	•	0,60	•	•	•	0,00	0,03	•	129,60	•	C 21
38	43	0,10	0,70	•	0,00	0,0	0,05	0,06	1,69	19,00	•	C 22
18	23	0,23	0,30	•	0,00	31,0	0,04	0,04	1,44	60,00	•	C 23
32	15	0,23	0,10	•	3,00	31,0	0,05	0,06	0,44	7,20	•	C 24
17	23	0,23	0,30	•	0,00	31,0	0,04	0,05	1,40	9,80	•	C 25
30	11	0,23	0,00	•	3,00	31,0	0,04	0,06	0,66	17,70	•	C 26
58	43	0,15	0,80	•	5,00	7,0	0,04	0,05	0,52	2,90	•	C 27
109	100	0,55	2,40	•	0,00	10,0	0,00	0,082	0,90	3,70	•	C 28
69	21	•	0,50	•	0,00	•	0,03	0,33	0,54	1,10	•	C 29
34	21	•	0,10	•	20,00	•	0,01	0,74	•	10,90	•	C 30
9	26	0,11	0,20	•	17,00	81,0	0,05	0,03	0,00	6,90	•	C 31
16	31	•	3,50	•	7,00	•	0,02	0,04	0,22	2,80	•	C 32
31	9	0,11	0,20	•	6,00	2,0	0,03	0,04	0,30	36,00	•	C 33
18	14	0,05	0,50	•	•	1,0	0,03	0,03	0,11	44,20	•	C 34
16	26	•	0,40	•	355,00	•	0,01	0,14	1,96	2,20	•	C 35
92	186	•	4,60	•	0,00	•	0,02	0,03	•	11,60	•	C 36

## Composición en 100 g de alimentos

CÓDIGO	Nombre del alimento	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra cruda g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g
C 37	Macambo, pulpa y semilla	177	741	61,1	6,7	9,2	21,5	21,5	18,2	•	1,5
C 38	Macambo, pulpa de	44	184	88,0	2,1	0,8	8,3	8,3	0,7	•	0,8
C 39	Mamey maduro P.C.	37	155	88,9	0,5	0,1	9,7	6,7	1,7	3,0	0,8
C 40	Mandarina P.C.	35	146	90,1	0,6	0,3	8,6	6,8	0,5	1,8	0,4
C 41	Mango P.C.	60	251	83,0	0,4	0,2	15,9	14,1	1,0	1,8	0,5
C 42	Manzana nacional P.C.	54	226	84,7	0,3	0,1	14,6	13,3	0,8	1,3	0,3
C 43	Maracuyá, jugo puro de	67	280	82,3	0,9	0,1	16,1	15,9	0,2	0,2	0,6
C 44	Marañón P.C.	45	188	87,9	0,8	0,5	10,5	7,8	1,3	2,7	0,3
C 45	Melón P.C.	23	96	92,9	0,5	0,1	5,8	5,0	0,2	0,8	0,7
C 46	Melón enano P.C.	20	84	94,3	0,6	0,2	4,4	4,4	0,3	•	0,5
C 47	Membrillo P.C.	43	180	86,9	0,3	0,1	11,5	9,6	1,3	1,9	1,2
C 48	Naranja P.C.	40	167	88,5	0,6	0,2	10,1	7,7	0,4	2,4	0,6
C 49	Naranja agria, jugo de	33	138	90,7	0,5	0,2	8,2	8,0	0,0	0,2	0,4
C 50	Naranja de Guayaquil P.C.	40	167	88,6	0,5	0,2	10,2	7,8	0,5	2,4	0,5
C 51	Naranja de Huando P.C.	45	188	87,3	1,2	0,2	10,9	8,5	0,9	2,4	0,4
C 52	Níspero P.C.	47	197	86,5	0,3	0,0	12,7	11,0	0,6	1,7	0,5
C 53	Nuzive P.C.	138	577	70,3	2,7	7,8	17,7	17,7	4,1	•	1,5
C 54	Pacae o guaba P.C.	56	234	84,1	0,6	0,1	14,8	14,8	0,7	•	0,4
C 55	Palta P.C.	131	548	79,2	1,7	12,5	5,6	0,0	5,8	6,7	1,0
C 56	Pan de árbol con semilla	135	565	63,4	4,5	1,8	29,0	24,1	3,1	4,9	1,3
C 57	Pan de árbol sin semilla	47	197	86,4	1,6	0,5	10,5	5,6	2,8	4,9	1,0
C 58	Pan-Meo P.C.	78	326	78,0	1,3	0,2	19,9	19,9	3,2	•	0,6
C 59	Papaya P.C.	32	134	90,8	0,4	0,1	8,2	6,4	0,5	1,8	0,5
C 60	Pasas sin pepas	241	1008	31,6	2,4	0,4	63,8	60,1	0,9	3,7	1,8
C 61	Pepino dulce P.C.	26	109	92,3	0,3	0,0	7,0	7,0	0,5	•	0,4
C 62	Pera chilena P.C.	49	205	86,0	0,3	0,1	13,2	10,1	1,0	3,1	0,4
C 63	Pera de agua P.C.	53	222	85,8	0,4	0,6	13,0	9,9	1,6	3,1	0,2
C 64	Pera nacional P.C.	55	230	84,7	0,4	0,2	14,5	14,5	1,9	•	0,2
C 65	Pera perilla P.C.	58	243	84,2	0,6	0,5	14,4	14,4	1,7	•	0,3
C 66	Peros P.C.	55	230	85,4	0,4	0,7	13,3	12,0	1,0	1,3	0,2
C 67	Pijuayo P.C.	184	770	52,3	2,8	3,2	41,0	41,0	4,5	•	0,7
C 68	Pijuayo sancochado	177	741	54,0	2,6	3,3	39,2	39,2	4,5	•	0,9
C 69	Piña P.C.	38	159	89,3	0,4	0,2	9,8	8,4	0,5	1,4	0,3
C 70	Plátano de isla P.C.	91	381	74,0	0,9	0,4	23,6	21,0	0,5	2,6	1,1
C 71	Plátano de seda P.C.	83	347	76,2	1,5	0,3	21,0	18,4	0,4	2,6	1,0
C 72	Plátano guineo P.C.	120	502	65,9	1,4	0,2	31,7	29,1	0,4	2,6	0,8
C 73	Plátano manzano P.C.	90	377	74,3	1,1	0,2	23,4	20,8	0,3	2,6	1,0
C 74	Plátano, harina de	300	1255	14,9	3,1	0,4	79,6	69,7	1,1	9,9	2,0

Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ> μg	Retinol μg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> μg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	AscT mg	CÓDIGO
19	165	•	1,70	•	•	•	0,95	1,05	1,20	9,20	•	C 37
•	44	•	0,50	•	26,00	•	0,08	0,09	3,10	22,80	•	C 38
51	46	0,10	0,40	•	57,00	12,0	0,02	0,04	0,61	2,00	•	C 39
19	17	0,07	0,30	•	5,00	34,0	0,06	0,05	0,30	48,70	•	C 40
17	15	0,04	0,40	•	159,00	38,0	0,03	0,11	0,39	24,80	•	C 41
5	11	0,05	1,40	•	0,00	2,0	0,03	0,04	0,13	1,30	•	C 42
13	30	0,06	3,00	•	410,00	121,0	0,03	0,15	2,24	22,00	•	C 43
8	30	•	3,00	•	26,00	15,0	0,05	0,05	0,96	108,00	•	C 44
13	15	0,09	0,50	•	79,00	3,0	0,04	0,04	0,64	23,00	•	C 45
23	3	•	0,40	•	6,00	•	0,02	0,06	0,38	15,30	•	C 46
9	29	0,04	0,70	•	9,00	2,0	0,02	0,07	0,23	12,50	•	C 47
23	51	0,07	0,20	•	7,00	11,0	0,09	0,04	0,36	92,30	•	C 48
31	9	0,07	0,20	•	0,00	9,0	0,03	0,05	0,13	42,00	•	C 49
37	17	0,07	0,10	•	5,00	11,0	0,05	0,01	0,14	42,20	•	C 50
30	17	0,07	0,10	•	3,00	11,0	0,06	0,02	0,29	43,90	•	C 51
21	16	0,05	0,30	•	70,00	76,0	0,02	0,11	0,37	1,20	•	C 52
38	113	•	7,50	•	9,00	•	0,23	0,15	1,08	1,70	•	C 53
14	30	•	0,40	•	0,00	•	0,02	0,07	0,50	1,40	•	C 54
30	67	0,64	0,60	•	7,00	7,0	0,03	0,10	1,82	6,80	•	C 55
20	255	0,12	0,90	•	•	0,0	0,22	0,09	2,60	6,60	•	C 56
71	37	0,12	2,80	•	3,00	0,0	0,07	0,08	0,78	2,10	•	C 57
21	21	•	•	•	•	•	0,07	0,09	0,66	1,40	•	C 58
23	14	0,07	0,30	•	63,00	55,0	0,03	0,07	0,41	47,70	•	C 59
64	91	0,22	3,70	•	0,00	0,0	0,12	0,13	0,37	2,30	•	C 60
30	10	•	0,30	•	28,00	28,0	0,04	0,05	0,58	29,70	•	C 61
4	16	0,10	0,30	•	3,00	1,0	0,02	0,04	0,24	1,90	•	C 62
7	5	0,10	0,10	•	0,00	1,0	0,02	0,06	0,16	6,50	•	C 63
2	6	•	0,30	•	0,00	•	0,02	0,05	0,16	2,50	•	C 64
10	18	•	0,50	•	0,00	•	0,03	0,05	0,44	3,60	•	C 65
6	9	0,05	0,30	•	7,00	2,0	0,05	0,07	0,11	2,80	•	C 66
27	47	•	1,00	•	140,00	•	0,05	0,28	1,38	22,60	•	C 67
26	75	•	0,60	•	108,00	•	0,03	0,20	0,76	•	•	C 68
10	5	0,10	0,40	•	7,00	3,0	0,04	0,06	0,27	19,90	•	C 69
8	20	0,15	0,60	•	131,00	3,0	0,07	0,07	0,47	4,20	•	C 70
5	27	0,15	0,60	•	21,00	3,0	0,03	0,05	0,79	4,30	•	C 71
10	23	0,15	0,60	•	•	3,0	0,02	0,08	0,53	1,10	•	C 72
6	47	0,15	0,80	•	6,00	3,0	0,04	0,16	0,60	7,30	•	C 73
29	104	0,61	3,90	•	100,00	12,0	0,11	0,12	1,57	1,30	•	C 74

## Composición en 100 g de alimentos

CÓDIGO	Nombre del alimento	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra cruda g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g
C 75	Plátano maduro P.C.	112	469	68,1	1,2	0,2	29,6	27,0	0,3	2,6	0,9
C 76	Plátano morado P.C.	106	444	69,8	1,0	0,2	28,1	25,5	0,8	2,6	0,9
C 77	Plátano seco (orejón)	268	1121	24,5	3,7	1,2	68,2	58,3	•	9,9	2,4
C 78	Plátano verde P.C.	152	636	57,0	1,0	0,2	40,9	38,6	0,8	2,3	0,9
C 79	Plátano verde asado	252	1054	29,1	1,5	0,2	68,0	65,7	1,1	2,3	1,2
C 80	Plátano verde sancochado	137	573	61,6	0,7	0,3	36,8	34,5	0,8	2,3	0,6
C 81	Pomarosa	33	138	90,7	0,5	0,4	7,9	7,9	•	•	0,5
C 82	Purunkari P.C.	151	632	58,1	2,7	1,4	36,3	36,3	2,5	•	1,5
C 83	Sandía P.C.	24	100	93,0	0,7	0,1	5,9	5,5	0,2	0,4	0,3
C 84	Shiwawaco (semilla)	149	623	39,0	6,6	7,5	45,5	45,5	4,0	•	1,4
C 85	Tamarindo	239	1000	31,4	2,8	0,6	62,5	57,4	3,0	5,1	2,7
C 86	Mango ciruelo (taperibá) P.C.	56	234	84,5	0,6	0,3	14,2	14,2	0,6	•	0,4
C 87	Toronja P.C.	36	151	89,8	0,6	0,4	8,8	7,7	0,3	1,1	0,4
C 88	Tumbo costeño P.C.	22	92	93,3	0,4	0,0	5,8	5,8	0,8	•	0,5
C 89	Tumbo serrano P.C.	64	268	82,1	1,2	0,5	15,4	15,4	3,6	•	0,8
C 90	Tuna P.C.	58	243	82,3	0,8	0,0	15,4	12,1	3,8	3,3	1,5
C 91	Tuna colorada P.C.	58	243	83,5	0,6	0,0	15,5	12,2	3,7	3,3	0,4
C 92	Unguray P.C.	307	1284	41,7	2,8	21,1	33,6	33,6	•	•	0,8
C 93	Uva blanca P.C.	43	180	87,8	0,3	0,2	11,3	10,4	0,4	0,9	0,4
C 94	Uva borgoña P.C.	82	343	77,0	0,9	0,3	21,3	20,4	0,6	0,9	0,5
C 95	Uva italia P.C.	66	276	81,1	0,4	0,1	17,7	16,8	0,4	0,9	0,7
C 96	Uva negra P.C.	67	280	81,2	0,2	0,1	18,1	17,2	0,3	0,9	0,4
C 97	Uva quebranta P.C.	66	276	81,4	0,5	0,1	17,7	17,7	0,5	•	0,3
C 98	Uvilla P.C.	64	268	82,4	0,3	0,3	16,7	16,7	0,9	•	0,3
C 99	Zapote P.C.	73	305	79,7	0,9	0,3	18,8	18,8	0,9	•	0,3

Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ> μg	Retinol μg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> μg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	AscT mg	CÓDIGO
0	37	0,15	0,40	•	82,00	3,0	0,06	0,06	0,50	5,60	•	C 75
42	17	0,15	0,30	•	30,00	3,0	•	0,25	0,68	2,30	•	C 76
26	84	0,61	•	•	•	12,0	0,05	0,18	1,40	1,80	•	C 77
8	43	0,14	0,50	•	130,00	56,0	0,09	0,14	0,62	10,40	•	C 78
10	80	0,13	0,80	•	130,00	45,0	0,11	0,22	0,90	1,40	•	C 79
10	35	0,13	0,70	•	100,00	45,0	0,06	0,17	0,53	3,40	•	C 80
10	9	0,06	0,20	•	31,00	17,0	2,00	0,02	0,05	20,40	•	C 81
96	39	•	2,80	•	10,00	•	0,03	0,06	1,46	5,60	•	C 82
6	5	0,10	0,30	•	23,00	28,0	0,06	0,04	0,18	3,00	•	C 83
45	179	•	2,70	•	•	•	0,02	0,08	1,07	10,60	•	C 84
74	113	0,10	1,00	•	7,00	2,0	0,428	0,152	1,938	3,50	•	C 85
39	27	•	0,70	•	0,00	•	0,05	0,19	0,67	5,90	•	C 86
34	16	0,07	2,00	•	0,00	46,0	•	0,01	0,20	50,60	•	C 87
11	15	•	0,40	•	6,00	•	0,01	0,04	0,47	34,40	•	C 88
8	34	•	0,60	•	159,00	•	0,02	0,11	4,56	66,70	•	C 89
16	26	0,12	0,30	•	1,00	2,0	0,01	0,04	0,36	19,50	•	C 90
39	39	0,12	0,20	•	0,00	2,0	0,01	0,04	0,42	25,50	•	C 91
65	16	•	0,90	•	8,00	•	0,06	0,68	•	0,00	•	C 92
5	20	0,07	0,80	•	4,00	3,0	0,03	0,03	0,11	1,40	•	C 93
18	32	0,07	1,10	•	13,00	3,0	0,01	0,13	0,32	4,70	•	C 94
19	28	0,07	0,50	•	3,00	3,0	0,03	0,10	0,24	2,80	•	C 95
6	20	0,07	2,20	•	0,00	3,0	0,05	0,04	0,15	2,20	•	C 96
14	11	•	0,40	•	0,00	•	0,05	0,07	0,11	0,70	•	C 97
34	10	•	0,60	•	0,00	•	0,00	0,22	0,30	0,60	•	C 98
22	17	•	1,80	•	130,00	•	0,02	0,09	0,62	8,90	•	C 99

**D - GRASAS, ACEITES Y OLEAGINOSAS**

Composición en 100 g de alimentos

CÓDIGO	Nombre del alimento	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra cruda g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g
D 1	Aceite compuesto (vegetal 70% pescado 30%)	889	3720	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	•	0,0
D 2	Aceite de pescado, hidrogenado	902	3774	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	•	0,0
D 3	Aceite vegetal de algodón	884	3699	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
D 4	Aceite vegetal de girasol	884	3699	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
D 5	Aceite vegetal de maíz	884	3699	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
D 6	Aceite vegetal de maní	884	3699	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
D 7	Aceite vegetal de olivo	884	3699	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
D 8	Aceite vegetal de palma	884	3699	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
D 9	Aceite vegetal de soya	884	3699	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
D 10	Almendras	581	2431	4,5	21,9	50,6	20,0	9,6	3,8	10,4	3,0
D 11	Avellanas	629	2632	5,8	13,7	61,2	17,0	6,0	2,8	11,0	2,4
D 12	Cacao, semillas secas	456	1908	3,6	12,0	46,3	34,7	34,7	8,6	•	3,4
D 13	Castaña peruana (nuez de Brasil)	661	2766	1,2	14,3	65,9	14,6	7,1	2,6	7,5	4,0
D 14	Maní crudo, pelado con película	559	2339	7,3	24,1	48,2	17,7	9,2	5,2	8,5	2,7
D 15	Maní sancochado	374	1565	32,3	15,9	27,5	21,9	13,1	1,6	8,8	2,4
D 16	Maní tostado, sin película	590	2469	2,0	27,1	51,0	16,9	8,9	2,5	8,0	3,0
D 17	Manteca de cerdo	908	3799	0,5	0,0	99,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
D 18	Manteca vegetal	880	3699	0,1	0,0	99,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4
D 19	Mantequilla	729	3050	16,0	2,0	82,0	0,0	0,0	0,0	•	0,0
D 20	Mantequilla con sal	717	3000	15,9	0,9	81,1	0,1	0,1	0,0	0,0	2,1
D 21	Margarina vegetal con sal	720	3012	16,0	0,6	81,0	0,3	0,3	0,0	0,0	2,1
D 22	Nueces	654	2736	4,1	15,2	65,2	13,7	7,0	5,9	6,7	1,8



Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ> μg	Retinol μg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> μg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	AscT mg	CÓDIGO
0	0	•	0,00	•	0,00	•	0,00	0,00	0,00	0,00	•	D 1
0	0	•	0,00	•	0,00	•	0,00	0,00	0,00	0,00	•	D 2
0	0	0,00	0,00	•	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	•	D 3
0	0	0,00	0,00	•	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	•	D 4
0	0	0,00	0,00	•	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	•	D 5
0	0	0,01	0,00	•	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	•	D 6
0	0	0,00	0,00	•	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	•	D 7
0	0	0,00	0,00	•	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	•	D 8
0	0	0,00	0,00	•	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	•	D 9
216	480	3,12	3,72	•	0,00	0,0	0,20	0,56	3,66	0,00	•	D 10
149	310	2,20	3,30	•	22,00	2,0	0,48	0,11	1,55	2,00	•	D 11
106	537	•	3,60	•	2,00	0,0	0,17	0,14	1,70	3,00	•	D 12
170	850	4,06	2,10	•	•	0,0	0,75	0,17	3,60	2,70	•	D 13
66	231	3,27	1,50	•	3,00	0,0	0,48	0,53	17,00	1,30	0,00	D 14
47	219	1,83	3,60	•	•	0,0	0,18	0,10	8,88	0,00	•	D 15
48	298	3,31	2,20	•	•	0,0	0,08	0,35	21,60	0,00	•	D 16
0	0	0,11	0,00	•	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	•	D 17
0	0	0,00	0,00	•	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	•	D 18
0	0	•	0,00	•	671,00	•	0,00	0,00	0,00	0,00	•	D 19
24	24	0,09	0,02	•	400,00	684,0	0,00	0,03	0,04	0,00	•	D 20
0	0	0,00	0,00	•	0,00	819,0	0,00	0,00	0,00	0,00	•	D 21
98	346	3,09	•	•	8,00	1,0	0,34	0,15	1,125	1,30	•	D 22

**E - PESCADOS Y MARISCOS**

Composición en 100 g de alimentos

CÓDIGO	Nombre del alimento	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra cruda g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g
E 1	Almeja blanca P.C.	70	293	82,4	14,4	1,1	2,6	2,6	•	•	2,2
E 2	Barquillos P.C.	84	351	78,2	18,5	0,5	•	•	•	•	1,5
E 3	Camaroncito seco (chino)	240	1004	29,6	52,3	1,9	•	•	•	•	14,6
E 4	Camarones frescos P.C.	78	326	78,0	17,8	0,2	0,9	0,9	•	•	1,4
E 5	Cangrejo	94	395	75,2	19,8	0,6	•	•	•	•	3,3
E 6	Cangrejos frescos P.C.	99	414	86,1	18,9	2,6	•	•	•	•	2,4
E 7	Caracol P.C.	124	519	68,3	20,6	0,4	•	•	•	•	2,8
E 8	Caracoles P.C.	79	331	78,6	16,9	0,8	7,8	7,8	•	•	1,8
E 9	Chanque, loco o tolina P.C.	96	402	74,3	21,9	0,3	6,0	6,0	•	•	1,7
E 10	Choros sin concha	92	384	78,7	13	2,3	3,7	3,7	•	•	2,2
E 11	Conchas de abanico	92	385	78,2	15,9	1,8	•	•	•	•	2,2
E 12	Erizo P.C.	141	590	72,1	16,3	7,9	•	•	•	•	2,3
E 13	Langostino blanco	68	286	83,8	14,5	0,8	•	•	•	•	1,1
E 14	Lapas P.C.	83	347	78,1	18,5	0,4	•	•	•	•	2,1
E 15	Machas	130	544	69,5	23,2	1,3	2,6	2,6	•	•	1,3
E 16	Pescado acarabuzú, salado deshidratado P.C.	298	1248	25,0	47,5	9,9	•	•	•	•	16,0
E 17	Pescado anchoveta P.C.	156	651	70,8	19,1	8,2	0,0	0,0	•	•	1,2
E 18	Pescado atún, en conserva	187	783	65,3	22,9	9,9	•	•	•	•	1,9
E 19	Pescado atún, enlatado con agua	116	485	74,5	25,5	0,8	•	•	•	•	1,5
E 20	Pescado atún, enlatado en aceite	186	778	64,0	26,5	8,1	•	•	•	0,0	2,2
E 21	Pescado atún, fresco crudo	141	591	70,4	23,3	4,6	•	•	•	•	1,6
E 22	Pescado ayanque	115	481	76,2	18,6	3,8	•	•	•	•	1,1
E 23	Pescado ayanque o cachema P.C.	88	368	77,2	19,6	0,5	•	•	•	•	1,3
E 24	Pescado bacalao fresco	82	343	81,2	17,8	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2
E 25	Pescado bacalao seco salado	290	1212	16,1	62,8	2,4	0,0	0,0	0,0	•	18,7
E 26	Pescado bagre P.C.	80	335	80,9	15,2	1,7	0,0	0,0	•	•	2,0
E 27	Pescado bonito P.C.	138	577	70,6	23,4	4,2	0,0	0,0	•	•	1,5
E 28	Pescado bonito, huevera de	101	423	75,5	17,2	3,0	1,5	1,5	•	•	1,5
E 29	Pescado bonito, músculo claro	113	474	73,4	23,8	1,3	•	•	•	•	1,4
E 30	Pescado bonito, músculo oscuro	140	585	68,9	21,1	5,5	•	•	•	•	1,1
E 31	Pescado bonito, pulpa asada	136	569	69,9	24,0	3,7	3,4	3,4	•	•	1,7
E 32	Pescado bonito, seco salado P.C.	184	770	44,0	32,3	5,1	•	•	•	•	16,2
E 33	Pescado boquichico, salado deshidratado P.C.	273	1142	24,3	47,9	9,1	•	•	•	•	16,5
E 34	Pescado caballa, en conserva	224	937	62,1	24,8	14	•	•	•	•	1,2
E 35	Pescado caballa, fresco crudo	130	543	73,8	19,5	4,9	•	•	•	•	1,2
E 36	Pescado caballa, salado	152	635	65,2	25,2	4,9	•	•	•	•	4,7

Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ> μg	Retinol μg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> μg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	AscT mg	CÓDIGO
50	221	1,37	1,80	0,0	28,00	90,0	0,01	0,14	2,25	18,30	•	E 1
108	95	•	0,20	0,0	•	•	0,01	0,21	0,85	8,60	•	E 2
524	650	•	4,90	0,0	•	15,0	0,03	0,11	3,40	0,00	•	E 3
117	263	1,11	0,10	0,0	•	54,0	0,02	0,13	1,40	5,20	•	E 4
107,6	•	•	0,82	0,0	•	•	•	•	•	•	•	E 5
53	192	•	1,40	0,0	606,00	•	0,20	0,52	1,57	•	•	E 6
158,1	•	•	2,92	0,0	•	•	•	•	•	•	•	E 7
158	106	1,63	2,00	0,0	•	26,0	0,02	0,39	1,25	7,80	•	E 8
85	130	0,82	1,50	0,0	•	2,0	0,03	0,35	1,68	9,00	•	E 9
119,4	206	1,60	5,05	0,0	•	48,0	0,00	0,82	2,05	5,40	•	E 10
11,7	219	•	0,29	0,0	•	•	0,05	0,79	1,80	11,60	•	E 11
59	366	•	0,70	0,0	•	•	0,06	0,42	6,10	5,70	•	E 12
88,9	•	•	2,03	0,0	•	•	•	•	•	•	•	E 13
102	81	•	1,20	0,0	•	•	0,09	0,60	1,20	9,30	•	E 14
171,8	180	1,37	4,8	0,0	•	90,0	0,08	0,19	1,77	0,80	•	E 15
559	379	•	2,50	0,0	•	•	0,16	0,89	•	1,20	•	E 16
77,1	276	1,72	3,04	0,0	•	15,0	0,01	0,21	0,00	8,70	•	E 17
•	•	•	•	0,0	•	•	•	•	•	•	•	E 18
11	163	0,77	1,53	0,0	17,00	•	0,03	0,07	13,28	0,00	•	E 19
4	267	0,47	1,20	0,0	19,00	5,0	0,02	0,08	11,70	0,00	•	E 20
•	•	•	•	0,0	•	•	•	•	•	•	•	E 21
11,7	•	•	0,43	0,0	•	•	•	•	•	•	•	E 22
126	240	•	0,30	0,0	•	•	0,02	0,10	2,50	4,70	•	E 23
16	203	0,45	0,40	0,0	0,00	12,0	0,08	0,06	2,06	1,00	•	E 24
160	950	1,59	3,60	0,0	0,00	42,0	0,27	0,24	7,50	4,00	•	E 25
34	113	0,51	1,90	0,0	•	15,0	0,05	0,09	1,55	0,70	•	E 26
28	258	•	0,70	0,0	•	•	0,01	0,07	12,80	1,60	•	E 27
24	274	1,00	1,80	0,0	•	90,0	0,07	0,40	2,77	10,10	•	E 28
24,1	•	•	0,51	0,0	•	•	•	•	•	•	•	E 29
38,8	•	•	8,66	0,0	•	•	•	•	•	•	•	E 30
15	206	•	1,00	0,0	•	•	0,01	0,04	•	•	•	E 31
112	164	•	6,10	0,0	•	•	0,07	0,13	6,25	0,00	•	E 32
458	477	•	4,80	0,0	•	•	0,32	0,17	•	1,00	•	E 33
•	•	•	•	0,0	•	•	•	•	•	•	•	E 34
•	•	•	•	0,0	•	•	•	•	•	•	•	E 35
•	•	•	•	0,0	•	•	•	•	•	•	•	E 36

## Composición en 100 g de alimentos

CÓDIGO	Nombre del alimento	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra cruda g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g
E 37	Pescado cabinza	97	405	77,8	19,1	1,6	•	•	•	•	1,3
E 38	Pescado cabrilla	98	408	77,9	18,6	1,8	•	•	•	•	1,2
E 39	Pescado carachama P.C.	64	268	82,8	14,2	0,4	•	•	•	•	1,0
E 40	Pescado cazón P.C.	98	410	75,0	21,8	0,5	•	•	•	•	1,4
E 41	Pescado chita P.C.	88	368	78,0	19,8	0,4	•	•	•	•	1,5
E 42	Pescado chita, huevera de	62	259	83,8	12,3	1,0	•	•	•	•	2,4
E 43	Pescado chita, pulpa asada	99	414	75,1	21,0	1,0	•	•	•	•	1,7
E 44	Pescado coco	99	414	78,7	17,4	2,7	•	•	•	•	1,1
E 45	Pescado cojinova	106	442	75,6	20,7	1,6	•	•	•	•	1,4
E 46	Pescado congrio	75	313	82,1	15,7	0,7	•	•	•	•	1,1
E 47	Pescado corvina P.C.	124	519	72,6	19,5	4,5	0,0	0,0	•	0,0	1,4
E 48	Pescado fuasaco, con espinas	72	301	79,5	16,3	0,3	•	•	•	•	1,3
E 49	Pescado jurel, en conserva	143	598	67	23,2	3,8	•	•	•	•	3,5
E 50	Pescado jurel, fresco crudo	121	505	75	19,7	4	0,1	0,1	•	•	1,2
E 51	Pescado lenguado	91	381	79,1	18,8	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2
E 52	Pescado lisa	119	498	74,6	20,8	3,3	0,0	0,0	•	•	1,2
E 53	Pescado lorna, fresco crudo	104	436	76,3	18,5	1,9	•	•	•	•	1,2
E 54	Pescado lorna, pulpa seca salada P.C.	150	628	44,8	30,9	2,0	3,6	3,6	•	•	18,7
E 55	Pescado lorna, salado	190	793	44,8	32,9	3,6	•	•	•	•	14,4
E 56	Pescado machete	138	577	72,5	20,5	5,4	•	•	•	•	1,2
E 57	Pescado maparate, con espinas	78	326	79,1	15,1	0,9	•	•	•	•	1,2
E 58	Pescado merluza, fresco crudo	72	303	82,4	15,8	0,5	0,0	0,0	•	•	1,2
E 59	Pescado merluza, seco	363	1519	9,2	73,8	5,3	•	•	•	•	11,7
E 60	Pescado paiche, seco P.C.	247	1033	40,4	38,2	9,3	•	•	•	•	9,5
E 61	Pescado pampanito P.C.	106	444	76,0	19,2	2,7	0,0	0,0	•	•	1,3
E 62	Pescado paña, salado deshidratado P.C.	274	1146	21,5	54,3	6,2	•	•	•	•	16,5
E 63	Pescado pejerrey	106	442	76,5	19,6	2,4	0,0	0,0	•	•	1,4
E 64	Pescado pejesapo P.C.	101	423	76,0	22,1	0,7	•	•	•	•	1,3
E 65	Pescado pejesapo, pulpa asada	87	364	77,8	19,5	0,4	1,3	1,3	•	•	1,4
E 66	Pescado pejesapo, pulpa sancochada	83	347	77,8	18,7	0,3	1,3	1,3	•	•	0,9
E 67	Pescado perico	97	404	76,5	20,5	0,4	•	•	•	•	1,2
E 68	Pescado pintadilla P.C.	85	356	77,4	18,8	0,5	•	•	•	•	1,3
E 69	Pescado ractacara, con espinas	87	364	74,2	15,4	2,3	•	•	•	•	2,5
E 70	Pescado raya, pulpa asada	136	569	65,9	31,1	0,4	1,2	1,2	•	•	1,4
E 71	Pescado róbalo P.C.	95	397	76,5	21,3	0,5	0,0	0,0	•	•	1,2
E 72	Pescado sardina, con aceite	274	1147	54,8	21,7	20	•	•	•	•	3,2
E 73	Pescado sardina, con tomate	157	657	68	22,2	6,9	•	•	•	•	2,9
E 74	Pescado sardina, en <i>grated</i> (conserva)	177	741	65,4	22,4	9,0	0,0	0,0	•	•	3,2

Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ> μg	Retinol μg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> μg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	AscT mg	CÓDIGO
60	239	•	2,34	0,0	•	•	0,01	0,30	3,90	2,50	•	E 37
15,6	•	•	0,74	0,0	•	•	•	•	•	•	•	E 38
140	151	•	1,20	0,0	•	•	0,02	0,07	2,12	4,80	•	E 39
108	206	0,50	2,60	0,0	•	•	0,02	0,08	3,40	3,40	•	E 40
22	209	•	1,30	0,0	•	•	0,09	0,04	5,30	1,80	•	E 41
28	390	1,00	1,80	0,0	•	90,0	0,09	0,12	1,43	9,80	•	E 42
22	170	•	1,00	0,0	•	•	0,09	0,09	•	1,60	•	E 43
93,2	•	•	0,31	0,0	•	•	•	•	•	•	•	E 44
16,4	247	•	1,11	0,0	•	•	0,09	0,06	0,10	4,90	•	E 45
8,1	•	•	0,0	0,0	•	•	•	•	•	•	•	E 46
57	182	0,42	1,10	0,0	47,00	18,0	0,08	0,11	2,90	1,50	•	E 47
645	225	•	1,30	0,0	•	•	0,01	0,03	1,20	2,20	•	E 48
•	•	•	•	0,0	•	•	•	•	•	•	•	E 49
30	325	•	1,80	0,0	•	•	•	•	•	•	•	E 50
18	184	0,45	0,70	0,0	14,00	10,0	0,09	0,08	2,90	2,00	•	E 51
19	193	0,52	1,00	0,0	•	37,0	0,01	0,10	3,60	4,90	•	E 52
3,7	178	•	1,59	0,0	•	•	0,06	0,12	3,70	0,00	•	E 53
260	172	•	5,70	0,0	•	•	0,07	0,13	2,75	3,90	•	E 54
•	•	•	•	0,0	•	•	•	•	•	•	•	E 55
49	217	•	1,90	0,0	•	•	0,01	0,08	4,70	5,90	•	E 56
455	186	•	1,10	0,0	•	•	0,01	0,05	1,20	9,80	•	E 57
14,7	185	0,40	0,20	0,0	•	17,0	0,06	0,10	3,80	1,00	•	E 58
•	•	•	•	0,0	•	•	•	•	•	•	•	E 59
50	209	•	3,30	0,0	•	•	0,01	0,12	5,60	•	•	E 60
126	132	0,72	0,30	0,0	•	33,0	0,14	0,17	3,60	6,60	•	E 61
710	639	•	7,10	0,0	•	•	0,30	1,00	•	1,20	•	E 62
105	311	•	0,70	0,0	•	•	0,01	0,05	4,50	0,00	•	E 63
•	243	•	0,80	0,0	•	•	•	0,14	2,20	•	•	E 64
110	146	•	1,10	0,0	•	•	0,01	0,04	1,80	2,30	•	E 65
109	136	•	1,00	0,0	•	•	0,04	0,11	1,25	2,10	•	E 66
3,9	•	•	0,83	0,0	•	•	•	•	•	•	•	E 67
80	193	•	1,00	0,0	•	•	0,10	0,11	2,83	5,30	•	E 68
593	390	•	1,70	0,0	•	•	0,01	0,08	2,10	2,90	•	E 69
15	215	•	1,20	0,0	•	•	•	0,15	3,85	0,00	•	E 70
23	177	0,40	0,10	0,0	•	55,0	0,01	0,07	5,00	5,40	•	E 71
•	•	•	•	0,0	•	•	•	•	•	•	•	E 72
•	•	•	•	0,0	•	•	•	•	•	•	•	E 73
151	473	1,31	1,60	0,0	•	32,0	1,30	0,04	3,00	3,00	•	E 74

## Composición en 100 g de alimentos

CÓDIGO	Nombre del alimento	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra cruda g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g
E 75	Pescado sardina, filete (conserva)	209	874	60,6	25,8	11,0	0,0	0,0	•	•	2,4
E 76	Pescado sardina, fresco crudo	149	625	71,3	20,2	6,6	•	•	•	•	1
E 77	Pescado toyo, fresco	85	355	79,8	19,5	0,6	•	•	•	•	1,1
E 78	Pescado toyo, seco salado	190	794	38,3	38,6	2,3	•	•	•	•	19,7
E 79	Pescado tramboyo P.C.	85	356	78,8	19,2	0,3	•	•	•	•	1,0
E 80	Pescado trucha rosada P.C.	110	460	75,3	20,9	2,3	0,0	0,0	•	•	1,2
E 81	Pescado trucha, en conserva	179	748	66,8	21,5	9,0	•	•	•	•	1,2
E 82	Pescado trucha, fresca	113	472	75,8	19,5	3,1	•	•	•	•	1,2
E 83	Pescado yahuarachi, con espinas	86	360	77,3	15,5	2,2	•	•	•	•	1,5
E 84	Pescado yuliya, con espinas	85	356	77,6	16,9	1,4	•	•	•	•	1,5
E 85	Pescado zúngaro, salado deshidratado P.C.	273	1142	24,1	47,3	9,3	•	•	•	•	17,6
E 86	Pique P.C.	73	305	79,3	15,9	1,1	•	•	•	•	2,4
E 87	Pota	101	423	81,1	16	1,1	3,1	3,1	•	•	1,7
E 88	Pota, concentrado proteico de	396	1658	5,87	91,8	0,25	0,53	•	•	•	1,6
E 89	Pulpo P.C.	71	297	83,6	13,6	1,4	2,2	2,2	•	•	1,1

Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ> μg	Retinol μg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> μg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	AscT mg	CÓDIGO
84	453	1,31	1,10	0,0	•	32,0	1,10	0,06	2,90	1,70	•	E 75
40,5	•	•	1,9	0,0	•	•	•	•	•	•	•	E 76
19,9	229	•	3,43	0,0	•	•	0,04	0,13	4,50	29,30	•	E 77
•	•	•	•	0,0	•	•	•	•	•	•	•	E 78
84	141	•	0,10	0,0	•	•	0,02	0,07	0,95	4,70	•	E 79
8	248	0,66	0,20	0,0	•	17,0	0,01	0,22	3,15	8,40	•	E 80
•	•	•	•	0,0	•	•	•	•	•	•	•	E 81
18,8	•	•	0,22	0,0	•	•	•	•	•	•	•	E 82
319	252	•	1,90	0,0	•	•	0,03	0,05	1,70	2,70	•	E 83
723	244	•	1,90	0,0	•	•	0,01	0,10	3,00	2,30	•	E 84
308	398	•	6,00	0,0	•	•	0,39	0,21	•	1,20	•	E 85
302	99	•	1,30	0,0	•	•	0,02	0,20	•	2,00	•	E 86
9,1	180	1,53	0,08	0,0	•	10,0	0,02	0,06	1,8	2,30	•	E 87
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	E 88
53	126	1,68	3,00	0,0	•	45,0	0,02	0,05	1,49	3,20	•	E 89

**F - CARNES Y DERIVADOS**

Composición en 100 g de alimentos

CÓDIGO	Nombre del alimento	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra cruda g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g
F 1	Ballena, pulpa de carne de	90	377	78,0	18,6	1,2	•	•	•	•	1,5
F 2	Carnero, cabeza sancochada de	111	464	79,2	14,2	5,6	0,0	0,0	•	•	1,0
F 3	Carnero, corazón de	109	456	77,0	15,9	4,6	1,4	1,4	•	0,0	1,1
F 4	Carnero, hígado de	121	506	72,1	19,9	4,0	2,6	2,6	•	0,0	1,4
F 5	Carnero, panza de (mondongo)	72	301	83,8	15,7	0,6	0,0	0,0	•	0,0	0,2
F 6	Carnero, patas sancochadas de	108	452	76,5	20,9	2,1	0,0	0,0	•	•	0,4
F 7	Carnero, pulmón de (bofe)	77	322	81,0	13,4	2,2	0,0	0,0	•	0,0	1,2
F 8	Carnero, riñón	109	456	76,7	18,0	3,2	0,8	0,8	0,0	0,0	1,3
F 9	Carnero, sesos de	115	481	79,1	10,0	7,8	0,0	0,0	•	0,0	1,3
F 10	Carnero, pulpa gorda	267	1117	60,7	16,9	21,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9
F 11	Carnero, pulpa muy magra	136	569	73,8	19,0	6,1	0,0	0,0	0,0	•	1,1
F 12	Carnero pulpa semigorda	253	1059	61,4	18,2	19,4	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0
F 13	Cerdo, carne sin hueso	198	828	69,2	14,4	15,1	0,1	0,1	•	0,0	1,2
F 14	Cerdo, hígado de	121	506	73,7	18,5	4,7	1,7	1,7	•	0,0	1,4
F 15	Cerdo, patas semigordas	284	1188	57,0	20,0	22,0	0,0	0,0	0,0	•	1,0
F 16	Cerdo, pulmón de (bofe)	79	331	81,3	13,5	2,4	0,0	0,0	•	0,0	0,9
F 17	Cerdo, riñón de	139	582	75,4	13,9	8,8	0,0	0,0	•	0,0	1,1
F 18	Chivo, pulpa de carne de	115	481	73,9	19,4	3,6	0,0	0,0	•	0,0	1,2
F 19	Conejo, pulpa de carne de	136	569	72,8	20,1	5,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7
F 20	Gallina, pechuga de (sin piel)	108	452	73,2	19,2	2,9	0,0	0,0	•	0,0	1,4
F 21	Gallina, pierna de (sin piel)	120	502	71,3	20,6	3,6	0,0	0,0	•	0,0	1,3
F 22	Majaz, pulpa de carne	108	452	74,7	21,4	1,2	1,4	1,4	•	•	1,3
F 23	Motelo, pulpa de carne de	113	474	74,6	21,4	1,8	1,4	1,4	•	•	0,7
F 24	Pato, carne de	326	1364	54,3	16,0	28,6	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0
F 25	Pavo, carne de	160	669	70,4	20,4	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9
F 26	Pollo, pulpa de carne de	119	498	75,5	21,4	3,1	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0
F 27	Pollo, corazón de	153	640	73,6	15,6	9,3	1,6	1,6	0,0	0,0	0,9
F 28	Pollo, hígado de	125	523	73,6	18,0	3,9	3,4	3,4	0,0	•	1,2
F 29	Pollo, sangre cocida	69	289	82,0	16,0	0,1	•	•	•	•	1,1
F 30	Pollo, sangre cruda de	65	272	83,0	15,0	0,1	•	•	•	•	1,4
F 31	Rana, carne de	73	305	81,9	16,4	0,3	0,0	0,0	•	0,0	1,4
F 32	Tortuga charapa, carne de	78	326	81,6	16,4	0,9	0,1	0,1	•	•	1,0
F 33	Res, bazo de	92	385	78,1	18,9	1,2	0,0	0,0	•	0,0	1,5
F 34	Res, cabeza sancochada de	110	460	77,1	18,6	3,4	0,2	0,2	•	•	0,7
F 35	Res, pulpa de carne de	105	439	75,9	21,3	1,6	0,0	0,0	•	0,0	1,1
F 36	Res, corazón de	102	427	77,0	16,6	3,5	0,1	0,1	•	0,0	1,0



Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ> μg	Retinol μg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> μg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	AscT mg	CÓDIGO
33	132	•	2,50	•	•	•	0,12	0,21	0,00	2,80	•	F 1
17	130	•	2,10	•	•	•	0,02	0,24	1,80	0,00	•	F 2
17	194	1,87	2,80	•	•	0,0	0,22	0,51	5,50	3,80	•	F 3
24	199	4,66	6,30	•	14000	7391,0	0,28	2,07	17,75	12,30	•	F 4
45	33	1,42	0,90	•	•	0,0	0,00	0,05	0,00	0,00	•	F 5
50	26	•	1,00	•	•	•	0,03	0,13	0,40	0,00	•	F 6
21	200	1,80	6,20	•	•	27,0	0,09	0,52	3,80	3,40	•	F 7
40	270	2,24	4,10	•	280	95,0	0,51	3,00	6,10	10,00	•	F 8
7	252	1,17	2,70	•	•	0,0	0,34	0,17	2,90	11,40	•	F 9
12	160	3,33	2,10	•	0	0,0	0,12	0,22	6,10	0,00	•	F 10
7	180	•	2,20	•	0	•	0,09	0,21	2,90	0,00	•	F 11
7	190	3,52	2,50	•	0	0,0	0,07	0,15	2,00	0,00	•	F 12
12	238	1,74	1,30	•	•	2,0	0,90	0,16	5,10	0,60	•	F 13
17	307	5,76	6,20	•	3920	6502,0	0,30	2,49	14,90	9,80	•	F 14
16	240	•	3,00	•	0	•	0,98	0,28	5,20	0,00	•	F 15
17	169	2,03	3,40	•	•	0,0	0,10	0,27	3,05	4,30	•	F 16
6	210	2,75	5,20	•	28	59,0	0,35	2,96	7,90	7,20	•	F 17
8	186	4,00	3,10	•	•	0,0	0,15	0,22	1,10	0,00	•	F 18
13	213	1,57	•	•	0	0,0	0,10	0,15	7,27	0,00	•	F 19
5	237	1,19	0,80	•	16	52,0	0,06	0,06	12,90	4,40	•	F 20
9	190	1,19	0,90	•	16	52,0	0,06	0,15	6,40	4,70	•	F 21
59	2	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	F 22
51	2	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	F 23
15	188	1,36	1,80	•	•	63,0	0,10	0,24	5,60	0,00	•	F 24
15	178	2,20	3,80	•	•	2,0	0,06	0,16	4,09	0,00	•	F 25
12	173	1,54	1,50	•	•	16,0	0,07	0,14	8,24	2,30	•	F 26
12	177	6,59	1,70	•	9	9,0	0,15	0,73	4,88	3,20	•	F 27
11	272	3,07	8,56	•	6165	•	0,14	1,96	9,25	33,80	•	F 28
14	115	•	29,50	•	8	•	0,01	0,03	•	4,00	•	F 29
12	101	•	27,30	•	8	•	0,01	0,33	•	4,50	•	F 30
18	147	1,00	1,50	•	15	15,0	0,14	0,25	1,20	0,00	•	F 31
9	121	•	1,30	•	•	•	0,02	0,09	5,25	•	•	F 32
7	161	2,11	28,70	•	89	0,0	0,17	0,38	3,55	10,10	•	F 33
57	110	•	0,50	•	•	•	0,04	0,24	1,04	0,00	•	F 34
16	208	4,32	3,40	•	•	0,0	0,03	0,13	6,82	0,00	•	F 35
6	209	1,70	3,60	•	14	0,0	0,42	0,88	8,10	3,60	•	F 36

## Composición en 100 g de alimentos

CÓDIGO	Nombre del alimento	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra cruda g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g
F 37	Res, criadillas de	58	243	86,9	9,8	1,8	0,4	0,4	•	•	1,1
F 38	Res, hígado de	127	531	70,8	20,0	4,6	3,3	3,3	•	0,0	1,3
F 39	Res, lengua de	171	715	71,1	16,5	11,2	0,3	0,3	•	0,0	0,9
F 40	Res, panza de (mondongo)	104	435	79,5	16,9	3,5	0,0	0,0	•	0,0	0,1
F 41	Res, pata sancochada de	152	636	68,8	23,7	5,6	0,0	0,0	•	0,0	0,7
F 42	Res, pulmón de (bofe)	83	347	80,0	17,2	1,1	0,0	0,0	•	0,0	1,0
F 43	Res, riñón de	90	377	79,6	15,1	2,9	0,3	0,3	•	0,0	1,1
F 44	Res, sesos de	135	565	78,1	11,3	9,6	0,0	0,0	•	0,0	1,2
F 45	Res, ubre de	229	958	66,0	14,1	19,2	•	•	•	0,0	0,7
F 46	Carnero, carne seca sin hueso (chalone)	315	1318	20,2	50,3	11,7	•	•	•	•	17,8
F 47	Chicharrón de cerdo (cocido)	650	2720	22,6	11,3	61,4	•	•	•	•	2,4
F 48	Chicharrón de prensa	436	1824	29,9	23,9	37,2	•	•	•	•	6,6
F 49	Chorizo	287	1201	52,3	21,0	21,9	•	•	•	0,0	3,8
F 50	Jamón del país	344	1439	47,9	24,7	26,4	•	•	•	0,0	1,2
F 51	Jamonada	333	1393	49,3	15,7	29,5	2,8	2,8	•	0,0	2,7
F 52	Mortadela	257	1075	57,9	9,8	19,7	9,4	9,4	•	0,0	3,2
F 53	Paté	496	2075	35,0	10,9	49,8	1,1	1,1	•	0,0	3,2
F 54	Queso de chancho	244	1021	55,5	20,1	17,3	•	•	•	•	4,6
F 55	Relleno	107	448	75,5	14,4	5,0	3,2	3,2	•	0,0	1,9
F 56	Salchicha blanca chica	441	1845	40,1	12,0	43,2	2,0	2,0	•	0,0	2,7
F 57	Salchicha blanca grande	349	1460	47,9	13,6	32,3	3,5	3,5	•	0,0	2,7
F 58	Hot dog	366	1531	49,4	11,0	34,3	2,1	2,1	•	•	3,2
F 59	Salchicha de "Huacho"	453	1895	38,2	12,9	44,0	2,4	2,4	•	0,0	2,5
F 60	Tocino	490	2050	32,8	13,5	47,9	0,8	0,8	•	0,0	5,0

Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ> μg	Retinol μg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> μg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	AscT mg	CÓDIGO
25	222	•	0,90	•	•	•	0,13	0,34	2,05	43,20	•	F 37
13	166	4,00	5,40	•	8082	4968,0	0,24	1,89	12,30	19,50	•	F 38
9	166	2,87	2,20	•	•	0,0	0,09	0,55	3,00	1,90	•	F 39
66	40	1,42	0,80	•	65	0,0	0,01	0,03	0,56	0,00	•	F 40
7	37	0,76	2,10	•	•	0,0	0,02	0,25	0,65	0,00	•	F 41
6	203	1,61	6,50	•	51	14,0	0,09	0,96	3,65	13,20	•	F 42
17	132	1,92	6,80	•	280	419,0	0,37	1,30	4,60	9,90	•	F 43
8	287	1,02	0,90	•	164	7,0	0,17	0,21	3,15	6,90	•	F 44
69	112	•	2,90	•	•	•	0,10	0,15	1,50	4,30	•	F 45
53	423	•	3,90	•	•	•	0,06	0,40	13,63	0,00	•	F 46
40	227	•	•	•	14	•	0,13	2,25	1,80	0,00	•	F 47
60	119	•	2,20	•	•	•	0,01	0,28	2,25	1,40	•	F 48
56	149	3,41	4,00	•	•	0,0	0,30	0,36	•	0,00	•	F 49
48	177	1,90	2,10	•	•	0,0	0,20	0,22	3,70	0,00	•	F 50
85	211	1,90	1,50	•	•	0,0	0,04	0,05	•	0,00	•	F 51
82	166	2,03	2,00	•	•	0,0	0,05	0,07	1,60	1,00	•	F 52
57	289	0,92	7,10	•	•	1001,0	0,07	0,24	2,25	0,00	•	F 53
77	68	•	4,20	•	•	•	0,03	0,07	0,60	1,40	•	F 54
63	41	1,30	16,90	•	•	0,0	0,02	0,06	0,86	3,40	•	F 55
22	114	1,84	3,20	•	•	18,0	0,30	0,13	2,80	2,30	•	F 56
76	142	1,84	1,20	•	•	18,0	0,16	0,08	2,85	2,50	•	F 57
76	202	2,02	1,30	•	•	0,0	0,03	0,07	3,72	0,00	•	F 58
80	92	1,84	5,50	•	•	18,0	0,03	0,20	2,15	0,00	•	F 59
26	70	1,17	1,20	•	•	11,0	0,24	0,12	2,00	1,90	•	F 60

**G - LECHE Y DERIVADOS**

Composición en 100 g de alimentos

CÓDIGO	Nombre del alimento	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra cruda g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g
G 1	Crema de leche, espesa	345	1443	57,7	2,05	37,0	2,8	2,8	0,0	0,0	0,5
G 2	Crema de leche, rala	195	816	73,8	2,7	19,3	3,7	3,7	0,0	0,0	0,6
G 3	Leche condensada endulzada	322	1347	27,2	7,9	9,2	53,7	53,7	•	0,0	2,0
G 4	Leche en polvo descremada	362	1515	3,2	36,2	0,8	52,0	52,0	0,0	0,0	7,9
G 5	Leche en polvo entera	484	2025	3,9	27,0	26,1	36,1	36,1	0,0	0,0	6,9
G 6	Leche evaporada descremada	79	331	80,0	7,1	0,9	10,5	10,5	0,0	•	1,5
G 7	Leche evaporada entera	133	556	74,5	6,3	7,7	10,9	9,9	•	0,0	1,6
G 8	Leche fresca c/menos de 1% grasa	43	180	90,1	3,5	1,0	4,7	4,7	0,0	•	0,7
G 9	Leche fresca caja entera Plusa	64	268	87,8	3,2	3,2	5,1	5,1	0,0	•	0,7
G 10	Leche fresca de cabra	66	276	87,3	3,2	3,8	5,0	5,0	•	0,0	0,7
G 11	Leche fresca de vaca	63	264	87,8	3,1	3,5	4,9	4,9	•	0,0	0,7
G 12	Leche materna	70	293	87,5	1,0	4,4	6,9	6,9	0,0	0,0	0,2
G 13	Queso fresco de cabra	173	724	65,1	16,3	10,3	3,4	3,4	•	0,0	4,9
G 14	Queso fresco de vaca	264	1105	55,0	17,5	20,1	3,3	3,3	•	0,0	4,1
G 15	Queso mantecoso	396	1657	33,5	28,0	30,0	3,3	3,3	•	•	5,2
G 16	Queso parmesano duro	440	1841	22,2	39,1	30,3	1,8	1,8	•	0,0	6,6
G 17	Yogur de leche entera	61	255	87,9	3,5	3,3	4,7	4,7	0,0	0,0	0,7
G 18	Yogur frutado de leche semidescremada	97	406	73,8	4,1	2,8	18,5	18,2	0,0	0,3	0,8
G 19	Yogur frutado leche descremada	95	397	75,4	4,4	0,2	19,0	19,0	0,0	0,0	1,0
G 20	Yogur natural leche descremada	56	234	85,2	5,7	0,2	7,7	7,7	0,0	0,0	1,2

Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ> μg	Retinol μg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> μg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	AscT mg	CÓDIGO
65	62	0,23	0,10	•	292,00	411,0	0,02	0,11	0,04	0,60	•	G 1
96	80	0,27	0,10	•	160,00	181,0	0,03	0,15	0,06	0,80	•	G 2
276	107	0,94	0,10	•	•	74,0	0,01	0,53	0,25	0,00	•	G 3
1257	968	4,08	1,20	•	8,00	6,0	0,42	1,55	0,95	6,80	•	G 4
848	888	3,34	0,20	•	204,00	257,0	0,29	1,02	1,90	9,00	•	G 5
•	•	•	•	•	310,00	•	•	•	•	13,00	•	G 6
231	203	0,77	•	•	52,00	65,0	0,03	0,66	0,31	0,00	•	G 7
130	96	0,39	0,05	•	71,95	•	0,04	0,17	0,09	5,20	•	G 8
106	103	0,38	0,30	•	29,66	•	0,05	0,20	0,12	0,50	•	G 9
171	125	0,30	•	•	20,00	51,0	0,20	0,06	0,09	0,00	•	G 10
106	94	0,40	1,30	•	28,00	28,0	0,05	0,20	0,12	0,50	•	G 11
32	14	0,17	0,00	•	•	61,0	0,01	0,04	0,18	5,00	•	G 12
310	146	0,92	0,80	•	80,00	288,0	0,01	0,63	0,24	0,00	•	G 13
783	375	•	1,30	•	•	420,0	0,03	0,43	0,15	0,00	•	G 14
1076	517	•	1,50	•	•	•	0,09	0,46	0,09	0,00	•	G 15
1260	393	2,75	0,60	•	•	108,0	0,01	0,38	0,23	0,00	•	G 16
121	95	0,59	0,05	•	30,00	•	0,03	0,14	0,08	0,53	•	G 17
105	105	0,67	0,05	•	12,00	•	0,04	0,40	0,08	0,53	•	G 18
152	119	0,74	0,07	•	2,00	•	0,04	0,18	0,10	0,70	•	G 19
199	157	0,,97	0,09	•	2,00	•	0,05	0,23	0,12	0,90	•	G 20

**H - BEBIDAS (ALCOHÓLICAS Y ANALCOHÓLICAS)**

Composición en 100 g de alimentos

CÓDIGO	Nombre del alimento	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra cruda g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g
H 1	Cerveza	36	151	94,5	0,3	0,0	5,1	5,1	0,0	0,0	0,1
H 2	Chicha de aguaje	54	226	87,2	0,4	0,8	11,2	11,2	1,5	•	0,4
H 3	Chicha de cebada	24	100	94,0	0,1	0,2	5,5	5,5	•	•	0,2
H 4	Chicha de jora	28	117	93,2	0,4	0,3	5,8	5,8	0,2	•	0,3
H 5	Chicha de maíz morado con azúcar	20	84	95,0	0,0	0,0	4,9	4,9	0,0	•	0,1
H 6	Chicha de maní	34	142	92,1	0,5	0,8	6,3	6,3	0,1	•	0,3
H 7	Chicha de pijuayo	47	197	88,3	0,8	0,1	10,6	10,6	0,6	•	0,2
H 8	Chicha de soya	41	172	89,9	0,6	0,2	9,1	9,1	0,0	•	0,2
H 9	Chicha de yuca (masato)	37	155	90,4	0,2	0,1	8,9	8,9	•	•	0,4
H 10	Coca Cola	39	163	89,5	0,0	0,0	10,5	10,5	0,2	0,0	0,0
H 11	Inca kola	41	172	89,0	0,0	0,0	11,0	11,0	0,1	•	0,0
H 12	"Leche" de soya	38	159	91,4	3,0	1,4	3,8	2,5	0,0	1,3	0,4
H 13	Té sin azúcar	1	4	99,6	0,1	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,2
H 14	Vino blanco (grado alcohólico: 12,0 %)	114	477	•	•	•	104,0	104,0	•	•	•
H 15	Vino tinto (grado alcohólico: 10,2 %)	94	393	•	•	•	104,0	104,0	•	•	•

**J - HUEVOS Y DERIVADOS**

Composición en 100 g de alimentos

CÓDIGO	Nombre del alimento	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra cruda g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g
J 1	Huevo de charapa P.C.	222	929	61,3	16,3	16,0	1,8	1,8	•	•	4,6
J 2	Huevo de gallina, clara de	51	213	87,6	10,9	0,2	0,7	0,7	0,0	0,0	0,6
J 3	Huevo de gallina, duro	139	582	75,9	12,9	8,4	1,9	1,9	•	0,0	0,9
J 4	Huevo de gallina P.C.	141	590	75,4	13,5	8,4	1,8	1,8	•	0,0	0,9
J 5	Huevo de gallina, yema de	354	1481	50,1	15,6	30,9	1,9	1,9	•	0,0	1,5
J 6	Huevo de tortuga motelo P.C.	143	598	73,5	16,4	7,3	1,6	1,6	•	•	1,2
J 7	Huevo de pata P.C.	166	695	72,5	13,1	11,1	2,3	2,3	•	0,0	1,0
J 8	Huevo de pata, yema de	426	1782	41,7	15,1	38,8	2,8	2,8	•	0,0	1,6
J 9	Huevo de tortuga taricaya P.C.	178	745	66,0	15,1	11,3	2,9	2,9	•	•	4,7

Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ> μg	Retinol μg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> μg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	AscT mg	CÓDIGO
0	15	0,01	0,10	•	0,00	0,0	0,01	0,03	0,06	0,00	•	H 1
14	4	•	0,40	•	171,00	•	0,01	•	0,11	0,00	•	H 2
10	1	•	1,10	•	0,00	•	0,01	0,03	0,00	0,00	•	H 3
22	18	•	1,80	•	•	•	0,02	0,10	0,20	2,40	•	H 4
24	4	•	1,30	•	•	•	0,00	0,10	0,04	1,90	•	H 5
12	6	•	1,00	•	•	•	0,01	0,02	0,40	0,00	•	H 6
22	10	•	0,50	•	197,00	•	0,02	0,06	0,36	4,90	•	H 7
11	13	•	1,10	•	•	•	0,00	0,03	0,08	0,30	•	H 8
11	14	•	0,60	•	•	•	0,03	0,10	0,19	4,20	•	H 9
0	0	0,01	0,00	•	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	•	H 10
0	0	•	0,00	•	0,00	•	0,00	0,00	0,00	0,00	•	H 11
36	30	0,44	0,40	•	3,00	31,0	0,05	0,04	0,20	0,00	•	H 12
3	1	0,01	0,20	•	0,00	0,0	0,00	0,00	0,03	0,00	•	H 13
•	•	•	0,00	•	•	•	•	•	•	•	•	H 14
•	•	•	0,00	•	•	•	•	•	•	•	•	H 15

Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ> μg	Retinol μg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> μg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	AscT mg	CÓDIGO
388	440	•	2,20	•	•	•	0,02	0,55	0,06	•	•	J 1
7	15	0,03	0,08	•	•	0,0	0,004	0,439	0,105	0,00	•	J 2
30	192	1,05	1,10	•	•	169,0	0,20	0,04	0,40	2,50	•	J 3
34	194	1,11	1,10	•	100,00	140,0	0,60	0,05	0,50	3,00	•	J 4
136	449	2,30	4,30	•	•	381,0	0,18	0,36	0,13	0,00	•	J 5
85	24	•	0,80	•	52,00	•	0,04	0,19	0,03	•	•	J 6
58	193	1,41	1,70	•	•	194,0	0,13	0,55	0,11	1,00	•	J 7
145	430	2,30	4,70	•	•	381,0	0,36	0,66	0,12	0,00	•	J 8
322	431	•	1,40	•	•	•	0,05	1,07	0,05	•	•	J 9

**K - PRODUCTOS AZUCARADOS**

Composición en 100 g de alimentos

CÓDIGO	Nombre del alimento	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra cruda g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g
K 1	Azúcar granulada o refinada	384	1619	0,6	0,0	0,0	99,2	99,2	0,0	0,0	0,2
K 2	Azúcar rubia	380	1590	2,0	0,0	0,0	97,2	97,2	0,0	0,0	0,5
K 3	Chancaca	324	1356	15,8	0,0	0,0	83,9	83,9	0,0	0,0	0,3
K 4	Miel de abeja	330	1381	14,1	0,0	0,0	85,6	85,4	0,1	0,2	0,3
K 5	Miel de caña	282	1180	26,3	0,3	0,2	72,0	72,0	0,4	0,0	1,2
K 6	Mermelada de durazno	196	820	48,2	0,6	0,1	50,7	51,7	0,7	•	0,4
K 7	Mermelada de frutilla	229	958	39,7	0,4	0,2	59,4	60,4	0,8	•	0,3

**L - MISCELÁNEOS**

Composición en 100 g de alimentos

CÓDIGO	Nombre del alimento	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra cruda g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g
L 1	Achiote seco	388	1623	3,1	11,3	5,3	74,9	75,9	14,5	•	5,4
L 2	Algas	249	1042	3,4	67,8	6,5	15,3	15,3	7,0	•	7,0
L 3	Azafrán (palillo fresco)	54	226	89,2	0,4	3,6	5,7	5,7	0,7	•	1,1
L 4	Café, grano sin tostar	203	849	6,3	11,7	10,8	68,2	68,2	22,9	•	3,0
L 5	Café, sin azúcar	2	8	99,1	0,1	0,0	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2
L 6	Caldo de ave, tabletas	314	1314	5,5	13,2	25,2	6,3	6,3	0,2	•	49,8
L 7	Caldo de carne, tabletas	300	1255	4,8	5,8	24,7	13,7	14,7	•	•	51,0
L 8	Chocolate simple con azúcar	248	1038	3,1	3,8	16,8	75,1	75,1	1,0	•	1,2
L 9	Cochayuyo	50	209	80,7	1,7	0,2	13,1	14,1	1,3	•	4,3
L 10	Cocoa	404	1690	8,7	19,0	17,1	47,8	47,8	6,9	•	7,4
L 11	Comino	375	1569	8,1	17,8	22,3	44,2	33,7	29,7	10,5	7,6
L 12	Extracto de algarrobo en polvo	340	1423	12,5	12,0	3,2	65,8	65,8	1,8	•	6,5
L 13	Hongos (callampa)	38	159	89,7	3,2	0,3	5,6	5,6	1,2	•	1,2
L 14	Laurel	188	787	45,2	4,2	1,2	47,1	48,1	13,0	•	2,3
L 15	Pimienta negra	255	1067	10,5	11,0	3,3	71,0	44,5	9,6	26,5	4,3
L 16	Té hojas secas	308	1289	11,4	8,0	4,0	71,4	71,4	6,0	•	5,2
L 17	Vinagre	21	88	93,8	0,0	0,0	6,0	6,0	•	0,0	0,2
L 18	Yuyo fresco P.C.	41	172	86,1	2,1	0,1	8,0	8,0	0,5	•	3,7



Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ> μg	Retinol μg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> μg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	AscT mg	CÓDIGO
1	0	0,00	0,10	•	0,00	0,0	0,00	0,02	0,00	0,00	•	K 1
45	2	0,18	1,70	•	•	0,0	0,00	0,03	0,06	0,00	•	K 2
46	2	0,29	3,20	•	•	0,0	0,00	0,11	0,08	0,00	•	K 3
26	10	0,22	0,40	•	•	0,0	0,02	0,03	0,16	1,30	•	K 4
69	43	•	1,00	•	•	0,0	0,00	0,08	0,29	5,10	•	K 5
8	13	•	1,40	•	•	•	•	•	•	•	•	K 6
40	13	•	1,20	•	•	•	•	•	•	•	•	K 7

Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ> μg	Retinol μg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> μg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	AscT mg	CÓDIGO
11	13	•	5,60	•	61,00	•	0,45	0,16	1,97	0,00	•	L 1
630	11	•	32,00	•	•	•	0,55	1,00	•	•	•	L 2
32	33	•	0,90	•	0,00	•	0,01	0,05	0,36	0,00	•	L 3
120	178	•	2,90	•	3,00	•	0,22	0,06	1,30	•	•	L 4
4	3	0,01	0,20	•	0,00	0,0	0,00	0,00	0,24	0,00	•	L 5
100	107	•	8,30	•	•	•	0,00	•	•	•	•	L 6
89	142	•	5,50	•	•	•	0,03	0,12	•	•	•	L 7
46	150	•	2,80	•	2,00	•	0,05	0,09	0,50	0,00	•	L 8
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	L 9
220	801	•	10,50	•	•	•	0,02	0,20	2,50	18,90	•	L 10
931	499	4,80	1,20	•	•	64,0	0,63	0,33	4,579	7,70	•	L 11
450	617	•	6,60	•	•	•	0,18	0,29	2,50	•	•	L 12
4	116	•	1,40	•	•	•	0,14	0,61	3,50	1,80	•	L 13
187	70	•	5,40	•	175,00	•	0,04	0,21	1,70	54,00	•	L 14
437	173	1,42	12,60	•	•	15,0	0,11	0,24	1,142	21,00	•	L 15
400	300	•	11,90	•	0,00	•	0,08	0,73	6,50	5,00	•	L 16
7	8	0,04	0,50	•	•	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	•	L 17
225	49	•	10,60	•	86,00	•	0,03	0,21	0,37	0,00	•	L 18

**P - OTROS ALIMENTOS NATIVOS**

Composición en 100 g de alimentos

CÓDIGO	Nombre del alimento	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra cruda g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g
P 1	Achira blanca (rizoma, raíz)	101	423	73,2	1,4	0,1	23,8	23,8	•	•	1,5
P 2	Achira morada (rizoma, raíz)	98	410	74,0	1,4	0,1	23,2	23,2	•	•	1,3
P 3	Alpaca, pulpa de carne de	107	448	73,9	24,1	0,5	0,3	0,3	•	•	1,2
P 4	Aska, al estado natural (crustáceo)	460	1925	8,0	56,6	19,4	11,1	11,1	•	•	4,9
P 5	Aska, sometido a cocción (crustáceo)	456	1908	8,0	56,0	20,3	10,9	10,9	•	•	4,8
P 6	Camote de Huarayoc	111	464	71,0	1,6	0,2	26,1	26,1	•	•	1,1
P 7	Camote deshidratado	348	1456	11,0	3,7	0,7	82,4	82,4	•	•	2,2
P 8	Camote deshidratado tratado con lejía	348	1456	11,5	5,3	0,8	79,6	79,6	•	•	2,8
P 9	Carambola (fruta)	35	146	90,6	1,0	0,6	7,4	4,6	•	2,8	0,4
P 10	Caya ocas (tubérculo)	339	1418	13,6	4,0	0,8	79,6	79,6	•	•	2,0
P 11	Caza o parka (leguminosa)	345	1443	11,0	25,1	2,0	58,6	58,6	•	•	3,3
P 12	Chijchipa P.C. (hortaliza)	45	188	85,3	3,3	0,4	9,3	9,3	1,8	•	1,7
P 13	Chullcos, ajos silvestres (hortaliza)	92	385	73,7	1,8	0,5	23,5	23,5	1,6	•	0,5
P 14	Cushuro o nostoc deshidratada (alga)	242	1013	15,1	29,0	0,5	46,9	46,9	•	•	8,5
P 15	Cushusho (tubérculo)	299	1251	15,7	16,3	0,5	61,9	61,9	•	•	5,6
P 16	Cuy, carne de	96	402	78,1	19,0	1,6	0,1	0,1	•	0,0	1,2
P 17	Dale - dale (tubérculo)	120	502	67,0	4,3	0,2	26,5	26,5	•	•	2,0
P 18	Frijol de Iberia (leguminosa)	346	1448	10,0	22,7	1,3	62,3	62,3	•	•	3,7
P 19	Gigante rojo, cáscara del grano (leguminosa)	352	1473	10,3	4,4	0,7	80,3	80,3	•	•	4,3
P 20	Gigante rojo, cáscara fresca del grano (leguminosa)	126	527	67,4	2,7	0,2	28,0	28,0	•	•	1,7
P 21	Gigante rojo, pulpa fresca (leguminosa)	167	699	56,0	16,3	0,6	25,7	25,7	•	•	1,4
P 22	Gigante Rojo, pulpa seca (leguminosa)	336	1406	12,0	31,6	1,3	52,3	52,3	•	•	2,8
P 23	Hemico leguminoso (leguminosa)	334	1397	12,6	25,6	1,7	56,1	56,1	•	•	4,0
P 24	Hiwicto marfil oscuro (cereal)	354	1481	10,6	9,0	2,0	76,8	76,8	•	•	1,6
P 25	Hiwicto negro (cereal)	351	1469	12,0	9,0	2,7	74,6	74,6	•	•	1,7
P 26	Iguana papa (tubérculo)	77	322	78,0	5,0	0,2	15,3	15,3	•	•	1,5
P 27	Kara ceniza o kala (cereal)	354	1481	10,3	11,6	2,3	73,6	73,6	•	•	2,2
P 28	Kara color pajizo (cereal)	351	1469	11,1	7,2	2,5	76,9	76,9	•	•	2,3
P 29	Llama, carne seca de (charqui)	279	1167	25,8	57,7	3,6	1,1	1,1	•	•	11,8
P 30	Llampun Cjana "Cjana-cjana" (hortaliza)	250	1046	12,1	29,5	6,0	36,8	36,8	•	•	15,6
P 31	Llipta sara (variedad de maíz)	370	1550	11,3	7,4	4,2	75,9	75,9	•	•	1,4
P 32	Nopu - zumaca (tubérculo)	148	619	59,8	7,1	0,4	31,1	31,1	•	•	1,6
P 33	Oca deshidratada (ccaya) P.C.	325	1360	15,3	4,3	1,1	75,4	75,4	3,4	•	3,9
P 34	Oca P.C.	61	255	84,1	1,0	0,6	13,3	13,3	1,0	•	1,0
P 35	Pallar del río Manú (leguminosa)	332	1389	13,4	22,0	0,9	60,2	60,2	•	•	3,5
P 36	Poroto de cumbasa (leguminosa)	360	1506	11,0	22,5	5,5	57,3	57,3	•	•	3,7

Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ> μg	Retinol μg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> μg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	AscT mg	CÓDIGO
13	58	•	0,70	•	•	•	0,04	0,05	•	0,70	•	P 1
17	91	•	1,40	•	•	•	0,30	0,04	•	0,10	•	P 2
11	216	•	2,20	•	•	•	0,08	0,15	0,00	7,00	•	P 3
40	600	•	76,90	•	•	•	0,18	2,40	•	0,00	•	P 4
42	578	•	75,00	•	•	•	0,23	3,04	•	0,00	•	P 5
6	40	•	0,50	•	•	•	0,12	0,04	•	12,00	•	P 6
120	36	•	2,90	•	•	•	0,23	0,23	•	0,80	•	P 7
73	118	•	1,90	•	•	•	0,25	0,06	•	0,50	•	P 8
5	9	0,12	0,30	•	•	3,0	0,04	0,08	•	20,80	•	P 9
27	103	•	11,20	•	•	•	0,08	0,10	•	0,90	•	P 10
176	290	•	3,40	•	•	•	0,40	0,09	•	3,10	•	P 11
335	57	•	8,30	•	189,00	•	0,06	0,43	1,02	70,00	•	P 12
22	56	•	2,10	•	•	•	0,03	0,10	0,67	5,00	•	P 13
147	64	•	83,60	•	•	•	0,20	0,41	•	0,00	•	P 14
209	360	•	42,50	•	•	•	0,28	0,30	•	0,00	•	P 15
29	258	1,57	1,90	•	•	0,0	0,06	0,14	6,50	0,00	•	P 16
147	104	•	0,80	•	•	•	0,11	0,06	•	2,70	•	P 17
131	419	•	5,40	•	•	•	0,00	0,00	•	0,00	•	P 18
637	32	•	2,10	•	•	•	0,05	0,19	•	0,00	•	P 19
150	56	•	0,50	•	•	•	0,01	0,09	•	2,60	•	P 20
76	241	•	0,90	•	•	•	0,33	0,03	•	18,00	•	P 21
109	504	•	3,60	•	•	•	0,72	0,10	•	0,00	•	P 22
170	446	•	7,20	•	•	•	0,00	0,00	•	0,00	•	P 23
44	318	•	3,00	•	•	•	0,42	0,10	•	0,60	•	P 24
38	318	•	3,50	•	•	•	0,35	0,19	•	0,00	•	P 25
322	39	•	0,70	•	•	•	0,12	0,05	•	5,60	•	P 26
104	284	•	5,80	•	•	•	0,00	0,00	•	0,00	•	P 27
60	303	•	8,00	•	•	•	0,38	0,10	•	1,10	•	P 28
37	422	•	6,50	•	•	•	0,05	0,52	27,00	6,80	•	P 29
1600	333	•	41,10	•	•	•	0,61	1,38	•	0,00	•	P 30
5,0	243,5	•	1,4	•	•	•	0,30	0,12	•	0,9	•	P 31
48	115	•	1,10	•	•	•	0,13	0,05	•	0,00	•	P 32
52	171	•	9,90	•	0,00	•	0,04	0,08	0,85	2,40	•	P 33
22	36	•	1,60	•	1,00	•	0,05	0,13	0,43	38,40	•	P 34
186	327	•	4,00	•	•	•	0,25	0,11	•	2,90	•	P 35
140	360	•	4,00	•	•	•	0,23	0,35	•	1,10	•	P 36

## Composición en 100 g de alimentos

CÓDIGO	Nombre del alimento	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra cruda g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g
P 37	Quillu uncucha (tubérculo)	152	636	59,0	4,5	0,2	34,3	34,3	•	•	2,0
P 38	Sachapapa blanca, bulbo	126	527	67,2	2,5	0,1	29,4	29,4	•	•	0,8
P 39	Sachapapa, bulbo aéreo	138	577	64,6	2,3	0,3	32,0	32,0	•	•	0,8
P 40	Sajino, pulpa de carne de	106	444	75,0	21,4	1,1	1,3	1,3	•	•	1,3
P 41	Tallapaqui culli (tubérculo)	75	314	79,5	2,0	0,2	16,9	16,9	•	•	1,4
P 42	Tallapaqui yurak (tubérculo)	92	385	75,6	2,0	0,1	21,2	21,2	•	•	1,1
P 43	Tomate de palito (hortaliza)	43	180	86,5	1,6	0,2	10,8	10,8	•	•	0,9
P 44	Venado, pulpa de carne de	110	462	73,9	22,9	0,8	1,4	1,4	•	•	1,0
P 45	Venado, carne seca de	151	632	57,1	32,4	1,4	2,4	2,4	•	•	6,7
P 46	Warr'a P.C. (fruta)	102	427	71,0	1,5	0,2	26,4	26,4	2,6	•	0,9
P 47	Yak'u P.C. (fruta)	116	485	69,3	1,8	2,2	25,3	25,3	4,4	•	1,4
P 48	Yuca de moja	168	703	57,0	1,5	0,2	40,2	40,2	•	•	1,1
P 49	Zapallito (hortaliza)	55	230	82,2	1,9	0,1	14,3	14,3	•	•	1,5
P 50	Zapallo avinca (hortaliza)	28	117	91,0	0,9	0,1	7,3	7,3	•	•	0,7
P 51	Zapallo ombigo (hortaliza)	21	88	93,5	0,9	0,2	4,8	4,8	•	•	0,6
P 52	Ziqui - zapa (hormiga)	486	2033	8,0	36,3	28,9	18,4	18,4	•	•	8,4

## Q - ALIMENTOS INFANTILES

## Composición en 100 g de alimentos

CÓDIGO	Nombre del alimento	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra cruda g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g
Q 1	Al 110 maternizada	502	2100	3,0	14,0	25,0	55,3	56,3	•	•	2,7
Q 2	Cerelac manzana	414	1732	3,0	11,0	7,4	75,6	75,6	•	•	3,0
Q 3	Cerelac trigo	425	1778	1,5	11,5	7,8	77,2	77,2	•	•	2,0
Q 4	Eledon maternizada	417	1745	3,0	27,9	12,0	49,8	49,8	•	0,0	7,3
Q 5	Nan maternizada	509	2130	3,0	11,4	26,0	57,7	58,7	•	•	1,9
Q 6	Nestúm cereal mixto	380	1590	3,0	9,4	1,2	82,9	82,9	•	•	3,5
Q 7	Nestum tres cereales	376	1573	4,0	10,7	2,4	77,8	77,8	•	•	5,1
Q 8	Pelargón maternizada	458	1916	3,0	16,5	17,1	59,6	59,6	•	•	3,8

Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ> μg	Retinol μg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> μg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	AscT mg	CÓDIGO
54	224	•	2,00	•	•	•	0,21	0,05	•	4,00	•	P 37
4	38	•	0,60	•	•	•	0,10	0,02	•	0,80	•	P 38
11	84	•	0,70	•	•	•	0,08	0,04	•	3,50	•	P 39
64	2	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	P 40
31	45	•	1,80	•	•	•	0,03	0,04	•	0,50	•	P 41
23	44	•	1,20	•	•	•	0,11	0,06	•	0,80	•	P 42
15	19	•	0,80	•	•	•	0,05	0,03	•	4,90	•	P 43
65	2	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	P 44
60	298	•	1,90	•	•	•	0,09	0,34	10,00	•	•	P 45
51	26	•	3,40	•	17,00	•	0,02	0,11	0,58	2,80	•	P 46
138	52	•	3,20	•	0,00	•	0,04	0,18	0,90	14,80	•	P 47
26	46	•	0,80	•	•	•	0,03	0,04	•	5,60	•	P 48
17	76	•	0,40	•	•	•	0,12	0,05	•	11,00	•	P 49
34	5	•	0,90	•	•	•	0,03	0,01	•	0,50	•	P 50
34	12	•	0,30	•	•	•	0,01	0,02	•	7,50	•	P 51
89	309	•	12,70	•	•	•	0,44	1,00	•	0,00	•	P 52

Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ> μg	Retinol μg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> μg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	AscT mg	CÓDIGO
450	300	•	6,00	•	360,00	•	0,30	0,70	3,70	40,00	•	Q 1
275	225	•	6,30	•	225,00	•	0,20	0,30	3,80	20,00	•	Q 2
275	225	•	6,30	•	225,00	•	0,20	0,30	3,80	20,00	•	Q 3
1070	843	•	0,40	•	•	•	0,26	0,89	1,10	10,40	•	Q 4
320	160	•	6,00	•	360,00	•	0,30	0,70	3,80	41,00	•	Q 5
690	570	•	15,60	•	563,00	•	0,60	0,70	9,40	45,00	•	Q 6
690	570	•	14,70	•	563,00	•	0,60	0,70	9,40	45,00	•	Q 7
590	460	•	6,00	•	329,00	•	0,30	0,40	3,40	37,00	•	Q 8

**T - LEGUMINOSAS Y DERIVADOS**

Composición en 100 g de alimentos

CÓDIGO	Nombre del alimento	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra cruda g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g
T 1	Arveja partida, harina de	346	1448	10,1	21,6	1,1	64,4	64,4	5,5	•	2,8
T 2	Arveja, fresca sin vaina	106	444	72,6	7,1	0,6	18,8	13,7	3,4	5,1	0,9
T 3	Arveja, seca sin cáscara	351	1469	11,5	21,7	3,2	61,1	35,6	4,5	25,5	2,5
T 4	Arvejón	342	1431	12,1	21,4	1,9	61,9	36,4	5,7	25,5	2,7
T 5	Frijol aguisho	333	1393	12,6	22,7	1,6	59,1	34,2	4,4	24,9	4,0
T 6	Frijol amarillo común	334	1397	12,6	21,1	1,5	61,0	35,9	3,5	25,1	3,8
T 7	Frijol bayo	331	1385	12,9	19,0	0,9	63,2	38,3	3,6	24,9	4,0
T 8	Frijol bayo americano	333	1393	13,4	20,3	1,5	61,5	36,6	3,7	24,9	3,3
T 9	Frijol bocón o chileno (Sarandaja)	323	1351	11,9	22,2	0,5	62,0	37,1	4,5	24,9	3,4
T 10	Frijol bountiful bean	334	1397	12,9	17,3	0,9	65,2	65,2	3,5	•	3,7
T 11	Frijol bush bean	329	1377	13,3	24,2	1,6	56,8	31,9	3,1	24,9	4,1
T 12	Frijol caballero	329	1377	12,5	22,9	1,5	58,3	43,1	3,9	15,2	4,8
T 13	Frijol caballero o blanco cocido	92	385	75,8	5,1	0,4	17,5	11,2	1,0	6,3	1,2
T 14	Frijol california	333	1393	13,2	20,7	2,1	59,9	35,0	6,3	24,9	4,1
T 15	Frijol canario	339	1418	11,7	21,9	2,1	60,1	35,0	2,9	25,1	4,2
T 16	Frijol canario cocido	85	356	77,8	5,2	0,5	15,5	5,1	0,7	10,4	1,0
T 17	Frijol canario fresco	166	695	56,5	9,7	0,5	31,5	31,5	2,2	•	1,8
T 18	Frijol canario serranito	339	1418	12,2	19,2	1,8	63,3	38,4	3,6	24,9	3,5
T 19	Frijol caraotas	329	1377	13,5	21,2	1,4	60,0	35,1	3,5	24,9	3,9
T 20	Frijol castilla	330	1381	13,6	22,5	1,8	58,3	33,4	4,7	24,9	3,8
T 21	Frijol chavín	335	1402	12,6	19,2	1,4	63,1	38,2	3,7	24,9	3,7
T 22	Frijol chichayo	325	1360	15,1	21,4	1,6	58,2	33,3	5,5	24,9	3,7
T 23	Frijol chichayo dosmesino fresco	104	435	73,2	8,4	0,4	16,6	16,6	2,4	•	1,4
T 24	Frijol cocacho	331	1385	13,1	21,3	1,2	60,8	35,9	3,9	24,9	3,6
T 25	Frijol dulce (Ancash)	338	1414	12,4	19,4	1,8	62,7	37,8	3,7	24,9	3,7
T 26	Frijol negro	332	1389	13,6	18,2	1,3	63,4	48,2	3,6	15,2	3,5
T 27	Frijol nucia blanco	338	1414	12,5	20,0	1,9	62,1	37,2	4,4	24,9	3,5
T 28	Frijol nucia plomo	334	1397	12,9	19,8	1,6	62,0	37,1	3,2	24,9	3,7
T 29	Frijol palo	345	1443	10,3	18,4	1,4	66,1	66,1	7,8	•	3,8
T 30	Frijol palo fresco sin vaina	143	598	62,7	8,9	0,8	26,0	26,0	3,2	•	1,6
T 31	Frijol panamito	336	1406	12,2	21,5	1,7	60,7	35,8	6,0	24,9	3,9
T 32	Frijol plomo	337	1410	12,7	20,1	1,8	62,0	37,1	6,2	24,9	3,4
T 33	Frijol pole bean	331	1385	13,2	22,4	1,2	59,7	34,8	4,1	24,9	3,5
T 34	Frijol red kidney	332	1389	13,6	19,2	1,2	62,6	47,4	5,0	15,2	3,4
T 35	Frijol shimpe fresco	51	213	86,0	3,7	0,1	9,1	9,1	2,3	•	1,1
T 36	Frijol soya	401	1678	11,7	28,2	18,9	35,7	26,4	4,6	9,3	5,5

Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ> μg	Retinol μg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> μg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	AscT mg	CÓDIGO
102	351	•	5,50	•	0,00	•	0,20	0,25	4,12	1,50	•	T 1
27	134	1,24	1,70	•	29,00	38,0	0,28	0,18	2,15	22,30	•	T 2
65	289	3,01	2,60	•	10,00	7,0	0,25	0,15	3,43	3,50	•	T 3
60	263	3,01	7,50	•	0,00	7,0	0,37	0,19	3,03	1,80	•	T 4
138	450	2,79	8,50	•	4,00	0,0	0,47	0,25	2,03	5,70	•	T 5
94	455	2,83	9,70	•	0,00	0,0	0,39	0,26	2,07	3,50	•	T 6
99	386	2,79	6,30	•	0,00	0,0	0,31	0,22	1,84	4,50	•	T 7
153	314	2,79	6,60	•	0,00	0,0	0,60	0,22	2,27	4,50	•	T 8
67	289	2,79	6,40	•	•	0,0	0,59	0,17	1,60	4,50	•	T 9
104	396	•	8,40	•	•	•	0,15	0,21	2,01	•	•	T 10
80	511	2,79	7,30	•	•	0,0	0,11	0,23	1,98	4,50	•	T 11
137	274	3,67	5,10	•	•	0,0	0,23	0,05	2,90	2,50	•	T 12
46	75	1,38	1,40	•	•	0,0	0,01	0,00	0,59	0,00	•	T 13
170	447	2,79	7,00	•	•	0,0	0,40	0,38	1,58	4,50	•	T 14
138	351	2,83	6,60	•	•	0,0	0,16	0,01	1,50	6,30	•	T 15
45	85	1,06	1,60	•	•	0,0	0,01	0,00	0,29	0,00	•	T 16
60	287	•	3,00	•	10,00	12,0	0,38	0,07	1,54	9,20	•	T 17
149	362	2,79	4,00	•	•	0,0	0,41	0,45	2,65	4,50	•	T 18
129	413	2,79	9,90	•	•	0,0	0,32	0,23	1,75	4,50	•	T 19
97	387	2,79	7,50	•	1,00	0,0	0,50	0,44	1,57	2,10	•	T 20
95	392	2,79	4,20	•	•	0,0	0,63	0,23	2,45	4,50	•	T 21
72	399	2,79	9,80	•	1,00	0,0	0,61	0,30	2,25	2,60	•	T 22
26	149	•	2,70	•	8,00	12,0	0,26	0,20	1,00	6,10	•	T 23
104	397	2,79	7,80	•	•	0,0	0,20	0,20	1,44	4,50	•	T 24
140	411	2,79	5,20	•	•	0,0	0,53	0,47	2,60	4,50	•	T 25
133	308	3,65	9,30	•	0,00	0,0	0,34	0,45	1,74	2,30	•	T 26
173	354	2,79	3,30	•	•	0,0	0,46	0,51	1,90	4,50	•	T 27
104	376	2,79	3,00	•	•	0,0	0,32	0,60	2,07	4,50	•	T 28
114	388	•	2,90	•	0,00	•	0,84	0,25	2,95	4,60	•	T 29
16	322	•	1,50	•	16,00	•	0,34	0,23	1,65	4,80	•	T 30
174	427	2,81	6,30	•	0,00	0,0	0,59	0,32	2,07	5,80	•	T 31
90	412	2,79	6,60	•	•	0,0	0,13	0,20	1,40	4,50	•	T 32
125	421	2,79	8,30	•	•	0,0	0,12	0,25	2,11	4,50	•	T 33
107	393	2,79	4,60	•	•	0,0	0,21	0,17	2,62	•	•	T 34
46	78	•	1,40	•	0,00	•	0,21	0,14	•	1,00	•	T 35
314	759	4,89	8,30	•	5,00	0,0	0,73	0,41	2,60	6,00	•	T 36

## Composición en 100 g de alimentos

CÓDIGO	Nombre del alimento	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra cruda g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g
T 37	Frijol tarhui o chocho cocido con cáscara	151	632	69,7	11,6	8,6	9,5	6,7	5,3	2,8	0,6
T 38	Frijol tarhui o chocho, harina de	458	1916	7,0	49,6	27,9	12,9	12,9	7,9	•	2,6
T 39	Frijol tarhui o chocho, seco	277	1159	46,3	17,3	17,5	17,3	17,3	3,8	•	1,6
T 40	Frijol terciopelo	358	1498	11,5	21,0	5,6	58,5	58,5	6,5	•	3,4
T 41	Frijol vacapaleta	328	1372	14,1	21,0	1,6	59,4	34,5	4,0	24,9	3,9
T 42	Frijol <i>white kidney</i>	330	1381	13,1	22,1	1,1	59,9	44,7	5,3	15,2	3,8
T 43	Garbanzo cocido	99	414	75,9	2,5	1,8	18,9	11,3	0,6	7,6	0,9
T 44	Garbanzos	362	1515	11,4	19,2	6,1	60,1	42,7	2,6	17,4	3,2
T 45	Guaba fresco	141	590	63,3	10,7	0,7	24,0	24,0	1,6	•	1,3
T 46	Guaba seco	346	1448	10,7	20,3	2,1	63,3	63,3	2,9	•	3,6
T 47	Habas frescas, sin cáscara y sin vaina	151	632	60,6	11,3	0,8	25,9	21,7	0,8	4,2	1,4
T 48	Habas secas con cáscara cruda	340	1423	11,5	23,8	1,5	60,1	60,1	6,4	•	3,1
T 49	Habas secas sin cáscara	335	1402	13,6	25,9	2,4	55,3	30,3	1,8	25,0	2,8
T 50	Habas secas sin cáscara cocida	102	427	72,8	7,3	0,5	18,5	13,1	0,5	5,4	0,9
T 51	Habas, harina de	343	1435	11,9	24,3	1,9	59,6	57,9	4,4	1,7	2,3
T 52	Lentejas chicas	339	1418	13,0	22,6	1,0	61,0	30,5	3,2	30,5	2,4
T 53	Lentejas chicas cocidas	97	406	74,6	6,4	0,1	18,3	10,4	1,1	7,9	0,6
T 54	Lentejas grandes	338	1414	12,4	23,2	1,1	61,0	30,5	4,0	30,5	2,3
T 55	Pallar morado	336	1406	12,1	20,0	1,3	62,8	43,8	4,7	19,0	3,8
T 56	Pallar seco	331	1385	11,6	20,4	1,2	61,4	42,4	3,8	19,0	5,4
T 57	Pallar sin cáscara	337	1410	12,2	21,6	1,4	61,6	42,6	1,0	19,0	3,2
T 58	Pallar con cáscara cocida	103	431	72,5	5,9	0,4	19,7	12,7	4,1	7,0	1,5



Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ> μg	Retinol μg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> μg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	AscT mg	CÓDIGO
30	123	1,38	1,40	•	0,00	0,0	0,01	0,34	0,95	0,00	•	T 37
93	440	•	1,38	•	•	•	•	•	•	•	•	T 38
54	262	4,75	2,30	•	0,00	1,0	0,60	0,44	2,10	4,60	•	T 39
104	321	•	8,00	•	•	•	0,42	0,31	1,60	•	•	T 40
127	439	2,79	3,90	•	1,00	0,0	0,16	0,20	2,35	4,50	•	T 41
139	482	3,67	6,10	•	•	0,0	0,20	0,16	2,50	0,00	•	T 42
54	60	1,53	1,20	•	•	1,0	0,00	0,04	0,49	0,00	•	T 43
120	370	3,43	8,30	•	0,00	3,0	0,38	0,38	2,80	5,40	•	T 44
115	128	•	3,10	•	0,00	•	0,19	0,13	0,65	12,90	•	T 45
192	303	•	4,90	•	•	•	0,49	0,23	1,20	2,80	•	T 46
31	137	0,58	2,00	•	10,00	18,0	0,30	0,09	1,40	28,50	•	T 47
197	413	•	13,00	•	•	•	0,39	0,30	4,00	8,60	•	T 48
48	395	3,14	8,00	•	6,00	3,0	0,34	0,31	3,40	2,40	•	T 49
64	53	1,01	0,90	•	0,00	1,0	0,00	0,01	0,72	0,90	•	T 50
67	393	3,14	6,70	•	1,00	2,5	0,36	0,27	2,84	4,70	•	T 51
73	375	4,78	7,60	•	4,00	2,0	0,21	0,29	2,90	5,50	•	T 52
43	80	1,27	1,70	•	•	0,0	0,00	0,07	0,50	0,00	•	T 53
71	263	4,78	4,80	•	4,00	2,0	0,34	0,25	2,17	4,40	•	T 54
51	358	2,83	3,80	•	•	0,0	0,50	0,57	2,52	0,00	•	T 55
70	318	2,83	6,70	•	3,00	0,0	0,28	0,28	3,20	7,50	•	T 56
38	205	2,83	5,20	•	•	0,0	0,55	0,21	2,25	0,00	•	T 57
28	34	0,95	1,10	•	0,00	0,0	0,00	0,02	0,59	0,10	•	T 58

**U - TUBÉRCULOS, RAÍCES Y DERIVADOS**

Composición en 100 g de alimentos

CÓDIGO	Nombre del alimento	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra cruda g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g
U 1	Arracacha o racacha	97	406	75,1	0,7	0,3		22,9	1,1	•	1,0
U 2	Ashipa	178	745	55,3	1,4	0,3	42,7	40,8	0,9	1,9	0,3
U 3	Camote amarillo sin cáscara	116	485	69,9	1,2	0,2	27,6	24,6	1,0	3,0	1,1
U 4	Camote blanco	119	498	68,8	1,7	0,1	28,3	28,3	0,9	•	1,1
U 5	Camote morado sin cáscara	110	460	71,6	1,4	0,3	25,7	25,7	0,9	•	1,0
U 6	Camote, harina de	353	1477	9,9	2,1	0,9	84,3	81,3	1,8	3,0	2,8
U 7	Curao	65	272	82,5	1,6	0,1	14,7	14,7	0,6	•	1,1
U 8	Koshñipa	142	594	63,2	1,6	0,2	33,6	33,6	1,2	•	1,4
U 9	Kuros	98	410	74,5	1,8	0,2	22,6	22,6	1,1	•	0,9
U 10	Llacón	54	226	86,6	0,3	0,3	12,5	12,5	0,5	•	0,3
U 11	Maca (tubérculo seco)	314	1314	15,3	11,8	1,6	66,3	66,3	•	•	5,0
U 12	Maca silvestre	71	297	79,8	3,5	1,0	13,2	13,2	•	•	2,5
U 13	Maca, afrechillo	330	1381	12,0	10,5	0,6	73,4	73,4	•	•	3,5
U 14	Maca, almidón	350	1464	11,0	6,1	1,2	80,1	80,1	•	•	1,6
U 15	Maca, pasta integral	292	1222	11,1	14,0	1,0	68,4	68,4	•	•	5,5
U 16	Mashua P.C.	50	209	87,4	1,5	0,7	9,8	9,8	0,9	•	0,6
U 17	Olluco sin cáscara	62	259	83,7	1,1	0,1	14,3	14,3	0,8	•	0,8
U 18	Papa amarilla sin cáscara	103	431	73,2	2,0	0,4	23,3	22,9	0,7	0,4	1,1
U 19	Papa blanca	97	406	74,5	2,1	0,1	22,3	19,9	0,6	2,4	1,0
U 20	Papa chuño negro	333	1393	14,1	4,0	0,2	79,4	79,4	1,9	•	2,3
U 21	Papa color morado deshidratada	324	1356	13,3	8,7	0,2	74,1	74,1	•	•	3,7
U 22	Papa helada amarga	180	753	54,5	1,8	0,6	42,1	42,1	2,0	•	1,0
U 23	Papa huayro con cáscara	70	293	81,0	1,9	0,1	15,9	15,9	1,7	•	1,1
U 24	Papa moraya chuño pelado	323	1351	18,1	1,9	0,5	77,7	77,7	2,1	•	1,8
U 25	Papa seca	322	1347	14,8	8,2	0,7	72,8	72,8	1,8	•	3,5
U 26	Papa, harina de	332	1389	10,9	6,4	0,4	77,1	71,2	2,3	5,9	5,2
U 27	Papas deshidratadas con lejía	319	1335	14,0	8,0	0,3	73,1	73,1	•	•	4,6
U 28	Pituca o taro	102	427	73,7	1,6	0,5	23,2	19,1	0,8	4,1	1,0
U 29	Pituca, harina de	342	1431	9,7	8,1	0,3	78,6	78,6	•	•	3,3
U 30	Radiche	81	339	78,0	1,8	0,1	18,6	18,6	1,4	•	1,5
U 31	Remolacha raíz	43	180	87,6	1,6	0,2	9,6	6,8	1,0	2,8	1,1
U 32	Sachapapa	112	469	72,2	1,8	1,5	23,5	19,4	0,4	4,1	1,0
U 33	Sachapapa, tubérculo	141	590	62,6	2,7	0,1	33,0	33,0	•	•	1,6
U 34	Yuca amarilla fresca sin cáscara	161	674	59,0	0,6	0,2	39,1	37,3	0,9	1,8	1,1
U 35	Yuca asada	183	766	53,7	0,6	0,3	44,4	42,6	1,2	1,8	1,0
U 36	Yuca blanca fresca sin cáscara	162	678	58,9	0,8	0,2	39,3	37,5	1,1	1,8	0,8
U 37	Yuca blanca sancochada	150	628	62,0	0,5	0,2	36,4	34,6	1,0	1,8	0,9
U 38	Yuca, harina de	335	1402	14,3	1,7	0,5	80,9	80,9	1,8	•	2,6

Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ> μg	Retinol μg	Vitamina A equivalentes totales <VITA> μg	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	AscT mg	CÓDIGO
27	50	•	1,10	•	0,00	•	0,09	0,08	2,84	27,10	•	U 1
29	25	0,16	4,80	•	•	1,0	0,06	0,09	0,12	2,10	•	U 2
41	31	0,30	0,80	•	39,00	709,0	0,10	0,05	0,63	10,00	•	U 3
26	33	•	2,50	•	9,00	•	0,14	0,04	0,70	12,90	•	U 4
36	40	•	1,40	•	11,00	•	0,08	0,05	0,82	13,60	•	U 5
153	99	0,30	5,70	•	1542,00	709,0	0,17	0,17	1,67	7,90	•	U 6
22	59	•	1,80	•	14,00	•	0,08	0,06	0,48	3,30	•	U 7
108	138	•	0,30	•	•	•	0,06	0,13	0,54	58,50	•	U 8
11	59	•	0,50	•	0,00	•	0,14	0,04	1,66	9,40	•	U 9
23	21	•	0,30	•	12,00	•	0,02	0,11	0,34	13,10	•	U 10
247	183	•	14,70	•	•	•	0,20	0,35	•	2,50	•	U 11
37	0	•	49,90	•	•	•	0,20	0,35	•	2,10	•	U 12
475	135	•	29,30	•	•	•	0,22	0,65	•	2,00	•	U 13
175	70	•	31,70	•	•	•	0,15	0,07	•	2,80	•	U 14
245	192	•	25,00	•	•	•	0,28	0,60	•	8,00	•	U 15
12	29	•	1,00	•	12,00	•	0,10	0,12	0,67	77,50	•	U 16
3	28	•	1,10	•	5,00	•	0,05	0,03	0,20	11,50	•	U 17
6	52	0,29	0,40	•	0,00	0,0	0,07	0,06	1,85	9,00	•	U 18
9	47	0,29	0,50	•	3,00	0,0	0,09	0,09	1,67	14,00	•	U 19
44	203	•	0,90	•	•	•	0,13	0,17	3,40	1,70	•	U 20
23	180	•	2,60	•	•	•	0,18	0,05	•	1,40	•	U 21
58	54	•	2,80	•	•	•	0,07	0,20	1,65	1,00	•	U 22
10	61	0,33	0,73	•	0,00	0,0	0,08	0,03	1,15	8,60	•	U 23
92	54	•	3,30	•	0,00	•	0,03	0,04	0,38	1,10	•	U 24
47	200	•	4,50	•	0,00	•	0,19	0,09	5,00	3,20	•	U 25
82	199	0,54	1,00	•	0,00	0,0	0,18	0,051	3,507	8,90	•	U 26
48	185	•	1,70	•	•	•	0,22	0,05	•	1,40	•	U 27
50	41	0,23	1,20	•	1,00	4,0	0,03	0,06	0,72	4,40	•	U 28
97	141	•	7,00	•	0,00	•	0,20	0,08	•	1,90	•	U 29
104	52	•	1,40	•	3,00	•	0,03	0,09	0,38	6,00	•	U 30
16	40	0,35	0,80	•	0,00	2,0	0,03	0,04	0,33	4,90	•	U 31
3	30	0,24	0,70	•	0,00	7,0	0,09	0,03	0,44	3,10	•	U 32
5	59	•	0,30	•	•	•	0,17	0,03	•	2,10	•	U 33
35	62	0,24	0,40	•	15,00	1,0	0,03	0,04	0,66	36,30	•	U 34
29	69	0,24	0,20	•	39,00	1,0	0,02	0,01	0,79	22,90	•	U 35
25	52	0,24	0,50	•	1,00	1,0	0,04	0,04	0,76	30,70	•	U 36
26	60	0,24	0,20	•	31,00	1,0	0,02	0,02	0,53	22,70	•	U 37
155	110	•	5,30	•	0,00	•	0,08	0,07	1,60	13,60	•	U 38

**V - TUBÉRCULOS ANDINOS**

Composición en 100 g de alimentos

CÓDIGO	Nombre del Alimento	Energía <ENERC> kcal	Energía <ENERC> kJ	Agua <WATER> g	Proteínas <PROCNT> g	Grasa total <FAT> g	Carbohidratos totales <CHOCDF> g	Carbohidratos disponibles <CHOAVL> g	Fibra cruda g	Fibra dietaria <FIBTG> g	Cenizas <ASH> g
V 1	Oca variedad nativa caya oga con cáscara	30	126	82,6	0,8	0,4	15,4	6,20	•	9,2	0,9
V 2	Oca variedad nativa garwarica con cáscara	29	123	84,5	0,9	0,4	13,5	5,94	•	7,6	0,7
V 3	Papa variedad nativa capulí con cáscara	115	483	65,7	1,2	0,3	31,5	27,13	•	4,3	1,3
V 4	Papa variedad nativa caramarquina con cáscara	98	408	69,3	1,7	0,3	27,5	22,43	•	5,0	1,2
V 5	Papa variedad nativa chimbina amarilla con cáscara	68	285	75,3	2,3	0,2	21,0	14,80	•	6,2	1,2
V 6	Papa variedad nativa huagalina con cáscara	54	225	77,9	2,4	0,2	18,3	11,22	•	7,1	1,2
V 7	Papa variedad nativa hualash con cáscara	54	224	78,6	2,0	0,4	17,6	11,01	•	6,6	1,4
V 8	Papa variedad nativa huayro con cáscara	76	319	75,1	1,7	0,2	21,8	17,27	•	4,5	1,1
V 9	Papa variedad nativa huevo de toro con cáscara	72	301	73,8	2,4	0,3	22,4	15,61	•	6,8	1,1
V 10	Papa variedad nativa limeña con cáscara	68	286	75,2	2,5	0,3	20,9	14,60	•	6,3	1,2
V 11	Papa variedad nativa maga blanca con cáscara	65	271	76,8	3,0	0,3	18,9	13,45	•	5,4	1,1
V 12	Papa variedad nativa peruanita con cáscara	78	327	74,1	2,0	0,3	22,4	17,31	•	5,1	1,2
V 13	Papa variedad nativa puca pampamachay con cáscara	81	339	71,9	2,0	0,2	24,8	18,33	•	6,4	1,1
V 14	Papa variedad nativa Puca pishgosh con cáscara	99	416	68,8	1,9	0,5	27,5	22,41	•	5,0	1,5
V 15	Papa variedad nativa quinuapa tulum con cáscara	70	293	74,3	1,9	0,5	21,8	15,10	•	6,7	1,6
V 16	Papa variedad nativa sapa negra con cáscara	72	301	73,7	2,2	0,3	22,6	15,72	•	6,9	1,2
V 17	Papa variedad nativa yana shaque con cáscara	108	450	67,6	1,8	0,4	29,1	24,66	•	4,5	1,1

En los tubérculos andinos, la vitamina C fue analizada en muestras sin cáscara.

Calcio <CA> mg	Fósforo <P> mg	Zinc <ZN> mg	Hierro <FE> mg	$\beta$ caroteno equivalentes totales <CARTBQ> $\mu$ g	Retinol $\mu$ g	Vitamina A equivalentes totales <VITA> $\mu$ g	Tiamina <THIA> mg	Riboflavina <RIBF> mg	Niacina <NIA> mg	Vitamina C <VITC> mg	AscT mg	CÓDIGO
•	•	•	3,84	•	•	•	•	•	•	30,85	•	V 1
•	•	•	0,79	•	•	•	•	•	•	32,32	•	V 2
5	•	•	1,72	•	•	•	•	•	•	23,70	•	V 3
6	•	•	1,10	•	•	•	•	•	•	22,62	•	V 4
•	•	•	0,69	•	•	•	•	•	•	20,37	•	V 5
•	•	•	0,56	•	•	•	•	•	•	24,44	•	V 6
6	•	•	0,56	•	•	•	•	•	•	25,08	•	V 7
•	•	•	0,53	•	•	•	•	•	•	26,33	•	V 8
•	•	•	0,66	•	•	•	•	•	•	18,94	•	V 9
•	•	•	0,53	•	•	•	•	•	•	19,47	•	V 10
•	•	•	0,42	•	•	•	•	•	•	22,98	•	V 11
•	•	•	0,38	•	•	•	•	•	•	17,74	•	V 12
6	•	•	1,28	•	•	•	•	•	•	22,10	•	V 13
11	•	•	1,01	•	•	•	•	•	•	22,11	•	V 14
7	•	•	0,95	•	•	•	•	•	•	26,64	•	V 15
•	•	•	0,74	•	•	•	•	•	•	30,22	•	V 16
6	•	•	0,86	•	•	•	•	•	•	24,02	•	V 17



# Anexos

## ANEXO 1

### Componentes de las Tablas Peruanas de Composición de Alimentos

Componente	Identificador de INFOODS	Unidad	Comentarios
Agua	<WATER>	g	Por método gravimétrico.
Energía	<ENERC> -kcal	kcal	Calculada por factores, expresada en kilocalorías (kcal).
Energía	<ENERC> -kJ	kJ	Calculada al multiplicar las kcal por 4,184 expresada en kilojoules (kJ) .
Proteínas	<PROCNT>	g	Calculada a partir de nitrógeno total usando factores.
Grasa total	<FAT>	g	Varios métodos.
Cenizas	<ASH>	g	Incineración en mufla.
Carbohidratos totales	<CHOCDF>	g	Calculados por diferencia de 100 menos componentes proximales, sin incluir fibra dietaria.
Carbohidratos disponibles	<CHOAVL>	g	Calculados por diferencia entre carbohidratos totales y fibra dietaria.
Fibra cruda	-----	g	Hidrólisis con ácido y soda. En la actualidad no se recomienda.
Fibra dietaria	<FIBTG>	g	Fibra dietaria total por método oficial AOAC de Proski <i>et. al.</i>
Calcio	<CA>	mg	Por espectrofotometría de absorción atómica.
Fósforo	<P>	mg	Por método colorimétrico.
Hierro	<FE>	mg	Por espectrofotometría de absorción atómica.
Zinc	<ZN>	mg	Por espectrofotometría de absorción atómica.
$\beta$ caroteno equivalentes totales	<CARTBQ>	$\mu$ g	Equivalente de $\beta$ caroteno: $\mu$ g $\beta$ caroteno + $\frac{1}{2}$ $\mu$ g otros carotenoides provitamina A.
Retinol	-----	$\mu$ g	Forma alcohólica de vitamina A.
Vitamina A* equivalentes totales	<VITA>	$\mu$ g	Equivalente de retinol: $\mu$ g retinol + $\frac{1}{6}$ $\mu$ g equivalente de $\beta$ caroteno + $\frac{1}{12}$ $\mu$ g otros carotenoides provitamina A
Tiamina	<THIA>	mg	Determinación fluorométrica.
Riboflavina	<RIBF>	mg	Determinación de la fluorescencia.
Niacina	<NIA>	mg	Niacina preformada.
Vitamina C	<VITC>	mg	Determinación fotolorimétrica.
Ácido ascórbico total	-----	mg	Método de la 2, 4 – dinitrofenilhidrazina.

**Food and Agriculture Organization, Latinfoods.** Tabla de composición de alimentos de América Latina [Página en internet]. Washington DC: FAO; 2002. [Acceso: diciembre de 2007]. Disponible en: <http://www.rlc.fao.org/es/bases/alimento>.

## ANEXO 2

Factores específicos *atwater* para alimentos

	Proteína kcal/g (kJ/g) <sup>§</sup>	Grasa kcal/g (kJ/g) <sup>§</sup>	Carbohidrato total kcal/g (kJ/g) <sup>§</sup>
<b>Huevos, productos cárnicos, productos lácteos:</b>			
Huevos	4,36 (18,2)	9,02 (37,7)	3,68 (15,4)
Carne/pescado	4,27 (17,9)	9,02 (37,7)	*
Leche/ productos lácteos	4,27 (17,9)	8,79 (36,8)	3,87 (16,2)
<b>Grasas y aceites:</b>			
Mantequilla	4,27 (17,9)	8,79 (36,8)	3,87 (16,2)
Margarina, vegetal	4,27 (17,9)	8,84 (37,0)	3,87 (16,2)
Otras grasas y aceites vegetales	--	8,84 (37,0)	--
<b>Frutas:</b>			
Todas, excepto limones y limas	3,36 (14,1)	8,37 (35,0)	3,60 (15,1)
Jugo de fruta, excepto limón y lima <sup>#</sup>	3,36 (14,1)	8,37 (35,0)	3,92 (16,4)
Limón, limas	3,36 (14,1)	8,37 (35,0)	2,48 (10,4)
Jugo de limón, jugo de lima <sup>#</sup>	3,36 (14,1)	8,37 (35,0)	2,70 (11,3)
<b>Cereales y productos:</b>			
Cebada, perlada	3,55 (14,9)	8,37 (35,0)	3,95 (16,5)
Harina de Maíz, integral	2,73 (11,4)	8,37 (35,0)	4,03 (16,9)
Fideos, macarrones, espagueti	3,91 (16,4)	8,37 (35,0)	4,12 (17,2)
Avena y harina de avena	3,46 (14,5)	8,37 (35,0)	4,12 (17,2)
Arroz integral	3,41 (14,3)	8,37 (35,0)	4,12 (17,2)
Arroz blanco o pulido	3,82 (16,0)	8,37 (35,0)	4,16 (17,4)
Centeno, harina integral	3,05 (12,8)	8,37 (35,0)	3,86 (16,2)
Centeno, harina ligera	3,41 (14,3)	8,37 (35,0)	4,07 (17,0)
Sorgo, harina integral	0,91 (3,8)	8,37 (35,0)	4,03 (16,9)
Trigo, 97 – 100 % extracción	3,59 (15,0)	8,37 (35,0)	3,78 (15,8)
Trigo, 70 – 74 % extracción	4,05 (17,0)	8,37 (35,0)	4,12 (17,2)
Otros cereales – refinados	3,87 (16,2)	8,37 (35,0)	4,12 (17,2)
<b>Leguminosas, nueces:</b>			
Frijoles maduros secos, arvejas, nueces	3,47 (14,5)	8,37 (35,0)	4,07 (17,0)
Soya	3,47 (14,5)	8,37 (35,0)	4,07 (17,0)
<b>Vegetales:</b>			
Papas, almidón de raíces	2,78 (11,6)	8,37 (35,0)	4,03 (16,9)
Otras raíces y tubérculos	2,78 (11,6)	8,37 (35,0)	3,84 (16,1)
Otros vegetales	2,44 (10,2)	8,37 (35,0)	3,57 (14,9)

Fuente: **Food and Agriculture Organization**. Food energy - methods of analysis and conversion factors. Rome: FAO; 2002. Report of Technical Workshop, Food and Nutrition Paper N.º 77.

\* El factor de carbohidrato para sesos, corazón, riñón e hígado es 3,87 kcal/g y 4,11 kcal/g para lengua, crustáceos y mariscos.

<sup>#</sup> Sin endulzar

<sup>§</sup> Los datos entre paréntesis indican la energía expresada en kilojoules.



## ANEXO 3

### Factores de conversión de nitrógeno en proteínas

ALIMENTO	FACTOR DE CONVERSIÓN
Harina de trigo refinada y derivados	5,70
Trigo completo	5,83
Avena, cebada, centeno	5,83
Arroz pilado	5,95
Almendras	5,18
Nueces del Brasil	5,46
Maní (con y sin película)	5,46
Frijol soya y derivados	5,71
Coco, castañas y otras oleaginosas	5,30
Leche y derivados	6,38
Gelatina	5,55
Otros	6,25

Fuente: **Jones DB.** Factors for converting percentages of nitrogen in foods and feeds into percentages of proteins. (Circular N.º 183) Washington DC: United States Department of Agricultura; 1941. [Acceso: diciembre de 2007]. Disponible en: <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/Classics/cir183.pdf>.

**ANEXO 4****Tubérculos andinos**

Los análisis de las variedades nativas de ocas y papas andinas fueron realizadas en alianza estratégica entre el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) y la Coordinadora de Ciencia y Tecnología en los Andes (CCTA), en el marco del proyecto de investigación “Desarrollo de alternativas de uso sostenible de la agrobiodiversidad vegetal nativa en comunidades tradicionales altoandinas de Cajamarca y Huánuco”, cofinanciado por el Programa INCAGRO del Ministerio de Agricultura.

El proyecto es ejecutado por la CCTA y sus instituciones socias: Centro de Investigación, Documentación, Educación, Asesoría y Servicios (CENTRO IDEAS) y el Instituto de Desarrollo y Medio Ambiente (IDMA). Participan como instituciones colaboradoras la Universidad Nacional Agraria la Molina (UNALM), el Instituto Nacional de Innovación Agraria (INIA) y ALTERNATIVA Centro de Investigación Social y Educación Popular.

Las variedades nativas de oca provienen del distrito de Kichki, provincia y departamento de Huánuco, cultivadas a una altitud entre 3400 y 3530 msnm por el agricultor conservacionista Victoriano Fernández Morales.

Las variedades nativas de papa proceden tanto del Distrito de Pedro Gálvez, Provincia de San Marcos, Departamento de Cajamarca, cultivadas a una altitud entre 3750 y 3980 msnm por el agricultor conservacionista Juan Huaccha Abanto, como también del Distrito de Kichki, Provincia y Departamento de Huánuco, cultivadas a una altitud entre 3400 y 3530 msnm por el agricultor conservacionista Victoriano Fernández Morales.

Las variedades nativas de papa que proceden de Cajamarca son: chimbina amarilla, huagalina, huayro, huevo de toro, limeña, maga blanca, peruanita y sapa negra. Las variedades nativas de papa que proceden de Huánuco son: capulí, caramarquina, hualash, puca pampamachay, puca pishgosh, quinuapa tulum y yana shaque.



SE TERMINÓ DE IMPRIMIR  
EN EL MES DE JUNIO DE 2009  
EN LOS TALLERES GRÁFICOS DE  
FIMART S.A.C. - TELF.: 424-0662  
TIRAJE: 1000 EJEMPLARES  
LIMA - PERÚ





**Instituto Nacional de Salud**

Jirón Cápac Yupanqui 1400, Lima 11, Perú  
Apartado Postal 471, teléfono: (0511) 471-9920 Fax: (0511) 471-0779  
Correo electrónico: [revmedex@ins.gob.pe](mailto:revmedex@ins.gob.pe)  
Página web: [www.ins.gob.pe](http://www.ins.gob.pe)