

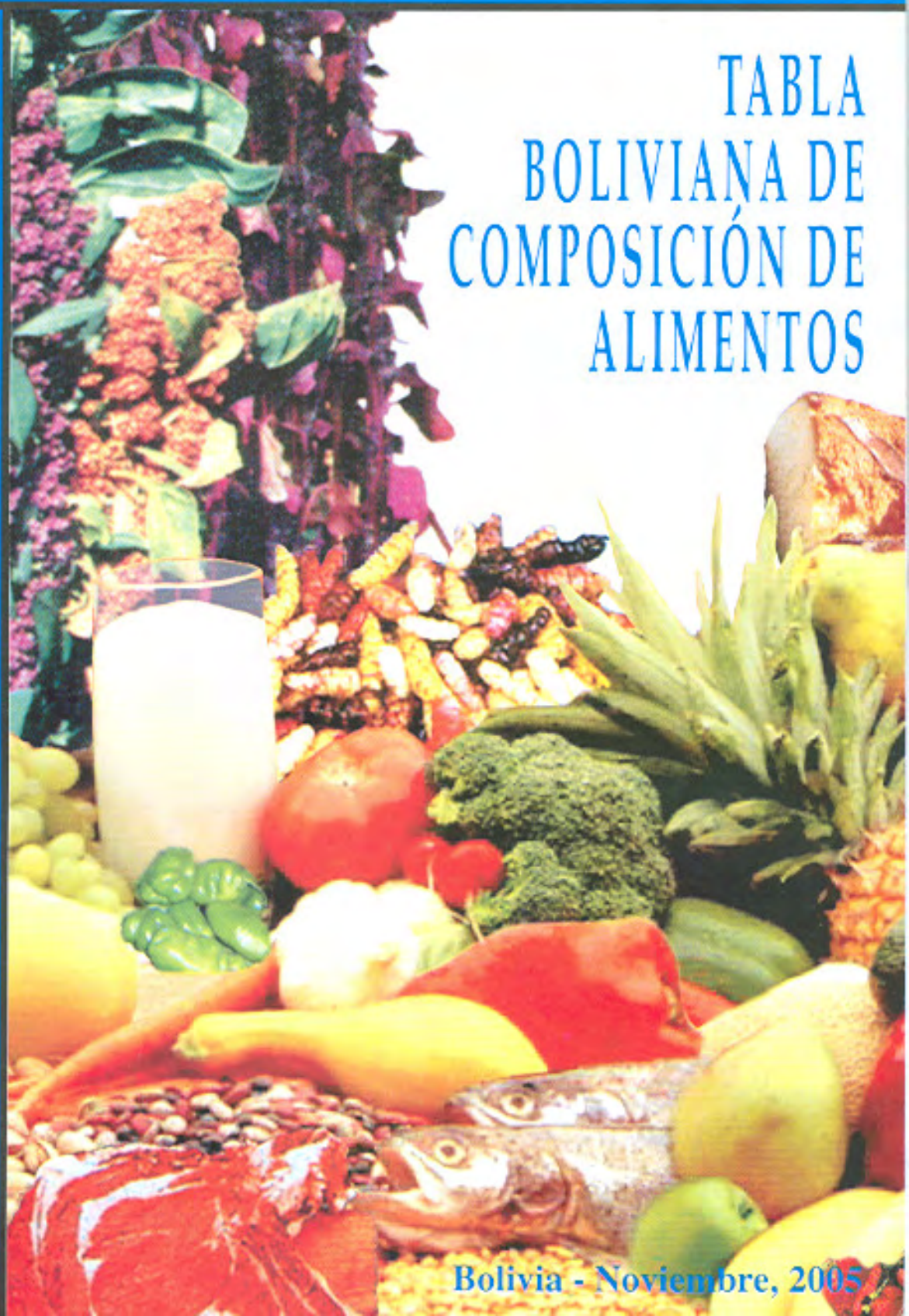


Ministerio de Salud  
y Deportes

**Salud  
un derecho y una  
responsabilidad de todos**

# TABLA BOLIVIANA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Serie: Documentos Técnicos



Bolivia - Noviembre, 2005



MINISTERIO DE SALUD  
Y DEPORTES

Salud  
un derecho y una  
responsabilidad de todos

# TABLA BOLIVIANA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

Serie: Documentos Técnicos

CUARTA EDICIÓN  
AGOSTO- 2005

LA PAZ – BOLIVIA

## Créditos

INLASA  
INSTITUTO NACIONAL DE LABORATORIOS EN SALUD

“NESTOR MORALES VILLAZON”

Participaron en la esta publicación:

Profesionales del Laboratorio de Nutrición y Análisis Sensorial del  
Instituto Nacional de Laboratorios de Salud (INLASA):

Leonor Mejía G.	Jefe de Laboratorio
Esperanza Guillén R.	Bioquímica analista
Mónica Silberstein M.	Bioquímica analista
Angélica Mendoza S.	Bioquímica analista
Faviola Vidal V.	Bioquímica analista
Daysi Cherroni	Técnico de laboratorio

Dirección y Revisión  
Dra. Leonor Mejía Guerrero

Tablas 5, 6, 7, 8, 9 y Revisión  
Lic. Olga de la Oliva

I.S.B.N. 99905-0-856-9  
Depósito Legal: 4-1-221-05 PO

*Documento publicado con el apoyo de la  
Agencia Española de Cooperación Internacional - AECI*

## ÍNDICE

	Pág.
<b>Presentación</b> .....	5
<b>Agradecimientos</b> .....	7
<b>Introducción</b> .....	9
<b>Presentación y explicación de la tabla de</b>	
<b>Composición de Alimentos</b> .....	10
<b>Métodos analíticos empleados</b> .....	10
<b>Descripción de algunos productos</b> .....	69
<b>Contenido de platos típicos bolivianos incluidos en la tabla</b> .....	71
<b>Índice alfabético</b> .....	73
<b>Bibliografía</b> .....	82

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1:</b>	Términos y símbolos utilizados en las tablas .....	13
<b>Tabla 2:</b>	Factores de conversión de nitrógeno en proteínas .....	13
<b>Tabla 3:</b>	Tabla de cálculo de la distribución de las fuentes de actividad de Vitamina A en los alimentos .....	14
	<b>Tabla Boliviana de Composición de Alimentos</b> .....	15
<b>Tabla 4:</b>	Tabla de contenido de Ácidos Grasos Saturados, Monoinsaturados y Poliinsaturados en alimentos .....	47
<b>Tabla 5:</b>	Tabla contenido de Zinc en alimentos .....	51
<b>Tabla 6:</b>	Tabla de contenido de Folatos, Cobre, Magnesio y Selenio en alimentos .....	53
<b>Tabla 7:</b>	Tabla de contenido de Vitamina B12 en alimentos .....	57
<b>Tabla 8:</b>	Tabla de contenido de Beta carotenos en alimentos .....	59
<b>Tabla 9:</b>	Tabla de contenido de Sodio y Potasio en alimentos .....	61
<b>Tabla 10:</b>	Tabla de contenido de Fibra Soluble, Insoluble y Fibra Dietética Total en alimentos .....	67



## PRESENTACIÓN

La información sobre la composición nutricional de los alimentos ha adquirido, en los últimos años, gran importancia debido a que contribuye científicamente en la definición de la Política Nacional de Alimentación y Nutrición, con líneas de acción específicas en la evaluación nutricional de la población en general y de los grupos vulnerables en particular, de igual forma aporta en la elaboración e implementación de la guía alimentaria del país, al etiquetado nutricional de los alimentos así como a la industria de alimentos para desarrollar nuevos productos y facilitar el comercio internacional en el marco de la globalización.

Los acuerdos internacionales de libre comercio, la relación existente entre alimentación, nutrición y salud de la población, cada vez más estrecha, son algunos de los factores que fortalecen la premisa de considerar la temática de la composición nutricional de los alimentos como un tema de alta prioridad entre los países en vías de desarrollo y de economías pequeñas, tanto en los aspectos de la generación y compilación de datos, como en la difusión de la información.

Es por ese motivo una satisfacción especial presentar la publicación "TABLA BOLIVIANA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS" en su Cuarta Edición, desarrollada por el Instituto Nacional de Laboratorios de Salud "Néstor Morales Villazón" y como un aporte del Ministerio de Salud y Deportes a la política de Gobierno.



Dr. Álvaro Muñoz Reyes

**MINISTRO DE SALUD Y DEPORTES**



## AGRADECIMIENTOS

El presente trabajo expresa el esfuerzo mancomunado de los profesionales del Laboratorio de Nutrición y Análisis Sensorial del Instituto Nacional de Laboratorios de Salud – INLASA, quienes han aportado con su trabajo técnico, experiencia y evidencia científica a la elaboración de la "TABLA BOLIVIANA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS" en su CUARTA EDICIÓN.

De igual forma es momento propicio para expresar nuestro agradecimiento a las siguientes instituciones y personas, por el apoyo y cooperación prestada para la presente publicación:

- AGENCIA ESPAÑOLA DE COOPERACIÓN INTERNACIONAL (AECI), que ha dotado al Laboratorio de Nutrición y Análisis Sensorial de nueva infraestructura y equipamiento de última generación.
- ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA AGRICULTURA Y LA ALIMENTACIÓN (FAO), que asiste en el desarrollo de las tablas regionales de composición de alimentos a través de LATIN FOODS, referencia para datos e información acerca de la composición de los alimentos en la región.
- ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD (OPS/OMS), que asistió técnicamente en la elaboración de anexos y revisión del documento.
- DIRECCION Y ADMINISTRACIÓN DEL INLASA, por el apoyo institucional en la elaboración del presente documento científico.
- A todos los profesionales que han brindado su aporte técnico e intelectual de forma desinteresada.
- Finalmente, expresamos nuestro más sincero reconocimiento a los profesionales de la División Nacional de Nutrición (1966 – 1984) del Ministerio de Previsión Social y Salud Pública, que participaron en la elaboración de la primera, segunda y tercera edición de la TABLA BOLIVIANA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS.





## INTRODUCCIÓN

La Organización de Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación – FAO, desde su creación en 1945 ha apoyado el desarrollo de tablas regionales de composición de alimentos. A partir de la década de los 80, estos esfuerzos continuaron con la Universidad de las Naciones Unidas (UNU), a través de la Red Internacional de Sistemas de Datos de Alimentos (INFOODS), de la que LATINFOODS es la rama para América Latina.

El Centro Subregional LATINFOODS establece directrices y criterios con base científica, con el fin de armonizar, cada uno de los aspectos relacionados con la composición de los alimentos, así como identificar prioridades para la selección de los mismos y la evaluación de sus respectivos componentes; analizar la aplicación y desarrollo de identificadores que se asocian a los componentes, con sus respectivas metodologías y criterios de compilación de datos. En ese contexto, cada país organizó su Capítulo Nacional, como es el caso de Bolivian – Foods, que está trabajando en forma coordinada con los países que forman parte del Latin Foods utilizando los criterios preestablecidos mencionados.

Las actividades vinculadas a la elaboración de Tablas Boliviana de Composición de Alimentos, se iniciaron en el año 1966 y se publicaron tres ediciones en los años 1973, 1979 y 1984, publicaciones que fueron una herramienta útil en el desarrollo y aplicación de la política alimentaria nutricional del país.

La presente edición constituye el resultado de un trabajo de investigación de un equipo de profesionales que contribuyeron con su experiencia y capacidad técnica en la preparación del documento con información de composición nutricional de los alimentos de nuestro medio, actualizada y consistente; esta información ha sido sistematizada y generada en el laboratorio de Nutrición del Instituto Nacional de Laboratorios de Salud (INLASA).

Se espera que esta publicación, se transforme en un instrumento eficaz e idóneo que contribuya al progreso de la política alimentaria nutricional del país.

## **PRESENTACIÓN Y EXPLICACIÓN DE LA TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS**

La Tabla de Composición de Alimentos en Bolivia, ha sido actualizada siguiendo los lineamientos generales del LATIN FOODS. Contiene 928 alimentos de los cuales 351 fueron recuperados de la Tercera Edición de la Tabla de Composición de Alimentos (1984). Algunos datos y componentes se actualizaron, ajustaron y ordenaron en grupos de alimentos acorde a referencias técnicas preestablecidas, con el fin coadyuvar a las necesidades reales del mercado nacional e internacional.

Así mismo, contiene 577 ítems nuevos que han sido seleccionados de los alimentos analizados en el Laboratorio de Nutrición del INLASA, mediante el sistema de prestación de servicios al cliente desde el año 1986 al 2003.

Los datos individuales de composición química fueron sometidos a una evaluación cuidadosa, distinguiendo aquellos que, por el número de determinaciones efectuadas son más confiables, conociendo su fuente de origen, el número de muestras analizadas y los indicadores estadísticos de variación. Para ello se cuenta con documentación detallada de cada una de las etapas involucradas en todo el procedimiento.

También, contiene 15 componentes, los cuales se presentan en un formato fijo para cada ítem alimentario. Los valores corresponden según el caso, a la unidad de medida en gramos, miligramos, microgramos y kilocalorías por cada 100 gramos de parte comestible.

Para la elaboración de la tabla se obtuvieron valores promedio de las muestras analizadas en duplicado, triplicado (proteínas) y cuádruplicado (Calcio), promedios y desviación estándar de alimentos similares.

Se incorporaron las siguientes tablas:

1. Factores de conversión de nitrógeno en proteínas (Tabla 2)
2. Factores de cálculo de valor energético en Kilocalorías en alimentos consumidos en Latinoamérica (Tabla 2)
3. Cálculo de la distribución de las fuentes de actividad de vitamina A en los alimentos (Tabla 3)
4. Símbolos utilizados en las tablas para cálculos de factores de proteínas (Tabla 1)

Con la finalidad de ampliar la información para el usuario se incluye 7 tablas anexas de: oligoelementos, Zinc, Ácidos Grasos, Vitamina B12, Beta Carotenos, Fibra Dietaria, Sodio y Potasio, compilados de la Tabla de Composición de Latinoamérica y otras fuentes, que servirán de apoyo para las diferentes áreas de investigación.

La utilización de otras fuentes de datos en las tablas anexas, en los casos en que Bolivia no cuenta con información propia, han sido incluidas por recomendación de la asistencia técnica de la OPS/OMS. Actualmente se están generando nuevos datos, con equipos de última generación, que sustituirán gradualmente esta información.

## MÉTODOS ANALÍTICOS EMPLEADOS

El análisis de muestras se realizó de la parte comestible de los alimentos, descartando los desechos corrientes como huesos, semillas, cáscaras, hojas exteriores de vegetales. En los alimentos manufacturados los análisis se realizaron en muestras (alícuotas) obtenidas por homogenización del peso neto del envase y/o preparadas según los instructivos de las técnicas analíticas de la AOAC.

Valor energético:	Es expresado en kilocalorías por 100 gramos de alimento. Todos los valores se han obtenido por cálculos aplicando los factores 4, 9 y 4 para proteínas, grasas e hidratos de carbono.
Humedad:	Se refiere al contenido de agua en los alimentos. Se determino por desecación en estufa a una temperatura de 65 a 75 °C por 14 horas.
Proteína:	Los valores proteicos expresados en gramos se han calculado a partir del contenido de nitrógeno obtenido según el método de micro-kjeldahl (AOAC) (1) y los factores de conversión para proteínas correspondiente a los diversos grupos de alimentos sugeridos (2) (Ver tabla 2). Para el resto de los alimentos se utilizó el factor de conversión 6,25 asumiendo que la proteína contenía 16 % de nitrógeno.
Grasa:	Corresponde en general, a los componentes liposolubles del alimento expresado en gramos, se extraen de acuerdo a los métodos del AOAC (1), aplicando solventes orgánicos directamente, o previa hidrólisis ácida ó alcalina.
Hidratos de carbono totales:	Calculados por diferencia, es decir, sustrayendo de 100 la suma de humedad, proteínas, grasa y cenizas. Este término expresado en gramos, comprende además los almidones y azúcares, ácidos orgánicos, pentosanos, etc. (3) (11).
Fibra cruda:	Se refiere a la porción del alimento que resiste a la hidrólisis ácida y alcalina determinada por el método de la AOAC (1). Se expresa en gramos.
Ceniza:	Valor expresado en gramos, que representa el contenido mineral del alimento obtenido por incineración a 550 °C (1).
Calcio:	Se refiere al calcio total existente en la muestra, usando el método titrimétrico establecido por la AOAC (1), el resultado se expresa en miligramos.
Fósforo:	El valor reportado se refiere al fósforo total en miligramos. Para su determinación se siguió el método espectro-fotométrico de la AOAC (1).
Hierro:	Los valores que se encuentran en la tabla se refieren al hierro total y no solamente al hierro utilizable. Se utilizaron dos técnicas, una para la determinación de hierro en alimentos naturales y procesados, valor en miligramos, según AOAC (1) y otra para la determinación en alimentos fortificados con hierro, valor expresado en partes por millón. (Método AOAC modificado por el INCAP).

Vitamina A: Los valores se expresan en microgramos de vitamina A. Estas determinaciones se realizaron de acuerdo al método oficial de la AOAC (1).

Para convertir microgramos de Beta- caroteno y otros carotenoides totales, mezclados, en actividad de vitamina A en microgramos, se usaron los siguientes equivalentes:

1µg de vitamina A = 1µg de actividad de vitamina A

1µg de beta-caroteno = 0,5 µg de actividad de vitamina A

1µg de otros carotenoides totales mezclados = 0,25 µg de actividad de vitamina A

Para obtener los resultados reportados se dividió 1µg de otros carotenoides totales mezclados entre 4.

Vitaminas del complejo B: Los métodos analíticos utilizados para determinar los valores de Tiamina, Riboflavina fueron los fluorométricos de Hemese y Cerecedo y Hudson Morris (5).

Para la dosificación de Niacina se utilizo el método químico descrito en método AOAC (1).

Vitamina C: El ácido ascórbico total fue determinado por el método modificado de Roe con 2-4-dinitrofenilhidracina (6), salvo el caso de los frutos cítricos en el que se utilizó la técnica por titulación descrita en método AOAC (1)

Los grupos o categorías de la Tabla de Composición de Alimentos son los siguientes:

CÓDIGO	GRUPO O CATEGORÍA
A	Cereales y derivados
B	Vegetales y derivados
C	Frutas y derivados
D	Grasas y aceites
E	Pescados y mariscos
F	Carnes y derivados
G	Leche y derivados
H	Bebidas (alcohólicas y analcohólicas)
J	Huevos y derivados
K	Productos azucarados
L	Misceláneos
P	Alimentos nativos
N	Alimentos para regimenes especiales
Q	Alimentos infantiles
R	Alimentos manufacturados
S	Alimentos preparados

Se emplearon los nombres de los alimentos de uso mas frecuente que aparece al final de la publicación en orden alfabético.

**TABLA N° 1**  
**TÉRMINOS Y SÍMBOLOS UTILIZADOS EN LAS TABLAS**

TERMINO Y/O SÍMBOLO	DESCRIPCIÓN
(°)	Consultar descripción de algunos productos
(*)	Dato nuevo
(**)	Alimento fortificado
(***)	Alimento extrafortificado
Tr	Trazas, significa una cantidad del parámetro que por lo reducida no merece ser medidas con exactitud
Cero (0)	Indica que el alimento no contiene el nutriente.
---	No se realizo el análisis correspondiente
µg	Microgramo
£	Dato prestado tabla Latinoamericana
c/	Con
s/	Sabor a
h.	Harina
prec/	Precosido
desh.	Deshidratado
Instant.	Instantáneo
var.	Variedad
Sust.	Sustituto

**TABLA N° 2**  
**FACTORES DE CONVERSIÓN DE NITROGENO EN PROTEINAS (2)**

ALIMENTO	FACTOR
Harina de trigo refinada y sus productos .....	5,70
Trigo completo .....	5,83
Centeno, cebada y avena .....	5,83
Arroz pelado .....	5,95
Almendras .....	5,18
Nueces del Brasil .....	5,46
Maní (con y sin cáscara) .....	5,46
Frijol soya y sus productos.....	5,71
Coco, castañas y otras oleaginosas .....	5,30
Leche y sus productos .....	6,38
Gelatina .....	5,55
Otros .....	6,25

**TABLA N° 3**  
**TABLA DE CÁLCULO DE LA DISTRIBUCIÓN DE LAS FUENTES DE ACTIVIDAD DE VITAMINA A EN LOS ALIMENTOS (8)**

ALIMENTOS	RETINOL* %	BETA CAROTENO %	OTROS CAROTENOS %
<b>Origen animal:</b>			
Carnes y vísceras.....	90	10	
Aves de corral .....	70	30	
Pescados y mariscos .....	90	10	
Huevos .....	70	30	
Leche y productos lácteos .....	70	30	
Aceites animales incluyendo de pescado .....	90	10	
<b>Origen vegetal:</b>			
<b>Cereales:</b>			
Maíz amarillo .....		40	60
Otros .....		50	50
Leguminosas y otras semillas .....		50	50
<b>Hortalizas:</b>			
Verdes .....		75	25
Amarillo intenso (zanahoria, batata, tipo Anaranjado intenso, etc) .....		85	15
Batata tipo pálido .....		50	50
Otras .....		50	50
Amarillo intenso (albaricoque, zapote, etc) .....		85	15
Otras .....		75	25
<b>Aceites vegetales:</b>			
Rojo de palma .....		65	35
Otros .....		50	50

\* Vitamina A preformada

14

Para el cálculo de contenido de retinol se toma en cuenta además de la tabla anterior las siguientes consideraciones:

1 Unidad Internacional de Vitamina A equivale a (9):

- 0,3 µg Retinol
- 0,6 µg Beta caroteno
- 1,2 µg otros Carotenos

Para convertir µg de vitamina A, de beta caroteno o de otros carotenoides mezclados en actividad de vitamina A, en µg, se usa los siguientes equivalentes:

- Un µg de Vitamina A = 1 µg de actividad de vitamina A
- Un µg de Beta caroteno = 0,5 de actividad de vitamina A
- Un µg de otros carotenoides totales mezclados = 0,25 de actividad de Vitamina A

Para obtener la equivalencia de 1 µg de actividad de vitamina A, 1 µg de beta caroteno se divide entre 2 y 1 µg de otros carotenoides totales mezclados se divide entre 4.

Eficacia:

- a) Retinol eficiencia 1 (100% utilizable)
- b) Beta Caroteno 1/6 (16,7 % utilizable)
- c) Otros Carotenos 1/12 (8,3% utilizable)

# TABLA BOLIVIANA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

## COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

CODIGO	NOMBRE ALIMENTO	ENERGIA Kcal	HUMEDAD g	PROTEÍNA g	GRASA g	CHO TOTAL g	F.CRUDA g	CENIZA g	Ca mg	P mg	Fe mg	VIT. A µg	TIAMINA mg	RIBOFLAV mg	NIACINA mg	VIT. C mg
<b>A CEREALES Y DERIVADOS</b>																
A1	Arroz grano largo*	356	10.70	6.00	0.46	82.06	0.65	0.78	10.2	110.7	1.142	-----	0.06	0.07	2.10	-----
A2	Arroz var. Carolina	347	13.10	7.21	0.42	78.55	0.60	0.72	10.0	117.0	1.56	-----	0.06	0.03	2.06	-----
A3	Arroz var. Perla	352	11.23	7.82	0.24	79.73	0.72	0.98	11.7	105.0	1.58	-----	0.06	0.03	2.06	-----
A4	Arroz corriente*	353	11.55	6.00	0.46	81.21	0.65	0.78	11.5	113.0	1.45	-----	0.08	0.07	2.10	-----
A5	Arroz integral*	355	10.95	8.20	0.48	79.65	0.79	0.82	14.3	238.2	2.65	-----	0.23	0.08	4.20	-----
A6	Arroz pre cocido*	352	12.04	6.95	0.60	79.73	0.64	0.69	15.8	118.2	2.06	-----	0.41	1.02	3.02	-----
A7	Amaranto*	382	11.20	13.20	7.00	66.50	6.60	2.10	249.3	459.0	6.60	-----	0.31	0.02	0.40	-----
A8	Amaranto tostado*	389	9.13	12.97	6.74	69.01	4.66	2.15	250.3	468.5	6.80	-----	0.01	0.01	1.22	-----
A9	Avena comercial*	376	9.87	13.86	4.58	69.67	1.54	1.92	52.7	408.0	4.30	-----	0.64	0.46	1.25	-----
A10	Avena con cascara*	363	10.80	11.60	4.80	68.40	16.34	4.40	58.4	353.0	5.30	-----	0.69	0.48	1.92	-----
A11	Avena laminada*	365	9.88	13.00	4.50	68.21	1.30	4.41	54.2	397.0	4.35	-----	0.54	0.35	1.00	-----
A12	Cañahua gris*	358	10.91	14.22	4.30	65.57	9.00	5.00	122.0	372.0	13.00	-----	0.45	0.06	1.01	-----
A13	Cañahua parda*	352	11.79	14.06	3.88	65.15	8.90	5.20	128.2	361.0	12.80	-----	0.54	0.25	1.00	-----
A14	Cebada grano entero	357	9.51	11.80	1.12	74.99	6.58	2.58	54.0	323.0	5.80	3.52	0.25	0.18	6.25	-----
A15	Cebada laminada*	359	10.50	9.90	1.08	77.34	0.80	1.18	91.0	283.5	4.60	-----	0.04	0.03	3.20	-----
A16	Maiz (Frangollo)*	370	10.00	7.82	3.01	77.97	1.00	1.20	8.0	210.0	3.00	-----	-----	-----	-----	-----
A17	Maiz amarillo entero*	372	10.40	9.33	3.90	74.77	2.47	1.60	7.0	212.0	2.51	70.56	0.24	0.25	2.68	-----
A18	Maiz blanco var. Palta waltacu	367	11.26	7.44	3.56	76.26	2.78	1.48	8.0	268.0	1.70	1.22	0.16	0.14	2.00	-----
A19	Maiz blanco var. Chuncuila	379	9.38	8.32	4.61	76.03	2.81	1.68	8.1	306.0	2.10	1.23	0.17	0.14	2.75	-----
A20	Maiz blanco var. Chuspillo	375	10.14	9.91	4.23	74.24	3.06	1.48	12.0	249.0	2.80	1.01	0.25	0.15	2.81	-----
A21	Maiz blanco var. Uchuquilla	373	10.80	8.59	4.26	75.11	2.17	1.24	9.0	226.0	2.20	1.02	0.14	0.15	3.31	-----
A22	Maiz blanco var. Chuspillo tostado	386	8.02	8.61	4.97	76.73	4.11	1.66	10.0	264.0	3.30	1.01	0.18	1.17	2.22	-----
A23	Maiz blanco trillado	367	12.2	8.40	4.10	74.10	2.4	1.2	7.2	171.0	2.7	0.00	0.2	0.18	1.6	-----
A24	Maiz blanco pelado	372	10.37	6.44	3.9	77.77	1.53	1.54	51.0	266.0	3.21	1.94	0.18	0.04	1.87	-----
A25	Maiz amarillo var. Tiraque	371	11.12	7.76	4.22	75.42	2.44	1.48	9.0	296.0	3.10	80.25	0.15	0.16	2.60	-----
A26	Maiz amarillo var. Altiplano	372	10.40	9.50	4.15	74.17	3.36	1.78	13.0	322.0	3.50	70.26	0.18	0.12	2.56	-----
A27	Maiz amarillo var. Cubano	371	10.45	9.33	3.90	74.72	2.47	1.60	7.0	164.0	3.56	70.65	0.24	0.25	2.68	-----
A28	Maiz morado	365	11.40	7.30	3.40	76.20	2.23	1.72	12.2	322.0	2.20	2.23	0.38	0.22	2.81	-----
A29	Maiz jankaquipa	374	10.91	9.04	4.82	73.65	2.64	1.58	11.0	288.0	2.80	2.10	0.17	0.19	2.94	-----

(\*) Alimento nuevo

(\*\*) Alimento fortificado

(\*\*\*) Alimento extra fortificado

(<sup>o</sup>) Ver descripción de alimento



## TABLA BOLIVIANA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

### COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

CODIGO	NOMBRE ALIMENTO	ENERGIA Kcal	HUMEDAD g	PROTEÍNA g	GRASA g	CHO TOTAL g	F.CRUDA g	CENIZA g	Ca mg	P mg	Fe mg	VIT. A µg	TIAMINA mg	RIBOFLAV mg	NIACINA mg	VIT. C mg
A30	Maíz wilcaparu*	370	11.10	9.07	4.26	73.81	2.46	1.76	19.0	253.0	4.90	1.22	0.20	0.14	2.81	-----
A31	Maíz wilcaparu frangollo	366	11.60	8.82	3.86	73.97	2.42	1.72	21.0	202.0	3.20	1.23	0.24	0.17	2.12	-----
A32	Quinua var. Coitu	375	10.20	13.45	5.42	68.12	3.12	2.81	102.2	250.0	3.10	-----	0.25	0.23	1.25	-----
A33	Quinua var. Pasancalla	381	9.74	10.62	6.32	70.33	3.58	2.99	117.2	247.0	4.20	-----	0.22	0.22	1.12	-----
A34	Quinua var. Real*	374	11.20	12.46	6.32	66.91	4.90	3.11	119.3	275.2	5.70	-----	0.37	0.46	1.06	-----
A35	Quinua dulce*	368	11.70	11.68	5.23	68.48	3.94	2.93	115.0	247.2	5.40	-----	0.26	0.25	1.06	-----
A36	Quinua var. Surumi*	370	11.00	10.83	5.00	70.37	3.40	2.80	110.0	238.9	5.00	-----	-----	-----	-----	-----
A37	Quinua var. Gaslala	378	9.23	10.38	5.26	72.29	2.77	2.84	118.2	245.2	6.70	-----	0.26	0.28	-----	-----
A38	Trigo var. Mocho	357	10.84	8.82	1.42	77.26	3.32	1.66	56.0	224.0	4.60	-----	0.27	0.14	3.87	-----
A39	Trigo de Jankaquipa	368	8.31	10.78	1.60	77.63	3.28	1.68	52.0	268.0	4.30	-----	0.22	0.11	2.00	-----
A40	Trigo en grano importado*	353	12.01	12.40	1.59	72.34	3.00	1.76	55.6	237.3	3.68	-----	0.36	0.07	2.87	-----
A41	Trigo comercial p/mote	356	10.02	10.20	1.03	76.40	1.81	2.35	53.0	316.0	3.00	-----	0.09	0.04	2.50	-----
A42	Trigo var. Coposu	354	10.59	12.30	0.64	74.72	2.71	1.75	55.0	315.0	2.30	-----	0.26	0.16	2.56	-----
A43	Trigo var. Gabo	356	10.91	9.90	1.24	76.25	3.34	1.70	54.0	243.0	2.70	-----	0.32	0.18	3.75	-----
A44	Trigo var. Montana	358	10.68	9.31	1.39	77.17	3.43	1.45	54.0	278.0	2.30	-----	0.24	0.19	4.12	-----
<b>DERIVADOS DE CEREALES</b>																
A45	Fecula de maíz (maicena)*	358	10.50	0.58	0.19	88.43	0.00	0.30	8.8	-----	-----	-----	0.00	0.01	0.00	-----
A46	Fideo corriente	348	13.54	11.21	0.86	73.80	0.33	0.59	51.7	119.0	7.4**	-----	-----	-----	0.66	-----
A47	Fideo estruado codo*	375	6.80	9.86	0.86	81.84	0.29	0.64	51.3	143.8	4.33**	-----	0.47	0.14	3.91	-----
A48	Fideo con cañahua*	376	8.44	14.86	2.94	72.64	2.22	1.12	45.6	227.8	9.24	0.3	0.56	0.11	0.70	-----
A49	Fideo pasta seca*	379	5.82	11.70	0.80	81.29	0.32	0.39	50.0	70.8	4.54**	0.3	0.56	0.11	0.65	-----
A50	Fideo tallarin*	364	9.10	9.12	0.31	81.07	0.33	0.40	57.0	110.6	2.10	0.3	0.56	0.11	0.60	-----
A51	Galleta rellenas con crema*	456	6.80	12.24	18.43	60.23	1.80	2.30	253.5**	219.19**	4.6**	10.2	-----	-----	-----	-----
A52	Galletas c/ amaranto*	407	5.90	11.00	7.00	75.10	2.60	1.00	68.0	203.0	5.12**	9.6	-----	-----	-----	-----
A53	Galleta salada de agua*	421	4.90	12.02	9.04	72.84	0.62	1.20	42.1	119.2	4.6**	-----	-----	-----	1.73	-----
A54	Galleta de chuño*	394	4.66	14.78	10.39	60.40	0.88	1.67	89.0	163.0	3.80	-----	0.06	0.20	1.81	-----
A55	Galletas crocantes hostias	369	7.50	3.84	0.23	87.82	0.42	0.61	59.0	144.0	7.60	-----	-----	-----	1.76	-----
A56	Galletas waffers s/vainilla*	483	4.80	7.51	20.64	66.69	0.20	1.36	102.1	75.6	1.80	9.9	1.16	0.50	1.90	-----
A57	Galletas c/ cañahua salada*	480	4.20	11.20	20.11	63.49	3.20	1.00	45.0	192.0	6.23**	6.6	-----	-----	-----	-----
A58	Galletas c/cañahua y soya*	479	4.50	15.00	20.30	59.10	3.33	1.10	68.0	265.0	5.81**	4.0	-----	-----	-----	-----

(\*) Alimento nuevo

(\*\*) Alimento fortificado

(\*\*\*). Alimento extra fortificado

(°) Ver descripción de alimento

# TABLA BOLIVIANA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

## COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

CODIGO	NOMBRE ALIMENTO	ENERGIA Kcal	HUMEDAD g	PROTEINA g	GRASA g	CHO TOTAL g	F.CRUDA g	CENIZA g	Ca mg	P mg	Fe mg	VIT. A µg	TIAMINA mg	RIBOFLAV mg	NIACINA mg	VIT. C mg
A59	Galletas sabor limón*	449	4.30	7.30	13.90	73.70	1.02	0.90	12.0	89.0	8.80**	-----	-----	-----	-----	-----
A60	Galletas c/ quinua*	459	4.90	9.33	16.67	67.92	2.45	1.18	102.2	365.4	5.21**	6.9	-----	-----	-----	-----
A61	Galletas c/ soya*	444	4.45	13.38	13.40	67.45	2.20	1.34	115.6	134.9	7.72**	4.8	-----	-----	-----	-----
A62	Galletas c/soya y amaranto*	456	3.00	13.00	16.00	65.00	2.61	1.00	79.0	168.0	5.63**	10.7	-----	-----	-----	-----
A63	Galletas dulce c/cañahua y leche**	471	3.69	12.03	18.00	65.28	3.28	1.00	56.0	212**	4.75**	9.1	-----	-----	-----	-----
A64	Galletas dulces zoológico	455	1.44	10.52	12.89	74.13	0.48	1.02	51.0	163.0	3.70	23.0	-----	-----	1.76	-----
A65	Galletas integral c/canela*	419	4.20	12.00	8.00	74.80	4.65	1.00	56.0	291.0	4.6**	13.0	-----	-----	-----	-----
A66	Galletas María	431	1.82	8.50	8.83	79.26	0.44	1.59	38.7	218.9	4.88	17.2	-----	-----	1.53	-----
A67	Galletas saladas integral*	434	3.90	12.17	11.33	70.86	4.45	1.74	84.4	157.2	4.29*	0.00	-----	-----	-----	-----
A68	Galletas saladas craker*	428	3.50	10.40	9.60	75.10	1.50	1.40	68.4	162.0	9.93**	0.0	-----	-----	-----	-----
A69	Galletas surtidas dulces*	443	2.00	10.00	11.00	76.00	0.45	1.00	51.0	157.0	6.64**	19.0	-----	-----	-----	-----
A70	Galletas caseras*	446	2.43	9.70	13.50	71.31	0.39	1.06	79.9	185.0	6.6**	23.1	-----	-----	-----	-----
A71	Galleton c/h. de cañahua*	418	3.60	14.00	8.20	72.10	3.60	2.10	79.0	238.0	2.92	19.6	-----	-----	-----	-----
A72	Galleton c/h. de quinua*	416	3.90	13.20	8.01	72.77	2.90	2.12	68.0	243.0	5.07**	18.9	-----	-----	-----	-----
A73	Galletas con chocolate*	474	2.67	11.67	19.67	62.67	1.63	1.00	119.5	262.7	6.01**	15.2	-----	-----	-----	-----
A74	Germen de maíz*	409	8.80	13.33	10.86	64.39	4.62	2.62	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
A75	Germen de trigo*	397	7.69	21.00	9.61	56.68	2.12	4.24	63.3	8.4	4.75	14.0	1.09	0.58	3.90	-----
A76	Harinilla de trigo*	363	9.09	10.56	2.12	75.54	2.90	2.69	51.8	5.6	4.68	0.35	0.25	0.07	-----	-----
A77	Harina de trigo fortificada*	363	10.20	8.03	1.26	79.95	0.21	0.56	56.3	134.2	6.63**	-----	0.35	0.23	2.85	-----
A78	Harina de maíz crudo*	372	7.40	8.23	1.86	80.64	1.75	0.87	118.0	173.4	3.27	0.2	0.25	2.60	-----	-----
A79	Harina de maíz amarillo*	382	6.07	8.90	2.08	81.98	1.03	0.97	54.6	290.0	3.15	74.9	-----	-----	-----	-----
A80	Harina de maíz morado*	365	9.67	8.50	2.17	77.78	2.60	1.88	10.5	295.0	2.40	-----	0.22	0.20	10.60	-----
A81	Harina de maíz blanco/api*	368	10.54	4.28	2.61	81.97	1.89	1.02	12.1	189.0	2.93	-----	0.12	0.22	2.75	2.98
A82	Harina de maíz morado/api*	364	10.85	3.06	2.18	82.93	1.08	0.98	11.2	140.0	2.60	0.00	0.08	0.2	1.87	3.00
A83	Harina de maíz, mije y leche*	374	12.01	8.00	6.00	72.00	2.01	2.00	152.0	453.2	3.00	-----	-----	-----	-----	-----
A84	Harina estrusada de maíz y quinua*	377	10.8	15.5	5.97	65.39	2.49	2.34	50.38	241.1	7.55**	60.6	0.04	0.07	0.73	-----
A85	Harina de quinua*	364	9.03	10.90	5.33	73.23	2.85	2.41	110.2	316.0	6.30	-----	0.28	0.21	1.27	-----
A86	Harina de quinua dulce	386	10.08	10.26	5.11	74.82	2.34	1.69	97.0	314.0	5.40	-----	0.24	0.20	0.94	-----
A87	Harina de quinua dulce precocida*	375	9.52	10.00	4.23	74.25	2.06	2.00	66.7	302.0	5.00	-----	-----	-----	-----	-----
A88	Harina de quinua con cocoa*	387	9.40	12.01	6.50	70.04	1.42	2.05	110.2	159.0	5.00	-----	-----	-----	-----	-----

(\*) Alimento nuevo

(\*\*) Alimento fortificado

(\*\*\*) Alimento extra fortificado

(\*) Ver descripción de alimento

# TABLA BOLIVIANA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

## COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

CODIGO	NOMBRE ALIMENTO	ENERGIA Kcal	HUMEDAD g	PROTEÍNA g	GRASA g	CHO TOTAL g	F.CRUDA g	CENIZA g	Ca mg	P mg	Fe mg	VIT. A µg	TIAMINA mg	RIBOFLAV mg	NIACINA mg	VIT. C mg
A89	Harina de quinua, soya y amaranto*	409	10.32	15.83	8.50	67.43	2.92	1.88	184.1	208.7	5.77	-----	-----	-----	-----	-----
A90	H.de quinua, maiz, wilcaparu c/canela**	375	9.20	5.01	4.00	79.76	2.70	2.03	56.0	132.0	2.00	1.00	-----	-----	-----	-----
A91	Harina de trigo integral*	371	9.35	11.27	2.89	74.91	4.88	1.58	28.9	271.2	3.80	-----	1.57	0.33	4.89	-----
A92	Harina de trigo preparada para pan**	363	10.38	13.09	1.37	74.47	0.00	0.69	58.7	138.3	7.06**	-----	0.17	0.16	2.60	-----
A93	Harina de maíz jankaquipa (lagua)*	383	9.43	10.52	5.11	73.71	2.50	1.23	45.1	210.1	3.86	-----	-----	-----	-----	-----
A94	Harina de trigo con 5% harina quinua	380	7.26	10.22	2.33	79.45	0.45	0.74	30.0	158.0	2.70	-----	0.14	0.16	3.08	-----
A95	Harina precocida de maíz amarillo*	375	10.40	9.33	4.14	75.15	2.47	1.01	7.6	225.6	8.37**	1.54	-----	-----	1.33	-----
A96	Harina precocida de quinua c/cocoa*	382	11.01	13.02	6.82	67.15	1.85	2.00	66.0	298.0	5.20	10.20	-----	-----	-----	-----
A97	Harina preparada para panqueque*	376	5.52	11.32	3.4	75	0.01	4.5	256.5	434.0	4.18	15.00	0.15	0.10	0.10	-----
A98	Harina tostada de cereales*	412	4.30	10.80	6.67	77.16	3.50	1.07	172.3	179.3	8.16**	-----	-----	-----	1.50	-----
A99	Harina precocida de cereal con leche*	390	9.20	11.81	7.05	69.76	2.00	2.18	339.7	493.8	6.26**	-----	-----	-----	4.50	-----
A100	Hojuelas dulces insufladas de cereal*	381	4.50	11.48	0.30	83.06	2.60	0.66	138.6	157.3	4.92	1.50	-----	-----	1.50	-----
A101	Hojuelas saladas insufladas de cereal*	381	4.28	11.35	0.32	83.09	2.55	0.96	139.6	162.3	4.32	2.00	-----	-----	1.40	-----
A102	Hojuelas de amaranto*	375	13.00	12.68	6.80	65.82	5.86	2.00	245.0	465.2	5.70	-----	0.01	0.01	1.01	-----
A103	Hojuelas de cañahua*	369	8.30	14.00	4.70	67.70	8.87	5.30	120.1	387.0	13.02	-----	0.48	0.58	1.30	-----
A104	Hojuelas de maíz*	382	2.92	10.20	0.75	83.50	0.58	2.63	17.9	175.9	3.80	23.16	-----	-----	-----	-----
A105	Hojuelas de quinua*	385	7.15	10.26	4.58	75.77	2.60	2.24	112.0	339.9	4.40	-----	0.12	0.36	1.8	-----
A106	Insuflado de amaranto*	416	2.45	13.23	7.06	74.76	3.30	2.50	221.0	452.0	6.40	-----	0.35	0.19	0.85	-----
A107	Maisoy en hojuelas	399	4.57	18.12	4.7	70.93	2.05	1.68	111.0	259.0	7.90	218.00	0.12	0.20	1.00	-----
A108	Mezcla harina de maíz y soya*o	368	9.27	13.42	2.90	72.11	0.95	2.30	54.6	207.7	4.56	8.9	-----	-----	-----	-----
A109	Mezcla hojuelas de maíz y leche*	380	9.36	13.45	5.33	69.67	5.01	2.28	263.2	425.3	4.80	-----	-----	-----	-----	-----
A110	Mezcla h.de soya quinua c/chocolate*	392	11.01	10.00	8.00	70.00	2.01	1.01	72.0	166.0	7.00	12.3	-----	-----	-----	-----
A111	Mezcla harina wilcaparu con azúcar*	363	10.50	5.00	3.50	77.76	2.46	1.62	28.0	134.0	3.50	Tr	-----	-----	-----	-----
A112	Pan con germen de trigo*	358	19.00	13.00	10.00	54.00	2.05	1.00	58.0	207.0	8.86**	27.0	-----	-----	-----	-----
A113	Pan con harina de trigo y wilcaparu*	359	20.05	10.69	9.97	56.88	2.40	1.12	62.9	150.8	4.82**	Tr	-----	-----	-----	-----
A114	Pan con harina integral trigo y soya*	352	19.00	12.00	8.00	58.00	2.00	1.00	35.0	159.0	7.01**	13.0	-----	-----	-----	-----
A115	Pan con harina trigo y cañahua*	358	19.00	13.00	9.00	56.17	2.87	2.83	49.0	170.0	6.2**	Tr	-----	-----	-----	-----
A116	Pan con harina de trigo y centeno*	353	20.40	9.70	8.20	60.09	1.09	1.61	59.0	112.0	3.6**	0.8	0.11	0.24	3.46	-----
A117	Pan colisa	350	17.78	6.12	5.20	69.75	0.45	1.15	66.0	104.0	4.70	0.4	0.07	0.19	2.86	-----
A118	Pan doblado	354	18.64	9.60	6.76	63.76	0.50	1.24	63.0	92.0	4.00	0.7	0.07	0.21	2.86	-----

(\*) Alimento nuevo

(\*\*) Alimento fortificado

(\*\*\*) Alimento extra fortificado

(\*) Ver descripción de alimento

# **TABLA BOLIVIANA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS**

## **COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE**

CODIGO	NOMBRE ALIMENTO	ENERGIA Kcal	HUMEDAD g	PROTEINA g	GRASA g	CHO TOTAL g	F.CRUDEA g	CENIZA g	Ca mg	P mg	Fe mg	VIT. A µg	TIAMINA mg	RIBOFLAV mg	NIACINA mg	VIT. C mg
A119	Pan marraqueta	293	26.26	8.84	0.61	62.98	0.26	1.31	35.7	113.0	4.50	0.0	0.07	0.18	2.80	-----
A120	Pan redondo	347	18.77	9.00	5.56	65.23	0.66	1.44	37.7	4.89**	4.00	0.0	0.06	0.21	3.00	-----
A121	Pan con harina de centeno y avena*	338	21.00	14.00	5.20	58.80	3.09	1.00	70.0	172.2	4.01	0.0	-----	-----	-----	-----
A122	Pan con harina de quinua, soya y maíz*	386	12.00	10.50	9.50	64.50	1.00	1.50	109.5**	236.0	8.2*	19.0	-----	-----	-----	-----
A123	Pan con harina de soya y trigo*	341	22.90	11.92	6.69	58.21	1.64	1.70	132.86**	63.3	6.9**	5.3	-----	-----	-----	-----
A124	Pan con harina de trigo y amaranto*	331	24.16	7.87	6.61	60.10	2.50	1.26	129.1	126.1	4.05**	2.2	-----	-----	-----	-----
A125	Pan con harina de trigo y maíz*	337	25.99	12.38	9.29	50.92	1.64	0.92	65.3	87.5	12.87**	30.0	-----	-----	-----	-----
A126	Pan con harina de trigo, soya y maíz*	321	25.00	8.00	6.50	57.50	1.62	1.00	56.5	141.5	7.5**	18.0	-----	-----	-----	-----
A127	Pan dulce con h. de trigo y cañahua*	399	17.89	11.30	15.24	54.11	3.30	1.46	74.4	145.5	6.17**	5.4	-----	-----	-----	-----
A128	Pan con harina de trigo y quinua*	342	22.30	10.20	8.08	57.20	2.60	1.34	74.9	161.6	7.54**	3.9	-----	-----	-----	-----
A129	Pan con harina de trigo y chocolate*	340	21.00	14.00	8.00	53.00	1.20	2.00	376.01**	221.0	4.2**	10.2	-----	-----	-----	-----
A130	Pan dulce biscocho*	335	22.05	4.77	5.24	67.17	0.41	0.84	143.7	96.5	3.43**	23.2	-----	-----	-----	-----
A131	Pan blanco con leche*	340	20.72	11.12	5.27	61.94	0.64	1.95	75.7	70.5	3.73**	10.5	-----	-----	-----	-----
A132	Pan dulce con h. de trigo y quinua*	363	18.50	10.36	8.21	61.93	2.40	1.00	39.5	163.5	4.31**	6.8	-----	-----	-----	-----
A133	Pan con harina de soya y trigo*	332	24.00	12.00	8.00	53.00	1.05	1.00	56.0	115.0	3.62	4.6	-----	-----	-----	-----
A134	Pan integral con fibra*	328	20.68	10.20	3.80	63.34	7.50	1.98	65.2	199.2	9.37**	12.3	-----	-----	-----	-----
A135	Pan c/h. integral de trigo y wilkaparu*	346	19.00	7.00	8.00	62.00	2.60	1.00	12.0	283.0	5.47**	0.00	-----	-----	-----	-----
A136	Pan c/h. integral de trigo y cañahua*	452	22.06	24.43	9.68	66.81	5.20	1.45	70.1	143.2	12.36**	12.3	-----	-----	-----	-----
A137	Pan c/h. integral de trigo y amaranto*	349	22.68	14.51	9.22	51.89	2.02	1.70	84.8	188.4	14.27**	9.5	-----	-----	-----	-----
A138	Pan c/h. integral de trigo y quinua*	352	20.02	16.00	8.02	53.95	2.75	2.01	38.0	274.0	13.02**	6.40	-----	-----	-----	-----
A139	Pan c/h. integral de trigo y soya*	343	24.72	22.29	9.55	41.87	4.50	1.57	81.8	147.7	11.4*	5.5	-----	-----	-----	-----
A140	Pan c/h. integral de trigo*	337	20.14	8.88	5.97	61.82	3.69	1.67	93.3	171.5	4.45**	7.0	-----	-----	-----	-----
A141	Paneton navideño*	357	22.07	9.03	10.16	57.41	1.53	0.98	53.5	97.6	2.47	38.9	-----	-----	-----	-----
A142	Pito de amaranto*	418	2.88	13.53	7.60	73.99	4.20	2.00	244.6	442.2	6.80	-----	0.33	0.02	0.43	-----
A143	Pito de avena*	400	2.99	14.02	4.00	76.98	2.89	2.01	57.0	451.2	2.98	6.0	-----	-----	-----	-----
A144	Pito de cañahua*	386	3.95	14.26	4.22	72.81	7.41	4.76	113.2	369.9	9.19	-----	-----	-----	-----	-----
A145	Pito de cebada*	392	3.57	9.02	1.60	85.30	3.20	1.74	40.2	332.1	5.33	-----	-----	-----	-----	-----
A146	Pito de maíz wilkaparu*	412	3.48	8.18	5.60	82.27	2.30	0.47	54.5	282.2	4.60	1.4	-----	-----	-----	-----
A147	Pito de quinua*	400	3.41	12.53	4.24	77.82	1.53	2.00	70.0	307.9	5.87	-----	-----	-----	-----	-----
A148	Pito de quinua negra silvestre*	404	2.70	13.20	4.59	77.50	3.00	2.01	74.1	160.0	4.00	-----	-----	-----	-----	-----

(\*) Alimento nuevo

(\*\*) Alimento fortificado

(\*\*\*) Alimento extra fortificado

(\*) Ver descripción de alimento

# TABLA BOLIVIANA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

## COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

CODIGO	NOMBRE ALIMENTO	ENERGIA Kcal	HUMEDAD g	PROTEINA g	GRASA g	CHO TOTAL g	F.CRUDEA g	CENIZA g	Ca mg	P mg	Fe mg	VIT. A µg	TIAMINA mg	RIBOFLAV mg	NIACINA mg	VIT. C mg
A149	Pito de trigo*	393	2.73	12.82	2.30	80.35	2.45	1.80	32.7	431.0	2.26	-----	-----	-----	-----	-----
A150	Quinua tostada molida*	401	3.00	10.00	4.02	81.16	2.00	1.82	78.0	409.0	3.35	-----	-----	-----	-----	-----
A151	Salvado de avena en polvo*	399	2.00	8.00	3.00	85.00	15.00	2.00	45.0	220.0	5.00	2.0	-----	-----	-----	-----
A152	Salvado de arroz*	402	9.30	12.31	14.83	54.93	9.65	8.63	49.0	443.0	7.62	2.7	-----	-----	-----	-----
A153	Semola*	376	7.29	11.34	1.89	78.36	3.47	1.12	32.4	114.5	3.82	-----	0.15	0.09	1.50	-----
A154	Trigo partido (Chaque)*	347	10.80	10.50	2.00	71.80	2.90	2.00	60.0	250.0	1.60	-----	0.33	0.26	1.95	-----
A155	Trigo afrechillo	370	6.88	11.27	3.57	73.19	9.40	5.09	71.0	728.0	9.50	6.0	0.36	0.88	8.69	-----
A156	Trigo machacado con soya*	383	6.28	19.43	3.50	68.45	2.30	2.21	148.2	338.5	5.60	-----	-----	-----	-----	-----
<b>B VEGETALES Y DERIVADOS</b>																
<b>B VERDURAS</b>																
B1	Acelga hojas con tallo	31	91.59	1.93	0.35	5.01	1.31	1.12	72.0	34.0	3.30	473.0	0.04	0.24	0.68	28.00
B2	Acelga hojas sin tallo*	35	90.19	2.06	0.36	5.99	1.22	1.30	110.2	42.0	4.79	576.6	0.04	0.25	0.60	16.05
B3	Achocha	21	94.19	0.82	0.10	4.25	0.73	0.64	20.0	15.0	1.00	33.0	0.05	0.10	1.18	5.00
B4	Achocha cocida*	13	96.40	0.68	0.09	2.27	0.70	0.56	13.0	15.6	0.80	15.0	0.05	0.04	1.02	3.00
B5	Aji var. Verde	51	86.81	1.75	0.18	10.53	2.87	0.73	27.0	51.0	4.50	64.0	0.07	0.22	1.75	95.00
B6	Aji seco var. Colorado	379	7.81	9.52	2.82	78.84	16.36	1.01	140.0	238.0	3.40	493.0	0.24	0.84	1.90	55.00
B7	Aji seco var. Amarillo	388	8.08	7.37	4.86	78.57	15.84	1.14	145.0	296.0	4.60	401.0	0.25	0.71	1.84	46.00
B8	Aji var. Chinchí	50	86.79	1.46	0.21	10.57	3.04	0.97	30.0	18.0	2.90	56.0	0.06	0.25	1.88	61.00
B9	Aifa aifa fresca*	87	76.96	7.20	0.48	13.58	3.53	1.78	228.3	84.6	5.95	3412.2	0.02	0.69	0.73	143.20
B10	Arveja fresca	74	81.20	6.44	0.37	11.23	2.24	0.76	29.0	94.0	2.30	309.0	0.22	0.19	1.01	22.0
B11	Apio en hojas*	22	93.54	1.01	0.22	3.87	2.25	1.36	55.2	47.6	0.98	420.3	0.08	0.13	0.91	8.20
B12	Apio tallo*	23	93.40	0.59	0.13	4.86	3.40	1.02	40.5	36.0	1.50	27.0	0.03	0.07	0.65	8.00
B13	Berenjena*	39	89.98	1.6	0.22	7.70	1.89	0.5	21.6	30.2	0.5	5.7	0.03	0.5	1.1	4.83
B14	Berro*	30	92.60	2.01	0.60	4.23	1.20	1.16	127.0	94.3	6.72	698.2	0.09	0.41	1.20	122.00
B15	Brocoli*	45	88.20	3.55	0.72	6.13	2.87	1.40	49.2	148.2	1.22	169.2	0.66	0.10	0.70	99.23
B16	Calabacin (Lacayote)*	28	93.10	1.20	0.30	5.01	0.60	0.40	26.3	27.0	0.69	49.3	0.04	0.03	0.60	15.60
B17	Choclo var. Blanco*	114	72.30	4.10	1.21	21.57	1.20	0.82	8.9	115.3	0.92	8.6	0.12	0.09	1.06	6.23
B18	Coliflor*	43	88.7	2.60	0.30	7.55	1.15	0.85	32.5	59.8	0.89	9.2	0.13	0.11	0.70	74.30
B19	Espinaca hoja cruda*	38	88.9	1.99	0.20	7.02	0.98	1.89	78.5	48.9	4.70	786.2	0.60	0.18	0.80	42.60
B20	Espinaca hoja cocida*	20	94.22	2.46	0.53	1.44	0.96	1.35	57.8	39.7	3.51	535.2	0.42	0.11	0.45	5.95

(\*) Alimento nuevo

(\*\*) Alimento fortificado

(\*\*\*). Alimento extra fortificado

(\*) Ver descripción de alimento

## TABLA BOLIVIANA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

### COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

CODIGO	NOMBRE ALIMENTO	ENERGIA Kcal	HUMEDAD g	PROTEÍNA g	GRASA g	CHO TOTAL g	F.CRUDA g	CENIZA g	Ca mg	P mg	Fe mg	VIT. A µg	TIAMINA mg	RIBOFLAV mg	NIACINA mg	VIT. C mg
B21	Haba fresca sin cascarilla	99	74.48	11.38	0.46	12.23	0.92	1.45	29.0	187.0	3.20	6.1	0.23	0.36	0.94	25.00
B22	Hierba buena	78	79.64	3.95	1.18	12.84	1.91	2.39	192.0	65.0	7.30	674.0	0.13	0.27	1.02	101.00
B23	Hongo silvestre fresco*	38	91.50	1.69	1.59	4.21	1.02	1.01	6.9	49.1	0.91	0.00	0.11	0.17	2.00	3.0
B24	Hongo silvestre seco*	377	6.74	16.75	2.21	72.45	2.45	1.85	47.3	113.0	1.68	0.0	0.51	0.28	0.72	0.10
B25	Lechuga cresspa*	25	93.20	1.38	0.20	4.52	1.10	0.70	42.6	34.0	1.51	81.1	0.06	0.06	0.27	11.00
B26	Lechuga repollada*	26	92.80	1.15	0.19	4.86	2.03	1.00	42.6	25.6	1.62	80.4	0.06	0.05	0.31	10.00
B27	Lechuga común*	16	95.37	1.53	0.21	1.99	1.09	1.00	54.8	41.3	1.6	134.2	0.04	0.07	0.45	12.30
B28	Lechuga romana*	31	92.01	1.24	0.11	6.28	1.56	0.36	47.2	17.2	1.21	61.2	0.06	0.24	0.78	8.12
B29	Pepino*	18	95.40	0.85	0.20	3.13	0.67	0.42	17.2	24.8	0.70	0.0	0.04	0.04	0.62	14.00
B30	Perejil*	97	76.00	3.95	0.59	19.09	2.45	0.37	189.6	89.8	7.60	356.1	0.13	0.25	0.78	225.20
B31	Pimentón var. Verde	37	90.72	1.25	0.20	7.46	1.39	0.37	21.0	29.0	1.10	54.0	0.07	0.20	1.12	65.00
B32	Pimentón rojo*	27	93.26	1.10	0.27	5.05	0.66	0.32	21.3	29.7	1.04	67.4	0.07	0.26	1.20	58.00
B33	Puerro	89	77.19	1.56	0.14	20.29	1.76	0.82	65.0	65.0	2.20	13.0	0.06	0.24	3.10	23.00
B34	Quilquiña	53	85.42	5.61	0.20	7.09	4.42	1.68	462.0	83.0	4.50	429.0	0.12	0.30	0.56	24.00
B35	Repollo blanco*	28	92.10	1.18	0.30	5.22	4.50	1.20	49.0	45.0	1.10	4.6	0.04	0.03	0.50	43.00
B36	Tomate verde*	24	92.80	1.32	0.22	4.20	0.57	0.46	17.5	42.3	0.62	42.3	0.07	0.03	1.52	18.90
B37	Tomate ovalado maduro	26	93.58	0.94	0.38	4.68	0.90	0.46	15.0	26.0	1.10	89.0	0.06	0.08	0.55	16.00
B38	Tomate redondo maduro	23	93.90	1.01	0.30	4.18	0.81	0.61	15.0	28.0	1.00	86.0	0.06	0.07	0.56	20.00
B39	Urupica	90	77.07	4.69	0.60	16.52	5.36	1.12	28.0	26.0	2.90	90.0	0.07	0.34	2.00	46.00
B40	Vainitas*	46	88.40	2.03	0.28	8.88	3.80	0.41	78.0	46.0	1.60	28.4	0.09	0.30	1.02	10.50
B41	Verdolaga*	32	91.05	2.81	0.43	4.31	3.50	1.40	98.2	389.0	1.80	289.0	0.02	0.11	0.62	13.90
B42	Zapallito*	23	93.01	0.98	0.25	4.12	0.90	0.64	26.7	35.0	0.94	110.20	0.12	0.38	0.60	26.00
B43	Zapallo maduro*	37	90.40	1.12	0.30	7.35	1.28	0.83	29.6	33.5	0.70	189.6	0.25	0.42	0.50	8.90
B44	Zapallo maduro (Joco)**	59	84.79	2.67	0.18	11.67	0.99	0.69	38.2	36.2	1.20	580.40	0.56	0.09	0.62	8.00
<b>RAICES Y TUBERCULOS</b>																
B45	Ajo*	158	59.7	4.8	0.47	33.52	0.89	1.5	36.8	155.0	1.5	Tr.	0.23	0.18	0.39	10.22
B46	Ajo pasta*	140	63.84	4.52	0.42	29.55	0.92	1.67	20.8	164.0	1.5	Tr.	0.22	0.17	0.36	10.36
B47	Camote (batata) amarilla*	123	68.22	1.66	0.33	28.29	0.94	1.50	33.4	65.7	0.85	280.0	0.09	0.04	1.30	19.30
B48	Camote (batata) blanco*	101	74.52	1.57	0.22	23.06	1.00	0.63	18.5	37.0	1.00	68.1	0.09	0.03	0.60	23.00
B49	Cebolla blanca cabeza*	46	87.85	1.52	0.22	9.54	0.97	0.87	45.6	42.5	1.02	5.3	0.05	0.38	0.03	13.51

(\*) Alimento nuevo

(\*\*) Alimento fortificado

(\*\*\*) Alimento extra fortificado

(°) Ver descripción de alimento

## TABLA BOLIVIANA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

## COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

CODIGO	NOMBRE ALIMENTO	ENERGIA Kcal	HUMEDAD g	PROTEINA g	GRASA g	CHO TOTAL g	F.CRUZA g	CENIZA g	Ca mg	P mg	Fe mg	VIT. A µg	TIAMINA mg	RIBOFLAV mg	NIACINA mg	VIT. C mg
B50	Cebolla morada cabeza	40	90.02	0.96	0.21	8.49	0.48	0.32	29.0	35.0	0.60	8.0	0.04	0.07	0.40	5.00
B51	Cebolla hojas	27	92.92	1.64	0.10	4.79	1.07	0.55	44.0	38.0	0.12	168.0	0.06	0.30	0.60	65.00
B52	Cebolla tallos*	31	91.82	1.31	0.12	6.29	1.30	0.46	27.8	33.2	0.45	Tr	0.05	0.06	0.45	14.30
B53	Cebolla puerro*	84	83.41	1.59	0.23	13.98	1.32	0.79	54.7	52.4	1.29	12.1	0.08	0.07	0.81	15.69
B54	Liulucha alga de río <sup>(*)</sup>	358	6.31	25.38	0.75	62.45	9.80	5.11	107.5	258.0	19.60	10.0	-----	-----	-----	-----
B55	Maca (tubérculo) <sup>(**)</sup>	348	11.40	13.65	1.55	69.78	8.41	3.52	245.1	193.0	15.66	10.0	0.21	0.33	-----	2.85
B56	Maca extracto de <sup>(*)</sup>	45	88.41	2.78	0.00	8.50	-----	0.31	51.2	16.6	0.25	-----	-----	-----	-----	0.96
B57	Maca deshidratada <sup>(**)</sup>	366	6.29	15.60	1.99	71.36	8.82	4.76	256.3	192.0	18.62	-----	0.31	0.59	-----	5.23
B58	Maca harina precocida <sup>(*)</sup>	367	5.95	10.45	1.66	77.51	4.22	4.43	223.2	185.2	18.99	-----	-----	-----	-----	4.36
B59	Maca hojas deshidratadas <sup>(*)</sup>	372	4.66	12.68	1.01	78.09	6.59	3.56	133.6	260.3	26.23	15.06	-----	-----	-----	3.56
B60	Nabo*	27	92.51	1.59	0.12	4.97	0.85	0.81	21.3	39.8	2.89	Tr	0.04	0.05	0.69	25.13
B61	Oca*	63	83.90	1.60	0.59	12.70	0.94	1.21	28.9	37.8	1.26	1.2	0.06	0.15	0.42	36.80
B62	Oca deshidratada (Caya)*	332	14.91	4.62	1.09	75.88	3.65	3.50	54.6	173.2	8.98	Tr	0.05	0.08	0.79	1.65
B63	Papa harina var. Chiarimilla	362	7.07	5.65	0.28	84.28	1.12	2.72	17.0	25.0	2.30	Tr	0.18	0.10	1.03	20.00
B64	Papa Luki con cáscara*	120	71.22	2.74	1.04	24.81	0.86	1.23	31.3	49.7	1.65	Tr	0.10	0.06	1.09	19.20
B65	Papa Luki sin cáscara*	112	72.36	2.52	1.01	23.16	0.51	0.95	35.3	43.3	1.39	Tr	0.08	0.03	1.08	15.26
B66	Papa Sani Ymilla*	78	79.86	2.43	0.11	16.75	0.25	0.85	7.3	30.5	1.23	Tr	0.08	0.06	1.09	10.55
B67	Papa sin cáscara var. Totoreña	63	83.46	2.42	0.10	13.06	0.46	0.96	7.0	40.0	1.40	Tr	0.08	0.11	1.26	11.00
B68	Papa sin cáscara var. Alfa	94	75.90	2.78	0.12	20.39	0.52	0.81	8.0	54.0	1.00	Tr	0.08	0.10	1.47	21.00
B69	Papa sin cáscara var. Gineke	97	75.32	2.71	0.12	21.23	0.48	0.82	8.0	47.0	1.10	Tr	0.07	0.09	1.08	18.00
B70	Papa sin cáscara var. Rodosa	112	71.54	2.08	0.10	25.60	0.40	0.68	9.0	48.0	1.00	Tr	0.07	0.07	1.44	19.00
B71	Papa sin cáscara var. Runa	68	82.48	1.48	0.10	15.32	0.33	0.62	8.0	37.0	1.00	Tr	0.10	0.09	1.62	12.00
B72	Papa sin cáscara var. Yani imilla	125	68.13	2.14	0.10	28.91	0.40	0.72	4.0	40.0	1.50	Tr	0.09	0.06	1.35	14.00
B73	Papa deshidratada (chuño) <sup>(*)</sup>	349	10.80	5.62	0.32	80.83	1.85	2.43	45.6	198.7	0.99	0.00	0.10	0.09	3.45	0.00
B74	Papa deshidratada (tunta) <sup>(*)</sup>	354	9.75	3.21	0.23	84.80	3.85	2.01	77.2	61.2	3.98	0.00	0.03	0.10	2.99	0.00
B75	Papalisa (Ulluco)*	79	79.68	1.35	0.11	18.06	0.39	0.79	4.6	27.4	1.55	5.0	0.04	0.06	2.85	12.36
B76	Rábano var. Rojo*	25	93.36	0.96	0.12	5.09	0.90	0.67	34.0	32.0	0.86	Tr	0.03	0.04	0.56	29.56
B77	Rábano var. Blanco*	26	92.89	0.90	0.11	5.35	0.98	0.75	29.6	28.4	0.72	Tr	0.03	0.06	0.62	36.90
B78	Rabanito*	29	92.04	1.06	0.11	5.89	0.91	0.90	38.0	33.5	2.00	Tr	0.03	0.05	0.46	4.00
B79	Rábano hojas de	30	91.20	2.44	0.28	4.36	0.92	1.72	149.0	38.0	2.48	679.0	0.07	0.24	0.54	64.00

(\*) Alimento nuevo

(\*\*) Alimento fortificado

(\*\*\*) Alimento extra fortificado

(°) Ver descripción de alimento



## TABLA BOLIVIANA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

### COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

CODIGO	NOMBRE ALIMENTO	ENERGIA Kcal	HUMEDAD g	PROTEINA g	GRASA g	CHO TOTAL g	F.CRUDA g	CENIZA g	Ca mg	P mg	Fe mg	VIT. A µg	TIAMINA mg	RIBOFLAV mg	NIACINA mg	VIT. C mg
B80	Racacha	110	71.86	1.18	0.19	25.82	0.76	0.95	37.0	43.0	1.20	45.0	0.06	0.12	0.46	18.00
B81	Remolacha con cáscara*	65	83.10	2.40	0.20	13.41	1.07	0.89	18.6	39.5	1.65	Tr.	0.03	0.05	0.72	8.94
B82	Remolacha cocida*	62	83.65	1.75	0.12	13.60	1.06	0.88	15.7	36.5	1.12	Tr.	0.03	0.04	0.46	8.45
B83	Remolacha cruda sin cáscara*	62	83.62	2.34	0.10	13.04	0.84	0.90	17.7	29.0	1.56	Tr.	0.02	0.06	0.71	8.87
B84	Yuca almidón de*	366	9.34	2.49	0.82	87.14	-----	0.21	110.4	106.2	0.94	-----	-----	-----	-----	-----
B85	Yuca cruda*	145	86.45	1.23	0.42	34.05	1.22	0.85	45.2	39.7	1.36	Tr.	0.05	0.03	0.07	20.22
B86	Yuca raspada*	299	24.76	2.12	0.60	71.33	2.1	1.19	94.5	109.7	0.92	Tr.	0.06	0.15	0.80	10.40
B87	Zanahoria cruda con cáscara*	41	89.48	1.20	0.25	8.42	1.13	0.65	32.0	33.0	0.90	2800.1	0.04	0.06	0.98	4.75
B88	Zanahoria cruda sin cáscara*	45	88.32	1.19	0.22	9.58	0.76	0.69	35.3	30.2	0.62	2800.2	0.59	0.05	0.59	4.66
B89	Zanahoria cocida*	31	92.10	1.12	0.20	6.23	2.46	2.12	33.6	29.8	0.60	3156.2	0.18	0.66	0.42	1.06
<b>C FRUTAS Y DERIVADOS</b>																
C1	Almendra*	637	3.42	21.40	52.43	19.77	0.50	2.98	394.0	517.0	2.2	0.2	0.68	0.25	0.68	0.00
C2	Ajipa*	136	65.82	2.06	0.31	31.35	2.39	0.46	33.0	30.0	0.70	Tr.	0.04	0.07	0.73	8.00
C3	Arcoxia	38	90.27	0.34	0.10	9.01	0.43	0.28	14.0	11.0	0.50	0	0.03	0.04	1.23	3.00
C4	Castaña**	738	2.23	16.43	72.60	4.81	-----	3.93	173.8	696.9	3.61	0.00	0.25	0.10	3.50	0.00
C5	Chirimoya*	120	68.91	1.56	0.22	27.93	2.04	1.38	26.7	39.9	0.57	0.2	0.87	0.14	1.13	3.80
C6	Ciruelo amarillo*	75	81.23	0.45	0.23	17.75	0.43	0.34	16.7	27.2	0.22	35.6	0.03	0.15	0.35	18.36
C7	Ciruela roja	56	85.92	0.49	0.20	13.01	0.44	0.38	12.0	27.0	0.40	15.0	0.04	0.15	0.43	11.00
C8	Coco Enano*	278	65.95	3.10	29.33	0.32	13.49	1.30	38.2	88.4	3.10	0.0	0.11	0.02	0.70	2.40
C9	Coco fresco	239	54.92	1.78	12.38	30.18	12.37	0.73	46.0	76.0	2.70	3.0	0.02	0.05	0.26	0.00
C10	Damasco*	49	87.40	1.02	0.26	10.57	0.86	0.75	16.9	28.9	0.43	470.2	0.06	0.52	0.51	10.98
C11	Durazno Var. Amarillo*	76	80.78	0.79	0.19	17.86	0.66	0.40	10.9	52.3	0.65	9.0	0.04	0.07	0.61	21.62
C12	Durazno Var. Blanco*	83	78.80	0.73	0.14	19.70	0.90	0.63	12.0	48.9	0.69	3.0	0.04	0.08	0.47	23.22
C13	Durazno seco despepitado	367	5.91	3.75	0.34	87.19	0.87	2.81	36.0	123.0	2.70	36.0	0.04	0.03	0.52	1.00
C14	Frutilla*	40	90.22	0.82	0.42	8.22	1.02	0.32	29.3	25.4	1.22	Tr.	0.03	0.06	0.04	85.20
C15	Guayaba*	75	81.20	1.10	0.60	16.40	5.50	0.70	23.2	27.0	0.76	15.00	0.04	0.04	1.46	145.00
C16	Granada*	79	80.23	0.98	0.36	18.01	2.44	0.43	11.2	32.1	0.44	0.0	0.07	0.40	0.92	10.44
C17	Granadilla	102	73.70	2.20	0.22	22.85	3.98	1.03	11.0	66.0	0.93	7.0	0.00	0.10	1.95	17.22
C18	Higo*	73	81.22	1.12	0.22	16.63	1.98	0.71	52.2	17.2	0.53	22.5	0.03	0.04	0.42	20.22
C19	Higo seco*	331	15.22	4.22	0.63	77.02	7.20	2.91	201.2	87.0	9.56	24.2	0.05	0.08	1.35	2.01

(\*) Alimento nuevo

(\*\*) Alimento fortificado

(\*\*\*) Alimento extra fortificado

(<sup>o</sup>) Ver descripción de alimento



# TABLA BOLIVIANA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

## COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

CODIGO	NOMBRE ALIMENTO	ENERGIA Kcal	HUMEDAD g	PROTEINA g	GRASA g	CHO TOTAL g	F.CRUDA g	CENIZA g	Ca mg	P mg	Fe mg	VIT. A µg	TIAMINA mg	RIBOFLAV mg	NIACINA mg	VIT. C mg
C20	Lima var. Boton	51	87.61	0.84	0.49	10.76	0.88	0.30	24.0	21.0	0.40	10.0	0.03	0.04	1.16	21.00
C21	Lima var. Persia	50	87.76	0.75	0.50	10.63	0.95	0.36	22.0	18.0	0.40	3.0	0.02	0.04	0.70	36.00
C22	Lima var. Yungas*	44	89.40	0.41	0.51	9.34	0.82	0.34	21.0	16.0	0.60	3.0	0.02	0.06	0.70	41.00
C23	Lima limón con membrana*	41	90.20	0.50	0.41	8.71	1.00	0.18	38.4	24.1	0.62	4.2	0.06	0.03	0.12	49.20
C24	Limón var. Común	65	83.81	0.81	0.28	14.74	1.02	0.36	46.0	25.0	0.70	24.0	0.02	0.04	1.25	48.00
C25	Limón var. Rang - Pur	40	90.08	0.60	0.38	8.76	0.34	0.28	23.0	22.0	0.60	84.0	0.03	0.04	0.44	12.00
C26	Limón var. Rugoso	43	89.20	0.63	0.35	9.43	0.54	0.39	30.0	24.0	0.50	10.0	0.04	0.06	0.58	40.00
C27	Limón var. Subi de Persia	45	88.78	0.65	0.30	9.94	0.78	0.33	34.0	27.0	0.50	75.0	0.04	0.06	1.30	28.00
C28	Limón var. Vila Franca	44	89.09	0.52	0.30	9.73	0.54	0.36	23.0	29.0	0.40	9.0	0.03	0.04	1.94	35.00
C29	Limón Sadra*	33	91.50	0.62	0.20	7.29	0.33	0.39	30.0	24.0	0.50	10.0	0.03	0.03	0.97	30.00
C30	Limón var. Gallego	39	90.31	0.75	0.42	8.16	0.43	0.36	21.0	24.0	0.70	13.0	0.02	0.04	0.47	35.00
C31	Lujma	90	77.16	0.48	0.22	21.44	2.28	0.70	8.0	33.0	0.60	12.0	0.04	0.03	0.38	12.00
C32	Mandarina var. Owari satsuma	92	77.07	0.85	0.41	21.23	0.72	0.44	35.0	30.0	0.80	103.0	0.08	0.08	1.10	59.00
C33	Mandarina var. Scarlet	63	84.18	0.85	0.21	14.35	0.47	0.41	22.0	20.0	0.40	195.0	0.04	0.06	2.01	23.00
C34	Manga var. Común*	61	84.75	0.68	0.30	13.95	0.65	0.37	29.3	18.2	0.32	60.3	0.07	0.03	0.40	44.70
C35	Mango*	181	54.65	0.40	0.23	44.29	0.73	0.43	10.9	13.6	0.70	521.3	0.04	0.05	0.50	43.26
C36	Manzana con cáscara	74	81.40	0.28	0.20	17.77	1.26	0.35	9.0	13.0	0.80	7.0	0.04	0.04	0.31	8.00
C37	Manzana sin cáscara	70	82.61	0.30	0.21	16.61	0.95	0.27	8.0	12.0	1.00	Tr	0.04	0.04	0.31	2.00
C38	Manzana deshidratada*	379	5.41	2.67	1.32	89.15	4.90	1.45	60.00	75.30	3.44	-----	0.05	0.16	0.29	19.00
C39	Melón*	30	92.10	0.65	0.12	6.68	0.39	0.45	20.2	21.0	0.89	101.2	0.04	0.03	0.61	26.30
C40	Membrillo var. Común	77	80.49	0.43	0.19	18.37	1.54	0.52	8.0	32.0	0.60	7.0	0.04	0.04	0.38	11.00
C41	Naranja var. Agria	49	87.66	0.81	0.20	11.12	0.82	0.41	36.0	26.0	0.70	4.0	0.04	0.12	0.52	57.00
C42	Naranja var. Agridulce*	54	86.45	0.47	0.23	12.49	0.62	0.36	37.0	22.3	0.35	31.0	0.04	0.03	0.32	62.21
C43	Naranja var. Crioña*	58	85.26	0.48	0.19	13.86	0.42	0.41	32.3	21.6	0.45	35.1	0.05	0.04	0.36	56.00
C44	Naranja var. Pera bahia*	63	84.23	0.38	0.21	14.82	0.42	0.36	29.6	23.1	0.55	28.4	0.04	0.05	0.43	57.90
C45	Naranja var. Valencia*	64	83.90	0.42	0.23	15.09	0.51	0.35	26.9	24.3	0.40	26.9	0.04	0.06	0.48	58.23
C46	Naranja var. Washington*	55	86.40	0.61	0.22	12.76	0.51	0.36	29.3	23.2	0.41	27.0	0.05	0.05	42.00	54.23
C47	Naranja dulce*	58	85.40	0.60	0.20	13.46	0.59	0.37	38.9	21.0	0.22	36.4	0.02	0.01	0.42	57.30
C48	Naranja var. Thompson	59	85.03	0.81	0.20	13.45	0.40	0.51	27.6	28.0	0.70	19.0	0.06	0.04	0.42	48.00
C49	Nipero*	104	75.00	0.50	1.10	23.00	1.60	0.40	24.0	14.3	1.00	87.6	0.02	0.06	0.40	13.20

(\*) Alimento nuevo

(\*\*) Alimento fortificado

(\*\*\*) Alimento extra fortificado

(°) Ver descripción de alimento

# TABLA BOLIVIANA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

## COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

CODIGO	NOMBRE ALIMENTO	ENERGIA Kcal	HUMEDAD g	PROTEINA g	GRASA g	CHO TOTAL g	F.CRUDA g	CENIZA g	Ca mg	P mg	Fe mg	VIT. A µg	TIAMINA mg	RIBOFLAV mg	NIACINA mg	VIT. C mg
C50	Nuez	635	4.05	13.80	51.76	28.55	2.98	1.84	91.0	370.0	4.30	10.0	0.24	0.52	3.10	3.00
C51	Pacay	69	82.70	0.86	0.20	15.88	0.90	0.36	6.0	13.0	0.60	Tr.	0.05	0.06	0.84	17.00
C52	Palta var. Pequeña*	145	78.00	1.50	12.30	7.00	1.14	1.20	19.0	46.0	0.90	14.0	0.05	0.07	0.84	13.00
C53	Palta var. Grande*	155	76.70	1.62	13.40	6.98	1.10	1.30	9.0	72.0	1.10	16.0	0.04	0.13	0.41	18.00
C54	Palta var. Mediana*	146	77.30	1.60	11.90	8.10	1.45	1.10	20.0	54.0	1.20	23.0	0.07	0.15	1.20	16.00
C55	Papaya var. Amarilla	54	85.86	0.48	0.10	12.82	0.70	0.74	24.0	21.0	0.60	86.0	0.03	0.04	0.30	58.00
C56	Papaya var. Rosada	47	87.93	0.46	0.10	10.99	0.64	0.52	22.0	15.0	0.40	95.0	0.03	0.04	0.34	44.00
C57	Pera	72	82.08	0.33	0.20	17.11	1.44	0.28	10.0	25.0	0.60	Tr.	0.03	0.05	0.27	7.00
C58	Peramota	81	79.64	0.35	0.20	19.49	2.74	0.32	27.0	27.0	0.70	Tr.	0.04	0.05	0.31	5.00
C59	Pera deshidratada*	376	4.88	3.17	0.40	89.97	9.00	1.58	44.00	87.36	4.74	2.23	0.07	0.12	0.20	Tr.
C60	Piña	48	87.86	0.62	0.17	11.10	0.42	0.25	18.0	13.0	0.50	11.0	0.07	0.05	0.28	10.00
C61	Plátano criollo*	111	72.07	1.85	0.49	24.73	0.46	0.88	10.15	37.95	0.98	29.54	0.05	0.11	0.85	9.81
C62	Plátano var. Verde	185	55.58	0.48	1.78	41.73	9.33	0.43	12.0	54.0	1.00	39.0	0.06	0.26	1.01	15.21
C63	Plátano guineo macho*	109	72.56	1.33	0.5	24.86	0.40	0.75	9.0	29.3	0.16	26.0	0.04	0.17	1.02	9.00
C64	Plátano organico*	114	72.42	1.77	1.35	23.67	0.46	0.80	9.6	30.6	2.69	41.2	0.04	0.03	0.7	8.50
C65	Plátano urubana*	99	75.25	2.07	0.66	21.22	0.60	0.79	8.5	32.6	0.50	33.3	0.04	0.03	0.7	4.34
C66	Plátano Var. Guayaquil*	113	71.45	1.44	0.24	26.18	0.42	0.69	10.3	31.6	1.40	40.2	0.04	0.07	0.56	6.30
C67	Plátano var. Manzano	115	71.00	1.27	0.32	26.88	0.46	0.53	11.0	30.0	1.30	28.0	0.05	0.11	0.85	3.00
C68	Plátano manzano deshidratado.*	374	5.13	3.71	1.00	87.61	3.40	2.55	51.02	142.20	3.90	104.00	0.03	0.16	-----	-----
C69	Plátano var. Postra	182	54.30	1.22	0.38	43.30	2.48	0.79	8.0	34.0	0.90	46.1	0.07	0.09	0.80	10.00
C70	Plátano var. Seda	86	78.29	1.18	0.20	19.84	0.46	0.49	9.0	38.0	0.80	9.0	0.07	0.14	0.98	7.00
C71	Plátano común deshidratado*	362	8.68	5.32	1.76	81.13	0.65	3.11	68.4	128.3	2.85	49.4	0.04	0.03	0.7	4.83
C72	Plátano harina	376	7.07	5.14	3.41	81.16	2.26	3.22	33.00	78.00	2.30	36.00	0.06	0.24	2.70	55.50
C73	Plátano harina bananina	412	8.86	5.34	0.38	96.84	1.90	2.92	27.00	107.00	4.40	6.00	0.06	0.24	2.70	0.00
C74	Plátano verde harina	361	8.81	3.25	0.57	85.63	0.90	1.74	21.00	54.00	5.10	17.00	0.05	0.15	1.00	1.00
C75	Sandía*	37	90.45	0.52	0.13	8.55	0.14	0.35	8.1	7.9	0.30	65.3	0.03	0.04	0.26	7.23
C76	Tamarindo*	318	8.53	4.80	0.65	73.22	3.00	2.80	108.0	101.0	2.60	0.0	0.44	0.16	2.10	4.00
C77	Torónja blanca con membrana*	54	86.43	0.75	0.20	12.23	0.86	0.39	24.3	25.1	0.13	0.0	0.03	0.03	0.30	34.20
C78	Torónja rosada con membrana	54	86.37	0.51	0.20	12.50	0.30	0.42	22.2	20.5	0.16	7.0	0.04	0.06	0.56	25.00
C79	Torónja rosada sin membrana	37	90.58	0.53	0.20	8.38	0.20	0.31	13.0	25.0	2.40	3.0	0.02	0.04	0.64	31.00

(\*) Alimento nuevo

(\*\*) Alimento fortificado

(\*\*\*) Alimento extra fortificado

(\*) Ver descripción de alimento

## TABLA BOLIVIANA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

## COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

CODIGO	NOMBRE ALIMENTO	ENERGIA Kcal	HUMEDAD g	PROTEINA g	GRASA g	CHO TOTAL g	F.CRUDA g	CENIZA g	Ca mg	P mg	Fe mg	VIT. A µg	TIAMINA mg	RIBOFLAV mg	NIACINA mg	VIT. C mg
C80	Toronda blanca sin membrana	44	88.90	0.56	0.20	10.03	0.21	0.31	14.0	20.0	0.22	0.0	0.04	0.06	0.60	36.50
C81	Tumbo*	67	83.20	0.98	0.53	14.68	6.46	0.61	12.0	35.2	0.70	97.2	0.03	0.04	0.51	55.20
C82	Tuna var. Amarilla	70	82.45	1.06	0.16	16.03	6.32	0.30	34.0	20.0	0.50	5.0	0.03	0.02	0.30	17.00
C83	Tuna var. Blanca*	66	83.65	1.14	0.25	14.69	2.38	0.27	23.5	21.4	0.51	4.4	0.02	0.03	0.51	16.40
C84	Uva var. Blanca*	70	82.61	0.69	0.47	15.84	0.32	0.39	24.2	35.6	0.94	Tr.	0.03	0.04	0.58	15.30
C85	Uva var. Rosada	73	81.84	0.76	0.47	16.35	0.47	0.58	18.0	16.0	0.80	Tr.	0.04	0.05	0.49	4.00
C86	Uva pasa var. Negra*	333	15.38	2.90	0.32	79.71	1.30	1.69	59.4	76.4	2.99	Tr.	0.10	12.00	0.60	7.20
C87	Uva var. Negra	238	78.21	0.48	0.40	58.12	0.38	0.34	13.0	33.0	0.80	12.0	0.05	0.04	0.44	3.00
D	ACEITES Y GRASAS															
D1	Aceite de soya y girasol*	900	0.05	0.00	99.95	0	-----	-----	-----	-----	-----	11.9	-----	-----	-----	-----
D2	Aceite de girasol*	897	0.33	0	99.67	0	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
D3	Aceite de oliva*	894	0.67	0	99.33	0	-----	0.037	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
D4	Aceite de palma de motacu*	898	0.20	0	99.8	0	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
D5	Aceite vegetal	894	0.07	0	99.29	0	-----	0.02	-----	-----	-----	2.00	-----	-----	-----	-----
D6	Cebo*	895	6.40	0	99.40	0	-----	0.10	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
D7	Manteca de cerdo	900	0.35	0	99.99	0	-----	0.04	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
D8	Manteca vegetal*	899	0.06	0	99.91	0	-----	0.01	-----	-----	-----	10.00	-----	-----	-----	-----
D9	Margarina	724	6.78	0.69	80.09	0	-----	0.05	5.0	3.00	0.90	84.00	0.02	0.11	0.41	-----
E	PESCADOS Y MARISCOS															
E1	Boguitas cocidas sin hueso	90	77.72	18.42	0.8	2.18	-----	0.88	64.0	118.0	2.99	10.00	0.05	0.10	5.61	0.00
E2	Boguitas enteras fritas	148	67.8	18.44	6.02	4.90	-----	2.84	591.0	185.0	1.60	16.00	0.04	0.21	7.26	0.00
E3	Camarones de agua dulce (cocido)*	134	68.5	16.69	3.2	9.57	-----	2.04	59.8	-----	-----	15.00	-----	-----	-----	0.20
E4	Carachi cocido	99	76.02	19.15	1.32	2.60	-----	0.91	79.0	141.0	2.40	0.00	0.04	0.18	4.23	0.00
E5	Carachi frito	139	70.68	19.48	5.28	3.47	-----	1.13	75.0	150.0	1.90	21.00	0.05	0.23	4.73	0.00
E6	Carpa cocida	137	71.26	19.09	5.05	3.74	-----	0.86	20.0	167.0	2.30	0.00	0.13	0.13	4.23	0.00
E7	Carpa frita	143	71.26	19.88	6.4	1.54	-----	0.92	20.0	173.0	2.30	41.00	0.05	0.17	7.53	0.00
E8	Harina de ispi con huesos	397	16.51	49.06	14.11	18.50	-----	1.82	2350.0	1048.0	29.40	118.00	0.16	3.46	2.2	0.00
E9	Ispi cocido con huesos*	115	72.9	20.52	3.69	0.00	-----	2.89	918.0	252.0	2.30	94.00	0.08	0.40	5.33	0.00
E10	Ispi fresco*	123	73.37	17.59	5.47	0.73	-----	2.84	1123.0	310.0	3.53	53.30	-----	-----	4.07	1.20
E11	Ispi frito con huesos	193	81.78	21.72	11.58	0.46	-----	4.48	980.0	291.0	2.30	102.00	0.07	0.58	4.90	0.00

(\*) Alimento nuevo

(\*\*) Alimento fortificado

(\*\*\*) Alimento extra fortificado

(\*) Ver descripción de alimento

# TABLA BOLIVIANA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

## COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

CODIGO	NOMBRE ALIMENTO	ENERGIA Kcal	HUMEDAD g	PROTEINA g	GRASA g	CHO TOTAL g	F.CRUDEA g	CENIZA g	Ca mg	P mg	Fe mg	VIT. A µg	TIAMINA mg	RIBOFLAV mg	NIACINA mg	VIT. C mg
E12	Ispi integro salado (crudo)*	215	48.13	30.95	8.42	3.96	-----	8.54	1243.0	337.0	13.55	28.99	-----	-----	4.68	0.00
E13	Ispi seco*	430	10.48	54.13	22.06	3.72	-----	9.61	2403.0	373.0	12.68	91.78	0.25	2.40	6.13	0.00
E14	Mauri cocido	162	69.32	19.09	8.5	2.35	-----	0.74	61.0	152.0	1.70	125.00	0.03	0.24	3.86	0.00
E15	Mauri frito	168	66.98	19.62	9.42	1.22	-----	0.76	61.0	121.0	2.00	113.00	0.04	0.24	4.10	0.00
E16	Misquincho (pescaditos fritos)*	519	14.65	10.87	40.22	28.31	-----	5.95	652.6	234.5	3.90	38.10	-----	-----	-----	0.00
E17	Ovas de pescado*	102	78.69	10.52	4.4	5.07	-----	1.32	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
E18	Pejerrey cocido sin huesos	84	79.66	18.56	1.04	0.06	-----	0.74	68.0	95.0	1.60	0.00	0.01	0.08	5.40	0.00
E19	Pejerrey frito con huesos	144	69.96	18.62	6.55	2.63	-----	2.24	481.0	271.0	1.40	6.00	0.02	0.10	6.16	0.00
E20	Rana carne cruda de	91	79.42	17.46	2.36	0.00	-----	0.76	194.0	113.0	5.50	0.00	-----	-----	1.54	2.00
E21	Sábalo cocido	163	66.91	21.3	6.97	3.84	-----	0.98	47.0	147.0	4.30	0.00	0.02	0.16	4.10	0.00
E22	Sábalo frito	183	63.21	22.4	8.09	5.25	-----	1.05	56.0	168.0	6.20	0.00	0.02	0.38	5.66	0.00
E23	Trucha cruda*	155	71.17	18.45	9.03	0	-----	1.35	17.4	199.0	4.50	1.30	-----	-----	-----	0.00
E24	Trucha fresca filete*	109	77.05	17.27	4.44	0	-----	1.24	15.2	170.0	0.36	27.20	-----	-----	-----	-----
E25	Trucha ahumada*	137	69.12	23.54	4.78	0	-----	2.56	14.2	159.5	0.53	36.70	-----	-----	-----	-----
E26	Trucha cocida	247	59.75	20.65	18.18	0.23	-----	1.19	18.0	175.0	5.60	11.00	0.12	0.14	4.95	0.00
F	<b>CARNES Y DERIVADOS</b>															
F	<b>VACUNO</b>															
F1	Bazo cocido	116	72.41	18.15	1.98	6.34	-----	1.12	15.0	173.0	57.60	24.00	0.06	0.32	1.81	0.00
F2	Carne magra cruda*	140	71.12	20.21	6.26	0.82	-----	1.01	12.3	189.7	3.70	6.09	0.1	0.26	3.74	0.00
F3	Carne blanda frita*	182	66.76	15.41	10.66	6.07	-----	1.1	10.01	179.01	3.6	5.01	0.09	0.25	2.97	0
F4	Carne cruda molida especial*	152	70.61	20.07	7.66	0.67	-----	0.99	12.0	180.0	3.25	5.00	0.1	0.25	3.52	0.00
F5	Carne molida frita*	196	67.01	15.59	14.051	1.81	-----	1.08	8.0	170.0	3.60	4.00	0.08	0.24	2.47	0.00
F6	Charque crudo*	292	20.04	62.41	4.11	1.37	-----	12.07	36.6	415.2	12.21	46.00	0.06	0.42	2.72	0.00
F7	Charque flameado	267	25.11	48.29	4.42	6.06	-----	16.12	40.0	354.0	18.70	6.00	0.12	0.38	2.6	0.00
F8	Chuleta cocida	226	58.20	33.37	10.25	0.00	-----	0.70	84.0	130.0	4.00	7.00	0.03	0.15	1.15	0.00
F9	Chuleta frita	260	67.92	27.99	16.41	0	-----	2.1	85.0	160.0	4.20	6.00	0.05	0.2	2.03	0.00
F10	Corazón crudo	97	78.86	17.28	3.14	0	-----	0.82	28.0	114.0	5.30	0.00	0.12	1.09	3.4	0.00
F11	Higado crudo	133	69.4	20.75	3.49	4.72	-----	1.84	7.0	211.0	19.25	6607.0	0.26	3.35	8.70	9.00
F12	Higado frito	174	62.9	20.99	6.44	8.03	-----	1.64	9.0	225.0	19.11	5811.0	0.26	3.76	9.57	8.00
F13	Intestino grueso crudo	172	69.46	11.60	10.48	7.67	-----	0.59	13.0	103.0	6.50	0.00	0.06	0.25	2.53	0.00

(\*) Alimento nuevo

(\*\*) Alimento fortificado

(\*\*\*) Alimento extra fortificado

(°) Ver descripción de alimento

## TABLA BOLIVIANA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

## COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

CODIGO	NOMBRE ALIMENTO	ENERGIA Kcal	HUMEDAD g	PROTEÍNA g	GRASA g	CHO TOTAL g	F.CRUDA g	CENIZA g	Ca mg	P mg	Fe mg	VIT. A µg	TIAMINA mg	RIBOFLAV mg	NIACINA mg	VIT. C mg
F14	Intestino grueso cocido	174	71.4	12.85	12.41	2.7	-----	0.68	14.0	109.0	7.10	0.00	0.04	0.18	1.76	0.00
F15	Lengua cocida	269	54.85	16.60	18.24	9.49	-----	0.82	18.0	144.0	2.40	0.00	0.02	0.29	1.23	0.00
F16	Libro cocido	102	75.37	15.12	0.78	8.52	-----	0.21	39.0	67.0	2.30	0.00	Tr.	0.07	0.33	0.00
F17	Libro crudo	70	84.91	14.5	1.38	0.00	-----	0.13	39.0	54.0	1.70	0.00	0.01	0.10	0.66	0.00
F18	Panza cocida	116	75.47	19.65	4.05	0.35	-----	0.48	59.0	81.0	2.70	65.00	0.06	0.32	0.8	0.00
F19	Pata cocida	129	88.68	9.22	1.04	20.62	-----	0.44	21.0	40.0	1.10	0.00	0.1	0.13	0.74	0.00
F20	Pata cruda	120	71.03	8.19	1.07	19.33	-----	0.38	22.0	46.0	2.40	0.00	0.05	0.12	0.85	0.00
F21	Pecho cocido	246	55.75	23.72	14.25	5.63	-----	0.65	62.0	132.0	3.90	74.00	0.03	0.2	1.92	0.00
F22	Riñón cocido	87	84.16	11.44	4.62	0.00	-----	0.84	13.0	193.0	13.40	107.00	0.18	1.43	5.12	5.00
F23	Riñón crudo	104	79.57	14.38	5.20	0.00	-----	1.16	17.0	245.0	16.50	149.00	0.25	1.92	5.83	6.00
F24	Sangre cocida	137	79.47	19.5	6.58	0.00	-----	0.37	20.0	37.0	61.40	0.00	Tr.	0.07	0.75	0.00
F25	Sangre cruda	135	73.61	19.82	6.23	0.00	-----	0.56	22.0	40.0	64.40	18.00	0.01	0.05	1.2	5.00
F26	Seso cocido	156	75.1	9.98	12.38	1.26	-----	1.28	7.0	310.0	5.80	135.00	0.1	0.25	3.71	0.00
F27	Seso crudo	161	76.9	12.72	12.26	0.00	-----	1.35	7.0	376.0	5.40	148.00	0.15	0.22	2.55	0.00
F28	Ubre cruda	301	57.31	15.19	26.4	0.58	-----	0.52	46.0	145.0	1.80	0.00	0.03	0.12	0.83	0.00
F29	Ubre cocida	323	51.7	16.47	26.24	5.14	-----	0.45	44.0	136.0	1.80	0.00	0.02	0.14	0.83	0.00
<b>CORDERO</b>																
F30	Cabeza cocida	192	65.03	21.41	11.36	1.01	-----	0.69	45.0	122.0	4.60	7.00	0.1	0.34	2.9	0.00
F31	Carne magra*	144	71.26	20.36	6.59	0.77	-----	1.02	8.6	193.3	2.89	0.00	-----	-----	-----	-----
F32	Corazón cocido	209	52.62	15.14	4.64	26.66	-----	0.94	22.0	195.0	3.50	0.00	0.22	1.1	3.96	0.00
F33	Gradillas fritas	97	78.44	15.84	2.98	1.59	-----	1.15	16.0	282.0	5.80	0.00	0.16	0.4	3.74	0.00
F34	Hígado cocido	115	72.52	18.44	2.82	4.05	-----	2.17	20.0	251.0	18.60	7600.20	0.24	11.4	8.25	0.00
F35	Intestinos cocidos	108	75.36	12.48	2.33	9.22	-----	0.61	23.0	136.0	4.90	0.00	0.04	0.2	4.23	0.00
F36	Panza cocida	92	80.72	12.28	3.07	3.72	-----	0.21	26.0	44.0	4.20	8.00	0.04	0.11	3.74	0.00
F37	Patatas cocidas	87	82.36	13.03	3.44	0.95	-----	0.22	33.0	41.0	2.70	0.00	0.03	0.05	2.53	0.00
F38	Pierna cocida	260	56.35	24.84	17.6	0.49	-----	0.72	32.0	201.0	3.60	8.00	0.09	0.19	1.12	0.00
F39	Pierna frita	301	51.1	31.15	19.56	0	-----	2.46	36.0	268.0	4.10	6.00	0.11	0.41	2.03	0.00
F40	Riñón frito	153	68.16	20.12	6.35	3.82	-----	1.55	22.0	234.0	10.80	327.00	0.31	6.75	7.28	0.00
F41	Sangre cocida	122	76.42	20.36	4.51	0	-----	0.6	21.0	20.0	59.20	422.00	0.01	0.08	2.42	0.00
F42	Sesos cocidos	149	73.28	12.31	9.52	3.48	-----	1.41	14.0	324.0	5.50	27.00	0.11	0.31	3.08	0.00

(\*) Alimento nuevo

(\*\*) Alimento fortificado

(\*\*\*) Alimento extra fortificado

(°) Ver descripción de alimento

# TABLA BOLIVIANA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

## COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

CODIGO	NOMBRE ALIMENTO	ENERGIA Kcal	HUMEDAD g	PROTEÍNA g	GRASA g	CHO TOTAL g	F.CRUDA g	CENIZA g	Ca mg	P mg	Fe mg	VIT. A µg	TIAMINA mg	RIBOFLAV mg	NIACINA mg	VIT. C mg
<b>CERDO</b>																
F43	Carne magra*	196	68.15	16.8	14.2	0.35	-----	1.2	10.7	222.8	1.22	-----	-----	-----	-----	-----
F44	Corazón crudo*	131	74.09	15.9	6.22	2.9	-----	0.89	8.9	163.0	5.72	0.00	0.42	0.95	5.28	0.00
F45	Corazón cocido*	152	67.34	14.52	4.9	12.43	-----	0.81	8.2	146.7	4.67	0.00	0.27	0.28	4.4	0.00
F46	Cuero*	505	14.54	48.4	34.61	0	-----	2.45	15.3	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
F47	Charque crudo (magro)*	369	24.5	39.6	16.34	15.79	-----	3.77	42.6	267.2	3.90	-----	-----	-----	-----	-----
F48	Hígado crudo*	126	72.33	20.16	4.22	1.74	-----	1.55	10.2	293.2	19.22	6890.50	0.40	3.65	13.22	5.62
F49	Hígado cocido*	142	68.22	18.33	4.02	8.08	-----	1.35	10.0	266.2	16.36	6687.30	0.28	3.01	10.25	0.00
F50	Lengua cocida	325	52.72	6.12	27.54	13.04	-----	0.58	17.0	118.0	2.40	0.00	0.10	0.37	1.67	0.00
F51	Orejas cocidas	235	58.31	22.68	14.94	2.39	-----	1.68	33.0	42.0	1.20	22.00	0.04	0.19	2.03	1.00
F52	Patatas cocidas	160	61.23	28.42	1.34	8.47	-----	0.54	39.0	57.0	2.50	0.00	0.03	0.15	1.56	0.00
F53	Pulmón crudo	69	83.6	14.53	1.20	0.00	-----	0.74	16.0	129.0	5.60	0.00	0.06	0.28	1.65	0.00
F54	Pulmón cocido	86	80.35	12.44	2.12	4.34	-----	0.75	16.0	150.0	7.30	0.00	0.05	0.24	2.86	0.00
<b>LLAMA</b>																
F55	Carne fresca de*	130	70.25	22.51	3.26	2.72	-----	1.26	46.8	189.2	4.62	6.40	-----	-----	-----	-----
F56	Carne deshidratada (charque)*	354	10.23	64.23	7.11	8.2	-----	10.23	70.0	489.2	15.56	3.28	0.04	0.43	2.75	-----
F57	Carne deshidratada Suma Turco*	358	9.15	68.23	8.23	2.64	-----	11.75	-----	-----	-----	5.82	-----	-----	-----	-----
F58	Carne (lomo) descongelado*	130	69.68	22.4	2.83	3.84	-----	1.25	48.2	178.3	4.11	6.60	-----	-----	-----	-----
F59	Carne cocida*	149	63.5	18.9	2.39	13.02	-----	2.19	42.8	146.2	4.60	5.68	0.05	0.40	4.12	-----
<b>AVES</b>																
F60	Codorniz carne cocida de	199	59.84	21.13	8.43	9.62	-----	0.98	78.0	129.0	4.60	4.00	0.06	1.06	2.53	0.00
F61	Choka carne cocida de	184	63.66	24.47	4.62	6.15	-----	1.1	57.0	156.0	9.30	9.00	0.10	0.7	3.52	0.00
F62	Choka carne frita de	219	56.52	25.25	9.82	7.33	-----	1.08	61.0	174.0	10.20	6.00	0.10	0.7	2.44	0.00
F63	Pato carne cocido de	147	66.48	18	3.38	11.17	-----	0.97	18.0	178.0	1.50	0.00	0.10	0.34	6.98	0.00
F64	Pato cocido y frito de	156	65.68	18.62	4.6	9.93	-----	1.17	18.0	176.0	1.40	0.00	0.10	0.31	6.66	0.00
F65	Perdiz carne cocida de	145	64	21.6	0.87	12.75	-----	0.78	28.0	75.0	3.20	3.00	0.06	0.4	4.04	0.00
F66	Pichon carne frita de	242	53.89	20.34	12.59	11.85	-----	1.33	66.0	271.0	8.20	0.00	0.15	2.23	4.24	0.00
F67	Pollo mollejas cocidas de	149	68.06	23.72	4.89	2.8	-----	0.73	57.0	78.0	7.80	1.00	0.06	0.28	2.42	0.00
F68	Pollo pechuga cocida de	213	59.62	18.91	11.31	8.82	-----	1.34	9.0	160.0	1.01	0.00	0.04	0.16	6.68	0.00
F69	Pollo pechuga frita de	393	39.98	19.66	31.48	7.96	-----	1	10.0	164.0	1.01	0.00	0.04	0.13	6.05	0.00

(\*) Alimento nuevo

(\*\*) Alimento fortificado

(\*\*\*) Alimento extra fortificado

(º) Ver descripción de alimento

## TABLA BOLIVIANA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

## COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

CODIGO	NOMBRE ALIMENTO	ENERGIA Kcal	HUMEDAD g	PROTEINA g	GRASA g	CHO TOTAL g	F.CRUDA g	CENIZA g	Ca mg	P mg	Fe mg	VIT. A µg	TIAMINA mg	RIBOFLAV mg	NIACINA mg	VIT. C mg
F70	Pollo pierna cocida de	193	63.8	20.22	10.54	4.4	-----	1.04	10.0	184.0	0.98	0.00	0.06	0.34	6.00	0.00
F71	Pollo pierna frita de	218	59.9	20.72	12.39	5.93	-----	1.06	10.0	182.0	0.96	0.00	0.06	0.24	6.82	0.00
<b>CONEJO</b>																
F72	Cobayo carne cruda de*	145	70.02	21.4	5.23	3.17	-----	1.6	24.0	278.2	2.11	-----	0.12	0.45	3.35	-----
F73	Conejo de crianza carne de*	154	71.6	20.6	7.56	0.99	-----	1.23	22.4	122.1	2.22	-----	0.41	16	7.58	-----
F74	Conejo de castilla cocida de	141	68.46	24.48	4.15	1.36	-----	1.55	27.0	224.0	3.61	0.00	0.05	0.44	4.46	-----
<b>EMBUTIDOS</b>																
F75	Alpaca jamón de	112	70.51	24.82	1.22	0.6	-----	3.15	33.0	150.0	4.60	0.00	0.04	0.25	2.03	0.00
F76	Alpaca salame de	148	66.54	17.75	5.45	7.04	-----	3.22	51.0	133.0	4.10	0.00	0.04	0.24	1.60	0.00
F77	Chorizo Bock	465	38.95	11.31	46.25	0.98	-----	2.51	57.0	236.0	3.20	0.00	0.08	0.18	3.4	0.00
F78	Chorizo criollo de freir	299	54.54	12.28	25.20	5.75	-----	2.23	25.0	65.0	2.30	0.00	0.24	0.38	3.68	0.00
F79	Chorizo de cocktail	358	50.65	13.00	33.82	0.86	-----	1.87	31.0	56.0	2.30	0.00	0.01	0.06	2.25	0.00
F80	Chorizo Frankfurt (salchicha)	390	47.35	13.00	37.38	0.45	-----	1.82	26.0	55.0	4.00	0.00	0.02	0.10	2.53	0.00
F81	Chorizo pepperoni	339	44.36	17.66	25.42	9.83	-----	2.73	44.0	226.0	5.70	0.00	0.21	0.34	4.52	0.00
F82	Chorizo Polaco*	199	60.6	24.34	10.42	2.05	-----	2.59	50.6	182.1	3.39	25.90	-----	-----	-----	2.10
F83	Chorizo Riojano cocido	362	36.96	14.5	23.45	23.31	-----	1.78	47.0	183.0	3.70	7.00	0.16	0.51	5.77	0.00
F84	Chorizo Riojano crudo	498	19.37	15.12	38.5	22.71	-----	4.3	30.0	175.0	4.40	24.00	0.22	0.53	8.47	0.00
F85	Chorizo tipo Viena (salchicha)	389	47.82	11.97	37.60	0.67	-----	1.94	28.0	49.0	4.60	0.00	0.02	0.10	3.03	0.00
F86	Chuleta ahumada Cassler	420	38.45	19.38	37.5	1.21	-----	3.46	34.0	113.0	2.50	6.00	0.55	0.2	4.6	0.00
F87	Corned Beef*	238	56.87	24.65	14.68	1.74	-----	2.06	21.1	236.0	4.22	-----	-----	-----	-----	-----
F88	Embutido cazador	398	42.34	14.28	35.38	5.66	-----	2.34	43.0	184.0	2.60	0.00	0.14	0.24	4.05	0.00
F89	Embutido carvecero	416	42.02	16.81	38.43	0.74	-----	2.00	48.0	182.0	4.20	0.00	0.04	0.24	7.81	0.00
F90	Embutido Cervelat	446	32.84	17.88	38.45	7.11	-----	3.72	30.0	67.0	2.60	59.00	0.06	0.31	3.52	0.00
F91	Embutido Lyon	352	48.17	11.60	30.80	7.10	-----	2.43	47.0	177.0	2.50	-----	0.03	0.04	3.83	0.00
F92	Enrollado de cerdo (fiambre)*	302	51.41	20.25	23.98	1.38	-----	2.98	28.6	101.2	4.68	-----	0.03	0.12	3.68	0.00
F93	Enrollado de cerdo casero*	329	49.87	18.23	28.21	0.53	-----	3.16	40.1	105.3	5.64	2.45	0.09	0.13	4.62	1.00
F94	Jamón	250	54.19	23.58	17.06	0.43	-----	4.44	33.0	137.0	4.90	0.00	0.23	0.34	5.07	0.00
F95	Jamón ahumado	462	29.11	18.41	39.58	8.03	-----	4.87	46.0	116.0	2.70	0.00	0.51	0.33	4.90	0.00
F96	Jamón cocido	243	52.79	23.50	12.85	8.34	-----	2.52	18.0	107.0	2.40	0.00	0.17	0.23	6.07	0.00
F97	Jamón del diablo	560	25.33	15.97	63.30	1.61	-----	3.79	6.0	85.0	4.50	0.00	0.04	0.16	2.80	0.00

(\*) Alimento nuevo

(\*\*) Alimento fortificado

(\*\*\*) Alimento extra fortificado

(\*) Ver descripción de alimento



## TABLA BOLIVIANA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

### COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

CODIGO	NOMBRE ALIMENTO	ENERGIA Kcal	HUMEDAD g	PROTEINA g	GRASA g	CHO TOTAL g	F.CRUDA g	CENIZA g	Ca mg	P mg	Fe mg	VIT. A µg	TIAMINA mg	RIBOFLAV mg	NIACINA mg	VIT. C mg
F98	Llama Corned beef de	108	72.59	20.18	1.80	2.79	-----	2.64	49.0	258.0	4.70	0.00	0.08	0.30	1.37	0.00
F99	Llama jamón de*	121	71.16	20.20	3.80	1.39	-----	3.45	39.2	156.0	2.68	-----	-----	-----	-----	-----
F100	Llama salame de	187	62.48	17.56	9.26	8.23	-----	2.47	35.0	242.0	4.70	21.00	0.06	0.35	1.26	0.00
F101	Lomito especial	221	58.74	20.94	15.14	0.30	-----	6.8	60.0	102.0	3.30	182.00	0.32	0.13	5.77	0.00
F102	Morcilla cruda*	384	45.6	17.63	34.6	0.64	-----	1.53	40.3	30.2	16.98	15.30	-----	-----	-----	-----
F103	Morcilla con lengua	354	46.23	22.10	29.36	0.36	-----	1.95	82.0	47.0	8.50	0.00	0.04	0.15	1.32	0.00
F104	Morcilla cocida	389	41.24	18.44	33.35	3.74	-----	3.23	43.0	29.4	16.40	13.00	0.03	0.20	3.74	0.00
F105	Mortadela*	277	52.05	16.22	20.22	7.61	-----	3.92	23.2	325.6	3.50	-----	0.09	0.186	1.73	0.00
F106	Mortadela con ajo	281	55.61	15.25	22.42	4.44	-----	2.28	24.0	76.0	3.40	26.00	0.03	0.17	1.25	0.00
F107	Oveja salame de	173	62.19	22.60	6.97	4.91	-----	3.33	48.0	140.0	5.30	0.00	0.06	0.34	1.54	0.00
F108	Pasta de hígado	410	37.51	17.18	34.49	7.78	-----	3.04	13.0	155.0	14.30	932.00	0.13	0.80	3.35	0.00
F109	Pasta de hígado Berdinas	448	40.23	14.38	43.36	0.00	-----	2.83	11.0	82.0	3.60	0.00	0.10	0.65	6.35	0.00
F110	Pastel al horno	290	56.15	15.56	24.50	1.75	-----	2.04	54.0	176.0	2.50	0.00	0.14	0.18	3.52	0.00
F111	Pastel con pepinos	361	49.96	12.24	31.58	7.02	-----	2.20	30.0	121.0	3.30	205.00	0.04	0.13	3.36	0.00
F112	Queso de chancho*	270	55.93	15.86	20.58	5.43	-----	2.20	49.7	62.0	2.97	0.00	0.06	0.16	3.43	0.00
F113	Salame	307	52.45	16.18	25.35	3.48	-----	2.54	25.0	66.0	2.90	0.00	0.08	0.24	4.10	0.00
F114	Salchicha sin piel*	277	53.66	12.56	20.13	11.41	-----	2.24	43.0	96.0	4.40	26.00	0.03	0.12	2.20	0.00
F115	Salchicha ahumada*	182	66.81	23.20	9.90	0.00	-----	3.52	23.0	157.0	2.20	0.00	0.07	0.22	1.04	0.00
F116	Salchichón de hígado	624	32.44	11.50	61.22	6.80	-----	2.08	25.0	102.0	2.80	181.00	0.15	0.40	2.86	0.00
F117	Tocino ahumado	719	5.38	3.03	70.62	17.91	-----	3.06	19.0	48.0	1.50	44.00	0.10	0.14	3.14	0.00
<b>G LECHE Y DERIVADOS</b>																
G1	Dulce de leche*	324	26.93	7.34	7.65	56.45	-----	1.63	360.1	213.1	0.40	28.55	0.03*	0.45*	0.52*	9.22
G2	Helado de chocolate	139	65.75	4.54	0.9	28.25	-----	0.56	101.0	83.0	0.31	6.00	0.03	0.25	0.26	1.00
G3	Helado de frutilla	145	64.82	5.13	1.6	27.46	-----	0.99	154.0	124.0	0.35	6.00	0.3	0.11	0.11	1.00
G4	Leche chocolatada fluida*	85	81.56	3.87	2.71	11.18	-----	0.68	111.4	104.1	0.32	17.54	0.04*	0.26*	0.88*	7.06
G5	Leche con chocolate en polvo*	397	0.88	5.4	2.8	87.44	-----	3.48	81.3	426.9	0.61	70.60	0.08*	0.41*	0.5*	4.94
G6	Leche deslactosada UTH*	57	88.76	2.99	2.88	4.75	-----	0.62	124.6	81.5	-----	33.38	-----	-----	-----	5.64
G7	Leche entera en polvo*	493	1.2	25.23	24.33	43.35	-----	5.89	914.3	767.0	0.72	182.58	0.29*	1.02*	1.9*	8.62
G8	Leche en polvo descremada*	363	2.36	35.89	0.97	52.75	-----	8.03	735.5	356.3	1.07	6.25	-----	-----	-----	4.01
G9	Leche evaporada	138	73.8	7	7.9	9.7	-----	1.6	262.0	206.0	0.10	320.00	0.4	0.34	0.2	1.00

(\*) Alimento nuevo

(\*\*) Alimento fortificado

(\*\*\*) Alimento extra fortificado

(°) Ver descripción de alimento



## TABLA BOLIVIANA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

## COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

CODIGO	NOMBRE ALIMENTO	ENERGIA Kcal	HUMEDAD g	PROTEÍNA g	GRASA g	CHO TOTAL g	F.CRUDA g	CENIZA g	Ca mg	P mg	Fe mg	VIT. A µg	TIAMINA mg	RIBOFLAV mg	NIACINA mg	VIT. C mg
G10	Leche fluida sabor frutilla*	82	82.19	3.61	2.6	11.04	-----	0.56	105.8	70.1	0.22	15.50	0.04*	0.025*	0.57*	4.26
G11	Leche fluida sabor platano*	76	83.01	3.56	2.02	10.97	-----	0.44	107.1	74.8	0.32	26.31	-----	-----	-----	3.62
G12	Leche fluida sabor vainilla*	72	83.75	3.42	1.7	10.74	-----	0.39	102.5	66.8	0.28	21.47	-----	-----	-----	3.78
G13	Leche fresca fluida de vaca*	60	87.82	3.98	2.86	4.62	-----	0.72	196.8	96.6	0.30	15.90	0.5	0.61	0.54	1.57
G14	Leche reconstituida	60	88.15	3.54	3.02	4.61	-----	0.68	123.0	82.0	0.10	142.00	0.05	0.27	0.35	0
G15	Mantequilla salada*	718	15	1.46	77.56	3.48	-----	2.5	81.1	85.4	0.55	227.53	0.02*	0.08*	0.16*	0.00
G16	Mantequilla sin sal	736	11.07	1.31	76.06	11.51	-----	0.05	18.0	24.0	0.30	189.00	0.01	0.1	0.13	0.00
G17	Quesillo	293	48.22	19.03	22.42	3.83	-----	6.5	660.0	47.0	0.82	47.00	0.03	0.15	0.27	0.00
G18	Queso andino*	359	38.16	28.13	25.14	5.06	-----	3.51	659.0	486.2	0.62	42.23	0.03*	0.07*	0.27*	0.00
G19	Queso chaqueño	403	31.49	24.87	30.33	7.65	-----	5.66	683.0	250.0	0.90	53.00	0.04*	0.28*	0.73*	0.00
G20	Queso cheddar*	338	31.04	36.07	16.11	12.29	-----	4.49	829.6	536.6	0.91	58.6	0.03*	0.38*	0.1*	0.00
G21	Queso criollo	350	38.14	26.22	24.07	7.24	-----	4.33	747.0	350.0	0.38	153.0	0.05	0.16	0.68	0.00
G22	Queso cuartirolo*	317	44.76	28.07	22.09	1.38	-----	3.7	558.4	502.4	0.70	92.7	0.04*	0.93*	-----	0.00
G23	Queso de mesa	305	36.34	25.48	14.21	18.69	-----	4.28	791.0	328.0	0.50	160.0	0.05	0.39	0.26	0.00
G24	Queso edam*	342	43.19	24.39	25.7	3.22	-----	3.5	693.4	565.4	0.82	122.1	-----	-----	-----	0.00
G25	Queso fresco de cabra*	224	60.23	17.3	16.5	1.66	-----	4.31	701.4	155.2	0.49	75.8	0.07	0.59	0.4	0.00
G26	Queso fresco de vaca*	254	55.5	15.9	18.2	6.6	-----	3.8	684.0	310.0	0.32	79.9	0.02	0.24	0.58	-----
G27	Queso fundido*	277	51.88	12.09	21.6	8.53	-----	5.9	495.1	792.0	0.42	44.1	-----	-----	-----	-----
G28	Queso fundido con jamón*	281	52.43	13.61	22.49	6.07	-----	5.4	541.0	717.0	0.80	42.0	-----	-----	-----	-----
G29	Queso fundido con salame*	285	54.01	13.04	26.01	2.26	-----	4.6	420.0	706.0	0.81	32.0	-----	-----	-----	-----
G30	Queso madurado*	365	31.34	33.29	22.33	7.7	-----	5.34	654.0	684.0	0.58	42.0	-----	-----	-----	-----
G31	Queso manonita	379	36.51	25.39	27.37	7.78	-----	2.95	749.0	430.1	0.43	74.0	-----	-----	-----	-----
G32	Queso montañés Suizo*	370	36.22	28.24	25.43	7.01	-----	3.1	796.0	469.6	0.46	110.2	-----	-----	-----	-----
G33	Queso mozzarella*	341	45.18	23.88	26.77	1.08	-----	3.08	774.0	485.5	0.35	29.3	-----	-----	-----	-----
G34	Queso con locoto*	269	51.02	21.74	17.69	5.77	-----	3.24	625.5	782.7	0.56	36.8	-----	-----	-----	-----
G35	Queso cremoso*	265	57.27	16.26	20.31	4.26	-----	1.99	429.3	523.1	0.38	20.9	-----	-----	-----	-----
G36	Yogurt light sabor frutilla*	70	83.89	3.99	2.01	9.09	-----	1.02	147.5	104.9	0.26	31.8	-----	-----	-----	0.00
G37	Yogurt natural*	88	80.81	3.56	2.88	12.06	-----	0.69	124.6	135.0	0.20	42.0	0.02	0.14	0.37	6.00
G38	Yogurt sabor a damasco*	92	80.2	3.58	2.86	12.86	-----	0.68	125.0	129.6	0.52	27.6	0.06	0.33	0.68	0.00
G39	Yogurt sabor a naranja*	90	80.46	3.56	2.84	12.48	-----	0.66	123.4	133.5	0.50	28.8	0.04	0.32	0.41	0.00

(\*) Alimento nuevo

(\*\*) Alimento fortificado

(\*\*\*) Alimento extra fortificado

(\*) Ver descripción de alimento

# TABLA BOLIVIANA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

## COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

CODIGO	NOMBRE ALIMENTO	ENERGIA Kcal	HUMEDAD g	PROTEÍNA g	GRASA g	CHO TOTAL g	F.CRUDA g	CENIZA g	Ca mg	P mg	Fe mg	VIT. A µg	TIAMINA mg	RIBOFLAV mg	NIACINA mg	VIT. C mg
G40	Yogurt sabor a piña*	91	80.39	3.63	2.86	12.56	-----	0.63	124.0	128.3	0.40	26.6	0.03	0.44	0.51	0.00
G41	Yogurt sabor vainilla bebible*	81	82.1	3.6	2.42	11.28	-----	0.6	110.6	131.2	0.54	26.5	0.04	0.35	0.68	0.00
G42	Yogurt sabor manzana*	86	80.69	3.47	2.37	12.73	-----	0.74	126.3	139.5	0.34	26.5	-----	-----	-----	6.74
G43	Yogurt sabor frutilla*	84	81.43	3.29	2.41	12.31	-----	0.56	121.3	131.2	0.36	25.7	-----	-----	-----	1.77
G44	Yogurt con pulpa de durazno*	95	78.58	3.67	2.47	14.47	-----	0.81	132.2	127.8	0.35	27.5	-----	-----	-----	0.00
G45	Yogurt con pulpa de frutilla*	91	79.37	3.39	2.34	14.16	-----	0.74	125.0	118.5	0.31	23.09	-----	-----	-----	3.09
G46	Yogurt con pulpa de copúazu*	88	80.08	3.37	2.22	13.61	-----	0.72	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
<b>H</b>	<b>BEBIDAS ANALCOHOLICAS</b>															
H1	Agua mineral*	0	99.90	0.00	0	0.00	-----	0.10	4.8	-----	0.00	-----	-----	-----	-----	-----
H2	Agua mineral sabor limón*	3	99.00	0.00	0	0.70	-----	0.30	2.7	-----	0.00	-----	-----	-----	-----	-----
H3	Agua de coco*	21	94.20	0.35	0.10	4.73	-----	0.62	24.3	8.2	0.11	-----	-----	-----	-----	0.8
H4	Bebida gaseosa Coca-Cola*	43	89.20	0.00	0	10.71	-----	0.09	0.7	5.2	0.04	-----	-----	-----	-----	-----
H5	Bebida gaseosa Coca-Cola ligh*	16	95.90	0.00	0	4.00	-----	0.10	0.0	-----	0.03	-----	-----	-----	-----	-----
H6	Bebida gaseosa sabor naranja*	4	99.00	0.00	0	0.98	-----	0.02	2.0	-----	0.00	-----	-----	-----	-----	-----
H7	Bebida sabor pera*	5	98.60	0.00	0	1.21	-----	0.19	0.8	-----	0.36	-----	-----	-----	-----	-----
H8	Bebida sabor tutti frutti*	5	98.50	0.00	0	1.20	-----	0.30	2.0	-----	0.00	-----	-----	-----	-----	-----
H9	Bebida sabor coco*	10	97.20	0.00	0	2.50	-----	0.30	2.0	-----	0.08	-----	-----	-----	-----	-----
H10	Concentrado de naranja*	60	85.00	0.58	0.20	13.96	0.30	0.26	10.7	11.0	0.30	19.0	-----	-----	-----	40.00
H11	Concentrado de damasco*	63	84.00	0.84	0.30	14.12	2.40	10.00	10.8	17.0	0.90	8.0	-----	-----	-----	9.00
H12	Café sin azúcar (infusión) <sup>o</sup>	13	96.40	0.20	0.10	2.70	-----	0.60	5.2	5.0	0.32	-----	-----	-----	-----	0
H13	Horchata con almendra*	79	80.50	1.68	1.10	15.71	-----	1.00	15.3	23.2	1.00	1.9	-----	-----	-----	0.26
H14	Horchata con coco*	83	80.50	1.56	1.50	15.72	-----	0.77	14.3	19.6	1.25	1.1	-----	-----	-----	0.24
H15	Jugo natural de maracuyá*	45	88.01	0.60	0.10	10.30	0.02	0.20	13.1	33.8	0.37	17.5	-----	-----	-----	22.01
H16	Jugo natural naranja*	35	91.10	0.40	0.00	8.29	0.01	0.30	11.1	13.0	0.21	6.4	-----	-----	-----	51.86
H17	Jugo natural de piña*	46	88.02	0.22	0.00	11.36	0.02	0.41	14.1	20.9	0.03	5.4	-----	-----	-----	9.20
H18	Jugo natural de durazno*	35	91.05	0.18	0.00	8.69	0.02	0.08	5.6	11.1	Tr.	4.5	-----	-----	-----	11.50
H19	Jugo natural de guinda*	28	95.00	0.10	0.00	6.80	0.02	0.10	11.4	10.1	Tr.	3.4	-----	-----	-----	10.20
H20	Jugo natural de damasco*	20	95.20	0.12	0.10	4.56	0.02	0.20	10.7	12.1	0.10	20.1	-----	-----	-----	8.21
H21	Jugo natural pomelo*	37	90.40	0.27	0.00	9.03	0.02	0.31	12.4	12.3	0.06	1.0	-----	-----	-----	20.60
H22	Jugo de uva*	44	85.02	0.22	0.00	10.66	0.01	0.10	10.0	11.1	0.14	1.0	-----	-----	-----	2.71

(\*) Alimento nuevo

(\*\*) Alimento fortificado

(\*\*\*) Alimento extra fortificado

(<sup>o</sup>) Ver descripción de alimento

## TABLA BOLIVIANA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

## COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

CODIGO	NOMBRE ALIMENTO	ENERGIA Kcal	HUMEDAD g	PROTEINA g	GRASA g	CHO TOTAL g	F.CRUDA g	CENIZA g	Ca mg	P mg	Fe mg	VIT. A µg	TIAMINA mg	RIBOFLAV mg	NIACINA mg	VIT. C mg
H23	Jugo de naranja, mandarina y limón	12	97.00	0.00	0.00	2.90	0.02	0.07	10.2	10.1	0.30	0.0	-----	-----	-----	3.98
H24	Jugo de manzana c/ suero de leche*	52	85.72	0.51	0.41	11.66	0.00	0.02	11.6	33.4	Tr.	0.00	-----	-----	-----	1.31
H25	Jugo de naranja c/suero de leche*	47	87.74	1.06	0.08	10.42	0.00	0.14	10.2	34.6	Tr.	0.00	-----	-----	-----	1.42
H26	Nectar de manzana*	43	89.08	0.08	0.00	10.60	0.03	0.20	6.5	7.2	0.02	Tr.	-----	-----	-----	2.30
H27	Nectar maracuya*	59	85.21	0.65	0.13	13.77	0.02	0.24	13.0	31.3	0.41	38.5	-----	-----	-----	23.89
H28	Nectar de mango*	43	89.00	0.20	0.00	10.50	0.00	0.10	8.0	0.0	0.00	20.0	-----	-----	-----	4.00
H29	Nectar de naranja*	52	86.70	0.56	0.00	12.35	0.25	0.39	13.2	14.0	0.23	8.69	-----	-----	-----	8.51
H30	Nectar de piña*	43	89.00	0.20	0.00	10.60	0.00	0.10	2.1	0.0	0.00	0.00	-----	-----	-----	2.00
H31	Nectar de pomelo*	51	86.90	0.31	0.00	12.41	0.23	0.38	13.2	13.7	0.10	1.68	-----	-----	-----	21.46
H32	Nectar de tumbo*	36	90.00	0.10	0.00	9.00	0.00	0.10	6.8	10.1	0.02	5.1	-----	-----	-----	3.00
H33	Nectar de pera*	40	90.80	0.10	0.00	9.97	0.04	0.07	1.2	1.0	0.12	0.00	-----	-----	-----	-----
H34	Nectar de ciruela*	59	89.50	0.30	0.00	14.40	0.00	0.07	0.2	53.0	0.04	0.00	-----	-----	-----	4.50
H35	Nectar de durazno*	58	85.20	0.20	0.00	14.40	0.29	0.20	7.6	12.5	0.12	5.68	-----	-----	-----	12.11
H36	Nectar de damasco*	50	86.10	0.30	0.00	12.17	0.12	1.23	11.2	16.3	0.12	23.1	-----	-----	-----	12.69
H37	Nectar de limón*	40	89.00	0.10	0.00	10.00	0.00	0.10	7.0	11.0	1.00	0.00	-----	-----	-----	10.02
H38	Nectar de tamarindo*	49	88.40	0.42	0.00	11.90	0.00	0.10	2.0	3.0	0.07	Tr.	-----	-----	-----	0.80
H39	Mate de coca (Infusión)*	4	98.78	0.18	0.00	0.88	-----	0.16	35.9	2.2	1.27	2.7	-----	-----	-----	0.53
H40	Refresco de mokonchinche °	16	96.00	0.04	0.01	3.85	-----	0.10	0.0	3.0	0.80	-----	-----	-----	-----	-----
H41	Refresco de majo**	115	77.00	1.00	4.90	16.80	-----	0.30	8.8	2.0	1.50	-----	-----	0.00	-----	-----
H42	Refresco de maní (chicha)°	52	89.85	0.88	0.28	11.54	-----	0.01	3.0	4.0	1.00	-----	0.03	0.09	0.27	-----
H43	Refresco lacteo yokul con naranja*	60	86.41	4.49	1.15	7.80	0.00	0.15	0.0	65.8	1.40	50.41	0.00	0.00	0.00	1.43
H44	Refresco lacteo yokul sabor vainilla*	50	88.00	1.00	0.90	9.50	0.00	0.60	33.0	13.0	1.33	7.00	0.00	0.00	0.00	2.00
H45	Te infusión*	7	98.70	0.12	0.42	0.66	-----	0.10	5.4	5.2	0.32	0.0	-----	-----	-----	0.00
H46	Te verde infusión*	5	99.00	0.16	0.36	0.35	-----	0.13	8.0	9.0	0.80	-----	0.00	0.04	0.11	-----
H47	Tomate infusión*	5	98.50	0.37	0.00	0.85	-----	0.28	1.5	0.3	0.54	-----	-----	-----	-----	-----
<b>BEBIDAS ALCOHOLICAS</b>																
H48	Bebida malta de cebada*	51	89.38	1.62	1.90	6.95	-----	0.15	2.0	15.0	0.33	-----	-----	-----	-----	-----
H49	Bicervecina 4%*	69	90.00	0.62	0.00	9.27	-----	0.09	2.50	17.0	0.91	-----	-----	-----	-----	-----
H50	Cerveza 4%*	48	95.01	0.21	0.00	4.72	-----	0.07	2.10	21.3	0.20	-----	-----	-----	-----	-----
H51	Cerveza Pilsener 4%*	80	92.00	0.15	0.00	7.75	-----	0.10	2.20	13.6	0.27	-----	-----	-----	-----	-----

(\*) Alimento nuevo

(\*\*) Alimento fortificado

(\*\*\*) Alimento extra fortificado

(°) Ver descripción de alimento

# TABLA BOLIVIANA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

## COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

CODIGO	NOMBRE ALIMENTO	ENERGIA Kcal	HUMEDAD g	PROTEINA g	GRASA g	CHO TOTAL g	F.CRUDA g	CENIZA g	Ca mg	P mg	Fe mg	VIT. A µg	TIAMINA mg	RIBOFLAV mg	NIACINA mg	VIT. C mg
H52	Cerveza Pilsener extra 4,5%*	59	92.00	0.40	0.00	7.50	-----	0.10	0.00	6.2	0.27	-----	-----	-----	-----	-----
H53	Chicha de maíz °	17	95.66	0.58	0.21	3.27	-----	0.28	12.0	25.0	0.60	-----	0.04	0.15	0.24	-----
H54	Chica de maíz (garapiña) °	19	95.33	0.48	0.21	3.75	-----	0.23	12.0	22.0	0.70	-----	0.02	0.10	0.08	-----
H55	Vino oporto*	102	74.20	0.50	0.00	25.04	-----	0.26	12.0	26	1.62	-----	-----	-----	0.11	-----
H56	Vino tinto*	76	90.00	0.20	0.00	0	-----	0.25	8.4	16.44	0.60	-----	-----	-----	-----	-----
H57	Licor de huevo*	168	62.49	4.30	4.00	28.62	-----	0.59	85	115.4	1.08	263.0	-----	-----	0.93	-----
J	<b>HUEVOS</b>															
J1	Clara de huevo gallina criolla	45	89.11	10.85	0.22	0.00	-----	0.59	15.0	19.0	1	-----	0.05	0.1	0.08	-----
J2	Clara de huevo de gallina de granja	53	86.27	10.88	0.12	2.14	-----	0.59	12.0	18.0	1.1	0.00	0.04	0.18	0.07	-----
J3	Huevo entero de codorniz	300	36.5	10.71	10.07	41.71	-----	1.01	70.0	144.0	3.6	95.0	0.09	0.26	0.19	-----
J4	Huevo entero de gallina de granja	132	75.64	13.52	7.5	2.49	-----	0.85	74.0	161.0	3.4	134.0	0.1	0.23	0.11	-----
J5	Huevo entero de gallina criolla	157	72.83	12.79	10.47	2.9	-----	1.01	70.0	181.0	3.1	237.0	0.11	0.3	0.16	-----
J6	Huevo entero de ganso	206	68.65	15.33	16.06	0.00	-----	1.05	85.0	242.0	4.5	90.0	0.04	0.3	0.46	-----
J7	Huevo entero de pato	178	70.54	12.52	12.85	3.18	-----	0.91	70.0	207.0	3.9	84.0	0.25	0.21	0.36	-----
J8	Huevo entero de pavo	314	40.59	14.32	15.86	28.41	-----	0.92	77.0	136.0	3.1	300.0	0.12	0.33	0.46	-----
J9	Huevo de pío (avestruz)	56	86.53	10.88	0.94	0.9	-----	0.75	62.0	98.0	1.1	88.0	0.06	0.2	0.77	-----
J10	Huevo entero de tortuga de río	397	27.36	29.03	24.82	14.27	0.00	4.52	756.0	199.0	3.6	122.0	0.24	0.21	0.16	-----
J11	Yema de huevo de gallina criolla	303	53.89	15.54	24.87	4.17	-----	1.53	132.0	409.0	8.1	473.0	0.1	0.17	0.11	-----
J12	Yema de huevo de granja	309	54.43	15.19	26.47	2.44	-----	1.47	130.0	405.0	8.6	294.0	0.11	0.3	0.11	-----
K	<b>PRODUCTOS AZUCARADOS</b>															
K1	Azúcar granulada refinada	399	0.11	0.00	0.00	99.79	-----	0.10	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
K2	Azúcar morena*	380	5.20	0.20	0.30	94.01	-----	0.31	44.5	2.0	1.56	0.1	-----	-----	-----	-----
K3	Carne de menbrillo*	326	18.73	0.88	0.29	79.91	1.98	0.19	21.1	43.5	4.30	24.00	-----	-----	-----	-----
K4	Caramelo blando*	400	3.36	0.01	2.90	93.57	-----	0.16	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
K5	Caramelo duro*	400	0.04	0.05	0.10	99.71	-----	0.10	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
K6	Caramelo masticable con calcio*	419	2.04	0.06	5.43	92.37	-----	0.10	521.7	0.00	0.00	0.00	-----	-----	-----	-----
K7	Caramelo sulfido con ralleno*	393	1.77	0.00	0.00	98.23	-----	0.00	0.0	0.00	0.00	-----	-----	-----	-----	-----
K8	Chancaca*	343	13.64	0.00	0.00	85.86	-----	0.60	45.0	5.3	2.40	0.00	-----	-----	-----	-----
K9	Chupagoi caramelo (paleta)*	395	1.33	0.00	0.00	98.67	-----	0.00	0.00	0.00	0.00	-----	-----	-----	-----	-----
K10	Leche condensada*	330	26.10	7.92	8.20	56.18	-----	1.60	280.01	255.60	0.22	93.30	-----	-----	-----	-----

(\*) Alimento nuevo

(\*\*) Alimento fortificado

(\*\*\*) Alimento extra fortificado

(°) Ver descripción de alimento

# TABLA BOLIVIANA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

## COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

CODIGO	NOMBRE ALIMENTO	ENERGIA Kcal	HUMEDAD g	PROTEINA g	GRASA g	CHO TOTAL g	F.CRUDA g	CENIZA g	Ca mg	P mg	Fe mg	VIT. A µg	TIAMINA mg	RIBOFLAV mg	NIACINA mg	VIT. C mg
K11	Manjar blanco*	285	31.15	7.74	3.25	56.20	-----	1.66	280.0	193.0	0.40	10.0	-----	-----	-----	-----
K12	Manjar de quinua*	331	18.23	4.04	1.11	76.16	-----	0.46	90.52	194.7	2.56	-----	-----	-----	-----	-----
K13	Mermelada de naranja	286	28.37	0.88	0.15	70.31	0.54	0.29	22.0	10.0	1.10	5.0	0.02	0.24	1.05	4.00
K14	Mermelada de ciruelas	317	20.60	1.50	0.08	77.66	0.39	0.16	14.0	11.0	1.00	17.0	0.04	0.31	1.07	1.00
K15	Mermelada de damasco	288	27.81	1.39	0.04	70.41	0.61	0.35	8.0	12.0	1.00	0.04	0.11	0.90	1.00	1.00
K16	Mermelada de frutilla	289	28.19	1.28	0.54	69.76	0.77	0.23	23.0	16.0	1.50	28.0	0.05	0.27	1.65	1.00
K17	Mermelada de mandarina	315	31.28	0.75	0.11	77.72	0.38	0.14	22.0	7.0	1.10	8.0	0.02	0.19	1.21	3.00
K18	Mermelada de manzana	274	31.51	0.39	0.15	67.77	0.64	0.18	15.0	9.0	0.90	36.0	0.03	0.13	1.87	1.00
K19	Mermelada de maracuyá*	255	37.10	0.73	1.00	60.76	0.19	0.41	68.4	17.8	0.70	25.8	0.03	0.02	0.20	5.00
K21	Mermelada de rosas*	146	63.70	0.54	0.50	34.83	1.5	0.43	72.0	8.5	0.61	23.16	0.04	0.02	-----	18.62
K22	Mermelada de uvas	283	29.53	0.94	0.36	68.96	0.63	0.21	34.0	9.0	1.80	4.0	0.03	0.14	1.40	2.00
K23	Mermelada de durazno	284	28.80	1.16	0.05	69.78	0.61	0.21	13.0	13.0	0.80	17.0	0.03	8.00	1.10	3.00
K24	Mermelada de guayabas	258	35.30	0.69	0.16	63.57	0.45	0.28	16.0	9.0	0.60	20.0	0.02	0.15	0.80	2.00
K25	Mermelada de guindas*	309	22.29	0.47	0.01	76.83	0.49	0.40	15.0	12.0	0.90	13.0	0.03	0.20	1.00	3.00
K26	Mermelada de higos*	234	41.24	1.59	0.15	56.68	0.42	0.34	36.0	15.0	1.70	2.0	0.03	0.18	0.90	1.00
K27	Mermelada de papaya	311	22.24	0.63	0.16	76.66	0.66	0.31	18.0	17.0	1.90	10.0	1.10	0.20	1.30	1.00
K28	Mermelada de piña	308	22.99	0.62	0.11	76.09	0.54	0.19	20.0	8.0	1.20	10.0	0.04	0.18	1.37	1.00
K29	Miel de abeja con propóleo*	253	37.56	1.43	0.91	59.70	-----	0.40	33.2	14.1	4.01	6.8	-----	-----	-----	3.88
K30	Miel de abeja*	348	15.50	3.00	0.00	83.90	-----	0.30	22.0	14.0	0.08	-----	0.02	0.03	0.08	2.00
K31	Miel de caña*	281	28.20	0.50	0.30	69.19	-----	1.81	72.5	48.4	1.20	-----	0.02	0.07	0.24	4.50
L	MICELANEOS															
L1	Alimento con chocolate y quinua*	455	0.68	14.64	12.59	70.79	-----	1.30	158.92	481.00	10.8	9.54	-----	-----	-----	16.34
L2	Barra de chocolate c/almendras**	509	26.7	12.12	43.93	16.37	-----	0.88	56.6	161.34	2.9	0.00	-----	-----	-----	0.00
L3	Barra de chocolate c/pasas, almendras, maní**	489	1.09	9.6	22.4	62.21	0.76	1.54	127.7	185.3	2.36	12.26	-----	-----	-----	-----
L4	Cacao semillas*	579	4.6	12.98	42.36	36.47	9.58	3.59	124.3	439.0	4.01	16.70	-----	-----	-----	-----
L5	Chocolate cobertura semi amargo*	505	2.52	10.92	22.66	64.32	-----	1.59	302.8	265.5	3.02	23.3	-----	-----	-----	-----
L6	Chocolate cobertura bloque*	509	2.64	10.39	23.56	63.86	-----	1.55	348.2	274.3	3.10	24.1	-----	-----	-----	-----
L7	Chocolate con leche de cobertura*	455	2.57	10.81	14.44	70.38	-----	1.82	371.0	247.8	1.92	26.0	-----	-----	-----	-----
L8	Chocolate de cobertura p/helados*	632	0.32	5.11	47.25	46.53	-----	1.79	45.6	117.2	1.59	11.2	-----	-----	-----	-----
L9	Chocolate en barra c/azúcar*	473	2.06	3.81	17.40	75.23	-----	1.50	41.1	154.2	2.83	-----	-----	-----	-----	-----

(\*) Alimento nuevo

(\*\*) Alimento fortificado

(\*\*\*) Alimento extra fortificado

(\*) Ver descripción de alimento

## TABLA BOLIVIANA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

### COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

CODIGO	NOMBRE ALIMENTO	ENERGIA Kcal	HUMEDAD g	PROTEÍNA g	GRASA g	CHO TOTAL g	F.CRUDA g	CENIZA g	Ca mg	P mg	Fe mg	VIT. A µg	TIAMINA mg	RIBOFLAV mg	NIACINA mg	VIT. C mg
L10	Chocolate amargo*	489	2.32	4.45	20.7	71.13	-----	1.23	97.4	157.8	4.11	6.87	-----	-----	-----	-----
L11	Cocoa en polvo*	449	1.8	20.51	15.69	56.49	-----	5.51	181.5	615.1	5.01	-----	0.21	0.29	2.98	15.60
L12	Cocoa en pasta*	452	3.8	30.91	18.85	39.61	5.36	6.83	171.0	1156.0	10.2	-----	0.18	0.49	1.87	2.00
L13	Harina de sémola lacteada*	384	9.69	11.06	6.22	70.88	1.71	2.15	52.0	373.0	6.1	0.00	0.2	0.21	-----	-----
L14	Insufinado (maíz y soya)*	440	2.93	20.93	11.90	62.24	2.53	2.00	114.0	246.0	7.65	9.40	0.11	0.27	1.64	-----
L15	Insufinado de quinua con miel*	404	3.00	8.67	5.60	79.73	2.00	3.00	79.0	128.0	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	-----
L16	Insufinado quinua, trigo miel de caña*	392	4.38	6.12	2.40	86.58	1.68	0.52	223.0	194.0	3.20	17.70	0.00	0.00	0.00	-----
L17	Insufinado de trigo c/azúcar*	371	7.12	5.50	1.16	84.60	2.60	1.62	52.3	200.7	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	-----
L18	Lagua comercial	353	6.43	8.84	3.33	71.94	3.04	9.46	38.0	157.0	6.4	0.00	0.12	0.27	4.34	-----
L19	Levadura fresca de cerveza	63	83.43	13.47	0.32	1.56	0.00	1.22	85.0	254.0	3.4	11.00	0.36	1.04	0.40	-----
L20	Levadura fresca para pan*	113	70.58	13.35	0.33	14.16	0.00	1.61	20.0	246.7	2.3	-----	-----	-----	-----	-----
L21	Levadura seca	359	7.21	41.82	1.21	45.51	5.84	4.45	47.0	763.0	9.8	-----	0.84	10	2.66	-----
L22	Licor de cacao en pasta*	580	1.4	7.04	39.55	49.03	-----	2.98	151.24	42.9	7.6	-----	-----	-----	-----	-----
L23	Musli andino <sup>(*)</sup>	388	5.86	12.39	2.97	77.55	2.44	1.21	153.5	187.0	7.22	8.17	-----	-----	-----	-----
L24	Mezcla de mani y arroz p/sopa*	570	6.33	7.31	40.03	45.13	-----	1.2	147.83	236.33	3.15	0.00	-----	-----	-----	-----
L25	Palitos nutritivos c/n trigo y tarhui <sup>(*)</sup>	416	1.76	4.39	5.7	86.71	-----	1.44	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
L26	Pasankalla <sup>(*)</sup>	390	6.9	9.33	4.14	78.73	2	0.9	80.0	144.0	3.2	Tr.	-----	-----	1.54	-----
L27	Pudin polvo	400	0.88	5.05	1.73	91.12	-----	1.42	39.0	1.3	1.8	5.30	-----	-----	0.22	-----
L28	Snack en base a quinua*	528	2.10	4.38	29.47	61.25	2.74	2.89	76.8	381.6	5.86	0.00	0.00	0.00	0.00	-----
L29	Sucedáneo de café <sup>(*)</sup>	358	4.13	21.26	3.96	59.43	-----	11.22	165.3	152.3	10.3	9.61	-----	-----	-----	-----
L30	Sultana (cáscara de café)*	321	16.07	7.46	0.85	70.99	15.5	2.63	33.5	191.0	8.5	-----	0.11	0.35	2.00	-----
L31	Té de zanahoria deshidratada*	379	3.62	3.95	0.51	89.72	15.14	2.2	59.3	689.0	2.9	1186.00	0.3	0.22	2.45	-----
L32	Turrón almendras y avellana*	634	2.34	15.52	50.57	29.22	8.02	2.53	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
L33	Turrón de cañahua miel y pasas*	423	4.26	10.79	8.7	75.35	9.21	0.9	102.40	186.39	8.39	0.00	-----	-----	-----	-----
L34	Turrón de amaranto c/miel*	423	3.29	13.38	8.7	72.83	2.65	1.8	133.07	402.18	6.54	0.00	-----	-----	-----	-----
L35	Turrón de quinua chocolate y leche <sup>(**)</sup>	538	2.64	4.74	31.25	59.44	2.75	1.14	170.32	175.41	1.46	-----	-----	-----	-----	-----
L36	Tojori con harina de tarhui 20%*	393	7.33	7.5	5.34	78.63	3.07	1.2	84.14	114.02	7.2	Tr.	0.19	0.14	5.00	-----
L37	Trigo insufinado sabor miel de abeja*	385	5.33	9.69	2.10	81.89	3.60	1.42	66.3	303.3	2.81	-----	1.34	0.08	-----	-----
L38	Semilla de girasol*	587	5.8	23.1	45.4	21.58	3.95	4.12	102.0	7,99,86	7.69	5.91	1.92	0.22	6.57	-----

(\*) Alimento nuevo

(\*\*) Alimento fortificado

(\*\*\*) Alimento extra fortificado

(<sup>(\*)</sup>) Ver descripción de alimento

## TABLA BOLIVIANA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

## COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

CODIGO	NOMBRE ALIMENTO	ENERGIA Kcal	HUMEDAD g	PROTEÍNA g	GRASA g	CHO TOTAL g	F. CRUDA g	CENIZA g	Ca mg	P mg	Fe mg	VIT. A µg	TIAMINA mg	RIBOFLAV mg	NIACINA mg	VIT. C mg
<b>P ALIMENTOS NATIVOS</b>																
P1	Achachayru**	74	80.97	1.39	0.84	15.23	0.50	1.57	-----	-----	-----	19.06	0.04	0.40	1.27	-----
P2	Achira	118	69.98	2.73	0.43	25.70	0.80	1.16	55.0	55.0	9.50	8.00	-----	-----	0.66	-----
P3	Aguacaton**	143	75.90	1.50	9.90	11.90	2.00	0.80	14.0	44.0	0.50	30.00	0.06	0.09	1.10	12.00
P4	Almidón de Jamachipeke**	355	11.61	2.40	0.39	85.37	0.30	0.23	126.5	24.4	0.72	0.00	-----	-----	-----	0.00
P5	Amañoque raíz*	80	79.18	0.94	0.08	18.92	1.02	0.88	82.0	51.0	4.50	92.00	0.10	0.37	0.42	12.00
P6	Amañoque tallo*	84	78.08	1.04	0.04	19.99	1.92	0.85	21.0	38.0	9.50	240.00	0.10	0.41	0.75	15.00
P7	Amaranto hojas	103	72.50	6.87	1.42	15.71	6.42	3.50	317.0	283.1	18.51	120.36	0.26	0.28	1.51	0.06
P8	Ayote**	164	57.40	10.60	0.20	30.00	7.90	1.80	39.0	179.0	2.70	10.00	0.35	0.09	1.47	Tr.
P9	Ayrampu rojo**	74	80.83	11.79	0.38	5.88	0.18	1.12	54.0	Tr.	2.90	Tr.	-----	-----	-----	0.40
P10	Ayrampu verde**	43	89.10	6.02	0.35	4.05	2.91	0.48	38.6	Tr.	2.70	Tr.	-----	-----	-----	8.16
P11	Caju pulpa con cáscara**	55	86.91	0.78	0.67	11.35	2.70	0.29	-----	-----	-----	42.00	-----	-----	-----	3.50
P12	Carambola*	31	91.23	0.59	0.36	6.26	0.64	1.56	22.4	0.4	99.23	237.00	-----	-----	-----	37.45
P13	Chayri jugo concentrado**	323	28.83	4.36	8.60	57.13	-----	1.06	56.9	46.45	5.71	135.21	-----	-----	-----	-----
P14	Chipilin**	72	81.80	7.10	1.00	8.70	1.90	1.40	248.0	74.0	4.90	384.56	0.33	0.52	2.02	112.0
P15	Chiva dulce**	368	3.60	2.45	0.90	92.01	2.20	1.04	115.0	43.0	6.90	5.45	-----	-----	-----	1.50
P16	Chive fuerte**	396	0.43	3.16	1.33	92.79	2.70	2.29	88.7	78.6	5.05	8.17	-----	-----	-----	2.10
P17	Chive simple**	391	1.56	3.08	0.21	94.29	2.20	0.88	59.2	32.4	8.16	13.62	-----	-----	-----	2.11
P18	Churqui fruto**	371	4.76	10.97	1.51	78.42	0.70	4.34	275.2	182.0	15.35	27.50	-----	-----	-----	2.08
P19	Copiazul**	22	73.26	0.90	0.50	3.40	1.90	22.00	23.0	42.0	0.80	Tr.	0.18	0.06	1.18	9.00
P20	Fruto de palmera**	333	31.00	2.50	12.54	52.65	38.30	1.31	19.34	61.2	0.94	1.36	-----	-----	-----	2.22
P21	Guanabana*	89	82.50	1.10	0.20	15.70	1.00	0.50	20.0	23.0	0.70	0.00	0.08	0.05	0.74	-----
P22	Icaco**	53	86.10	0.40	0.10	12.60	1.00	0.80	31.0	17.0	0.60	5.00	0.04	0.03	0.35	9.00
P23	Isaño*	52	87.40	1.50	0.70	9.80	0.90	0.50	12.0	29.0	1.00	10.04	0.10	0.12	0.67	77.50
P24	Iguaguasu**	92	75.42	4.05	0.89	17.00	1.40	1.24	168.2	9.6	5.24	5.45	-----	-----	-----	12.02
P25	Jamachipeke fresco	126	87.24	3.85	0.72	26.01	0.70	1.28	0.0	38.0	2.80	9.00	0.06	0.03	0.16	0.00
P26	Loroco**	59	84.30	2.5	0.18	11.78	1.40	1.24	58.0	46.0	1.10	60.0	0.62	0.10	2.34	12.00
P27	Maracuyá*	491	86.80	0.70	49.00	11.72	1.02	0.29	9.9	20.0	1.22	472.01	0.02	0.18	0.80	20.01
P28	Mistol* °	238	37.10	3.76	0.67	54.30	1.11	3.07	272.7	28.2	0.35	31.33	-----	-----	-----	107.00
P29	Nokaraguara o coracora*	70	92.65	3.22	5.06	2.95	1.01	1.02	137.9	Tr.	0.75	133.52	-----	-----	-----	1.76

(\*) Alimento nuevo

(\*\*) Alimento fortificado

(\*\*\*) Alimento extra fortificado

(°) Ver descripción de alimento

# TABLA BOLIVIANA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

## COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

CODIGO	NOMBRE ALIMENTO	ENERGIA Kcal	HUMEDAD g	PROTEINA g	GRASA g	CHO TOTAL g	F.CRUDEA g	CENIZA g	Ca mg	P mg	Fe mg	VIT. A µg	TIAMINA mg	RIBOFLAV mg	NIACINA mg	VIT. C mg
P30	Palqui* <sup>o</sup>	400	7.05	34.87	9.85	42.99	3.56	5.24	88.0	299.0	6.70	-----	-----	-----	3.08	2.00
P31	Paquico* <sup>o</sup>	368	6.39	5.24	1.28	82.86	14.52	3.23	210.0	84.0	5.50	17.00	0.16	0.18	0.90	1.00
P32	Pataste* <sup>o</sup>	81	79.00	2.00	0.20	17.80	0.40	1.00	7.0	34.0	0.80	Tr.	0.05	0.03	0.90	19.00
P33	Pitueña* <sup>o</sup>	29	92.00	0.90	0.30	5.70	0.60	1.10	116.0	24.0	0.60	Tr.	0.03	0.04	0.40	21.00
P34	Pitaya amarilla* <sup>o</sup>	57	85.40	0.52	0.10	13.58	0.75	0.40	9.9	15.7	0.44	0.0	0.02	0.05	0.29	4.90
P35	Pitahaya roja (fruto de cactus)* <sup>o</sup>	67	82.80	0.53	0.12	16.05	0.80	0.50	5.0	17.1	0.60	0.00	0.03	0.04	0.31	3.96
P36	Platanillo*	167	57.20	2.40	0.10	39.00	1.90	1.30	20.0	24.0	3.20	0.00	0.08	0.03	0.70	9.00
P37	Tacaco* <sup>o</sup>	80	79.80	1.80	0.50	17.10	15.20	0.80	19.0	48.0	0.50	11.00	0.04	0.10	0.81	22.00
P38	Tapirato* <sup>o</sup>	57	85.50	1.25	0.25	12.55	0.60	0.45	17.0	18.0	0.70	0.00	0.04	0.03	0.30	19.00
P39	Total* <sup>o</sup>	138	66.55	3.11	2.49	25.73	2.25	2.02	102.6	83.3	1.34	568.57	0.80	0.30	0.90	40.54
P40	Yupuaroki* <sup>o</sup>	63	85.37	3.10	2.57	6.96	1.80	2.00	199.4	78.1	Tr.	12.26	-----	-----	-----	14.67
P41	Zapote**	146	63.00	2.00	0.60	33.20	2.20	1.20	38.0	28.0	1.00	90.00	0.01	0.02	1.96	20.00
<b>N REGIMENES ESPECIALES</b>																
N1	Chijon*	373	6.38	52.12	6.9	25.65	8.49	8.95	256.0	636.00	184.20	37.00	0.30	0.16	1.52	3.00
N2	Bebida lactea probiotica*	38	90.10	1.33	0.41	7.36	0.00	0.80	35.3	12.7	3.60	0.00	0.03	0.03	0.46	21.60
N3	Bebida para deportistas*	30	92.49	0.00	0.00	7.47	-----	0.04	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
N4	Bebida energizante*	45	88.67	0.00	0.00	11.29	-----	0.04	11.4	0.00	0.00	0.00	-----	-----	-----	2.37
N5	Bebida estimulante y energizante*	34	91.46	0.01	0.00	8.48	-----	0.05	3.4	0.00	0.70	0.00	-----	-----	-----	1.27
N6	Bebida hipotónica baja en sodio*	391	0.31	0.14	0.72	96.11	-----	2.72	91.0	143.25	0.77	38.15	-----	-----	-----	-----
N7	Edulcorante de stevia* <sup>o</sup>	391	0.16	0.01	0.00	97.56	-----	2.17	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
N8	Jalea real*	160	65.92	2.20	6.25	23.84	-----	1.79	179.9	400.00	2.48	39.48	-----	-----	5.70	12.03
N9	Licor de coca*	198	50.39	0.25	0.00	49.31	-----	0.05	27.0	2.6	0.31	-----	-----	-----	0.88	8.00
N10	Licor de coca con miel*	100	75.29	0.10	0.31	24.25	-----	0.005	27.0	6.65	0.51	-----	-----	-----	0.55	10.00
N11	Malteada con spirulina* <sup>o</sup>	414	2.21	10.75	5.37	80.55	-----	1.12	17.3	159.73	4.10	8.72	-----	-----	-----	3.00
N12	Mermelada con sacarina*	157	60.47	4.44	0.58	33.49	-----	1.02	73.09	42.68	5.38	0.00	-----	-----	-----	6.12
N13	Phasa*	---	10.46	0.12	-----	-----	-----	82.46	1121.0	63.0	728.9	-----	Tr.	Tr.	Tr.	-----
N14	Polen natural*	370	9.81	16.38	3.52	68.28	3.94	2.02	170.5	324.0	15.00	4337.0	-----	-----	-----	8.81
N15	Propóleo extracto líquido*	137	70.00	16.82	3.41	9.76	-----	0.0248	14.72	0.00	12.00	46.32	-----	-----	-----	1.49
N16	Té sultanin adelgazante**	344	12.4	8.2	0.62	76.38	1.8	2.49	43.6	193.53	9.77	-----	-----	-----	-----	0.00
N17	Té de hierbas adelgazante**	344	7.23	6.25	1.86	75.56	0.29	9.10	769.5	236.1	52.29	452.36	-----	-----	-----	5.33

(\*) Alimento nuevo

(\*\*) Alimento fortificado

(\*\*\*) Alimento extra fortificado

(<sup>o</sup>) Ver descripción de alimento



## TABLA BOLIVIANA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

## COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

CODIGO	NOMBRE ALIMENTO	ENERGIA Kcal	HUMEDAD g	PROTEINA g	GRASA g	CHO TOTAL g	F.CRUDA g	CENIZA g	Ca mg	P mg	Fe mg	VIT. A µg	TIAMINA mg	RIBOFLAV mg	NIACINA mg	VIT. C mg
N18	Suplemento alimenticio TNT*	374	2.62	2.56	1.49	87.67	-----	5.66	847.2	511.07	21.33	771.5	-----	-----	-----	31.12
N19	Suplemento alimenticio SPIC*	97	75.67	0.69	0.04	23.46	-----	0.28	107.3	11.05	6.12	26.16	-----	-----	-----	6.45
N20	Suplemento alimenticio ALI*	358	5.07	16.61	0.73	71.19	-----	6.4	954.9	258.83	70.21	965.5	-----	-----	-----	6.44
N21	Suplemento alimenticio B. D**	346	5.44	6.33	0.96	78.59	-----	8.69	443.8	77.43	89.63	660.0	-----	-----	-----	113.61
N22	Suplemento alimenticio en tabletas*	342	3.13	5.02	2.66	74.57	-----	14.00	3086.3	2768.0	9.30	-----	-----	-----	-----	-----
N23	Suplemento aliment. sabor durazno*	382	2.27	2.77	2.01	88.32	-----	4.63	1082.26	136.5	2.28	4.09	-----	-----	-----	34.3
<b>Q ALIMENTOS INFANTILES</b>																
Q1	Alimento infantil con chocolate*	418	1.25	15.31	15.46	54.43	-----	3.55	509.12	328.22	5.88	265.68	-----	-----	-----	46.6
Q2	Alimento fortificado "Milo"*	418	2.32	11.87	8.7	73.06	-----	4.05	528.69	544.27	6.89	29.56	-----	-----	-----	20.48
Q3	Alimento infantil "Nursy"*	500	0.89	13.71	23.12	59.35	-----	2.93	284.00	357.00	8.06	68.13	-----	-----	-----	23.71
Q4	Alimento nutritivo "Enercal"*	448	0.52	11.13	12.98	71.54	-----	3.83	310.39	377.20	6.50	35.43	-----	-----	-----	61.82
Q5	Enriquecido lacteo c/cacao,quinua,soya*	432	3.16	16.19	11.48	65.87	-----	3.3	404.50	425.75	88.35**	28.61	-----	-----	-----	6.97
Q6	Enriquecido lacteo sabor chocolate*	455	1.33	16.02	13.96	66.28	-----	2.41	203.10	298.27	125.58**	43.32	-----	-----	-----	21.9
Q7	Extensor de leche en polvo*	458	2.01	11.59	14.88	69.38	-----	2.14	313.70	278.28	88.35**	19.58	-----	-----	-----	9.67
Q8	Formula infantil S-26*	527	1.27	12	28.38	55.85	-----	2.4	309.22	278.83	9.47	72.21	-----	-----	-----	12.09
<b>ALIMENTOS ESCOLARES</b>																
Q9	Galleta con h. cañahua y chocolate*	416	4.56	12.70	9.99	68.94	1.99	3.81	825***	598.00***	15.00***	24.00	0.00	0.00	0.00	7.00
Q10	Galletas con h. de maíz y soya*	412	4.02	11.25	7.35	75.24	2.00	2.14	810.75***	283.18	9.8**	22.65	0.00	0.00	0.00	0.00
Q11	Galletas con h. de maíz y quinua*	461	3.96	13.00	16.98	63.96	3.00	2.10	102.00	190.01**	20.9***	23.00	0.00	0.00	0.00	9.00
Q12	Galletas con h. de maíz sabor naranja*	409	3.86	10.93	6.83	75.85	2.31	2.54	887.92***	444.57***	21.1***	8.75	0.00	0.00	0.00	4.38
Q13	Leche en polvo con azúcar*	422	1.31	10.89	7.01	78.78	-----	2.02	235.00	440.0***	0.40	12.55	-----	-----	-----	6.20
Q14	Leche en polvo c/ h. de maíz, arroz, soya*	394	1.05	16.7	2.41	76.42	-----	3.42	310.30	648.0***	4.85	Tr.	-----	-----	-----	Tr.
Q15	Leche c/chocolate y almendras en polvo*	418	1.19	11.34	6.22	79.26	0.00	1.99	121.60	175.34	14.73**	-----	-----	-----	-----	6.47
Q16	Pan fortificado**	353	20.00	11.00	9.00	57.00	1.66	1.00	67.0	172.0	2.00	26.0	-----	-----	-----	-----
Q17	Pan fortificado con harina de maíz*	347	18.00	11.00	7.00	60.00	1.25	1.00	82.00	140.01**	14.9**	20.54	0.00	0.00	0.00	2.00
Q18	Pan c/h. de cañahua y cocoa*	314	21.00	11.50	2.00	62.50	6.60	1.00	50.50	243.02	13.40**	23.01**	0.00	0.00	0.00	3.00
Q19	Pan de batalla con harina de trigo*	316	23.21	15.27	3.69	55.49	2.30	2.34	58.77	207.20	11.30**	25.89**	0.00	0.00	0.00	3.04
Q20	Pan con centeno y queso*	335	22.00	14.00	7.00	54.00	3.50	2.00	94.00	171.01	15.41**	23.00**	0.00	0.00	0.00	3.00
Q21	Pan con harina integral, maíz y anís*	331	22.50	11.50	7.00	55.50	2.89	1.00	52.50	183.01	11.80**	21.03**	0.00	0.00	0.00	4.00
Q22	Pan con harina de maíz y soya*	350	20.89	14.38	9.18	52.57	2.60	1.24	67.31	158.1**	16.60**	21.46**	0.00	0.00	0.00	4.45

(\*) Alimento nuevo

(\*\*) Alimento fortificado

(\*\*\*) Alimento extra fortificado

(°) Ver descripción de alimento

# TABLA BOLIVIANA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

## COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

CODIGO	NOMBRE ALIMENTO	ENERGIA Kcal	HUMEDAD g	PROTEINA g	GRASA g	CHO TOTAL g	F.CRUDA g	CENIZA g	Ca mg	P mg	Fe mg	VIT. A µg	TIAMINA mg	RIBOFLAV mg	NIACINA mg	VIT. C mg
Q23	Sustituto lacteo en polvo*	448	1.35	10.35	12.4	73.66	-----	2.24	241.28	134.67	7.66	26.02	-----	-----	-----	6.53
Q24	Sustituto lacteo con canela*	437	1.32	10.19	10.5	75.47	-----	2.52	226.97	174.95	4.601**	34.06	-----	-----	-----	50.36
Q25	Sustituto lacteo con chocolate*	441	1.15	12.86	10.6	73.53	-----	1.86	157.11	131.87	10.35**	32.70	-----	-----	-----	6.80
Q26	Sust. lacteo c/chocolate y almendras*	449	0.17	37.13	11.34	49.67	-----	1.69	52.49	253.64	14.01**	223.45	-----	-----	-----	27.12
Q27	Sustituto lacteo sabor coco*	435	0.94	15.85	9.4	71.81	-----	2	224.17	235.77	4.66**	15.30	-----	-----	-----	6.81
Q28	Sustitutos lacteo sabor vainilla*	453	2.27	11.1	14.56	69.38	-----	2.69	233.84	182.97	4.76**	19.10	-----	-----	-----	6.30
Q29	Suplemento alimenticio Mamilac**	420	1.55	16.96	7.78	70.46	-----	3.25	70.78	738.94	4.501**	-----	-----	-----	-----	375
<b>R ALIMENTOS MANUFACTURADOS</b>																
R1	Café tostado organico*	209	5.30	14.30	5.20	26.20	-----	1.40	102.6	194.5	4.74	0.00	-----	-----	-----	0.00
R2	Coco rallado*	304	54.20	1.70	24.90	18.18	4.21	1.02	14.30	89.36	1.78	0.00	-----	-----	-----	3.02
R3	Crema de espárragos sopa**	423	3.91	7.62	9.22	77.27	0.88	1.98	98.8	130.2	1.09	3.48	-----	-----	0.82	0.44
R4	Crema de tomate sopa**	416	4.21	7.33	8.22	78.26	0.98	1.98	68.9	62.4	1.96	2.27	-----	-----	1.35	0.22
R5	Fian en polvo	394	0.14	0.71	0.43	98.75	-----	1.01	42.0	52.3	1.81	6.00	-----	-----	-----	-----
R6	Ketchup*	149	60.2	2.74	0.12	34.34	-----	2.61	22.3	33.6	2.91	226.30	0.04	0.07	1.5	1
R7	Gelatina sabor frambuesa*	398	0.25	8.23	0.42	90.30	0.00	1.22	87	3.27	3.31	13.60	-----	-----	-----	50.75
R8	Gelatina sabor cereza*	397	0.4	11.95	0.00	87.24	0.00	1.01	35.9	2.6	1.41	21.80	-----	-----	0.19	44.32
R9	Gelatina sabor naranja*	397	0.46	11.36	0.00	87.88	0.00	14.01	32.5	2.75	1.01	6.81	-----	-----	0.12	43.39
R10	Guarana en polvo	373	6.92	7.12	1.41	82.86	-----	1.69	56.98	130.52	2.35	80.56	-----	-----	-----	2.33
R11	Lagua de trigo deshidratada**	407	5.62	7.98	8.22	75.30	2.37	3.05	108.3	323.5	8.73	170.00	-----	-----	-----	0.48
R12	Lagua de verduras con aji**	403	6.23	7.86	8.22	74.47	6.99	3.22	84.7	211.1	9.56	177.71	-----	-----	-----	0.59
R13	Lache fluida con manzana y quinua*	85	80.84	3.77	3.22	10.16	-----	2.01	52.8	202.3	0.75	10.37	-----	-----	-----	3.94
R14	Mayonesa*	655	22.5	4.7	70.2	1.1	-----	1.5	19.7	30.2	0.33	-----	-----	-----	-----	-----
R15	Mostaza*	125	71.90	6.75	5.80	12.51	-----	4.04	80.1	-----	2.88	201.37	-----	-----	-----	2.40
R16	Pure de manzanas	141	65.76	1.16	0.93	32.02	0.80	0.74	10.0	8.0	0.90	11.00	0.02	0.17	1.00	1.00
R17	Refresco horchata de coco*	370	8.50	1.53	2.54	85.18	3.60	2.25	55.7	162.8	0.52	42.24	0.00	0.00	0.00	2.16
R18	Refresco instantáneo sabor durazno*	391	0.05	0.00	0.00	97.73	0.00	2.22	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
R19	Sopa de carne c/ arroz deshidratada**	425	4.43	7.98	10.22	75.39	0.33	1.98	46.5	118.4	5.56	40.95	-----	-----	1.21	-----
R20	Sopa de carne c/fideo deshidratada**	428	4.01	7.75	10.02	76.77	0.45	1.45	108.4	168.0	5.78	47.06	-----	-----	1.60	-----
R21	Sopa de quinua deshidratada*	424	4.36	8.64	9.98	74.88	2.14	2.35	216.0	138.0	5.69	76.30	-----	-----	1.45	6.10

(\*) Alimento nuevo

(\*\*) Alimento fortificado

(\*\*\*) Alimento extra fortificado

(\*) Ver descripción de alimento

## TABLA BOLIVIANA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

## COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

CODIGO	NOMBRE ALIMENTO	ENERGIA Kcal	HUMEDAD g	PROTEÍNA g	GRASA g	CHO TOTAL g	F.CRUDA g	CENIZA g	Ca mg	P mg	Fe mg	VIT. A µg	TIAMINA mg	RIBOFLAV mg	NIACINA mg	VIT. C mg
R22	Sopa de habas deshidratada	423	4.55	8.23	9.97	75.02	9.41	2.23	48.43	179.49	5.72	25.88	-----	-----	-----	-----
R23	Sopa de pollo c/ideo deshidratado**	417	4.76	8.20	8.72	76.34	0.23	1.98	14.4	184.6	4.62	53.30	-----	-----	1.05	-----
<b>ALIMENTOS EN CONSERVAS</b>																
R24	Atún al aceite	263	55.40	24.00	18.50	0.00	-----	2.10	3.0	230.0	1.20	200.00	0.04	0.14	1.02	-----
R25	Duraznos al jugo mitades	105	73.58	1.13	0.04	25.00	1.35	0.25	12.0	15.0	0.80	37.00	0.02	0.21	1.03	3.40
R26	Ensalada de frutas picadas*	95	75.60	1.88	0.26	21.25	2.01	1.01	14.6	16.2	0.60	42.50	0.01	0.12	1.07	2.00
R27	Frutillas al jugo	124	68.83	2.78	0.10	27.90	0.30	0.39	19.0	12.0	0.60	2.00	0.03	0.08	1.65	3.00
R28	Guindas al jugo	116	70.71	2.88	0.10	25.99	0.10	0.32	17.0	3.0	1.70	19.00	0.02	0.06	1.78	2.00
R29	Jugo de grape fruit natural sin azúcar	43	89.15	0.63	0.20	9.74	0.12	0.28	15.0	23.0	0.70	7.00	0.02	0.14	0.66	30.00
R30	Jugo concentrado de mandarina*	54	86.22	0.60	0.10	12.77	0.13	0.31	17.2	17.2	0.35	109.30	-----	-----	-----	52.31
R31	Jugo de mandarina sin azúcar	43	89.27	0.69	0.19	9.67	0.12	0.18	13.0	11.0	0.40	20.00	0.94	0.11	0.99	23.50
R32	Jugo de naranja filtrado*	40	89.98	0.41	0.15	9.16	0.00	0.30	13.0	15.0	0.33	16.00	0.03	0.06	0.21	48.30
R33	Jugo de Piña	84	78.74	0.41	0.17	20.25	0.12	0.43	13.0	15.0	0.70	6.00	0.04	0.09	1.23	5.00
R34	Jugo de Tomate	33	90.86	0.28	0.02	7.85	0.33	0.99	13.0	17.0	0.90	22.00	0.02	0.10	1.60	2.00
R35	Jugo de Toronja	60	84.98	0.26	0.15	14.35	0.09	0.26	13.0	15.0	0.70	10.00	0.04	0.16	0.82	28.00
R36	Jugo de tumbo	21	94.65	0.45	0.30	4.19	1.36	0.41	8.2	29.9	0.31	-----	-----	-----	-----	42.30
R37	Manzanas al jugo	153	67.97	0.85	0.22	36.86	0.56	0.10	7.0	4.0	0.80	11.00	0.02	0.11	1.92	1.00
R38	Papaya al jugo	98	75.29	0.83	0.08	23.55	0.47	0.25	15.0	8.0	0.80	14.00	0.02	0.28	0.70	0.00
R39	Peras al jugo	113	70.53	0.19	0.02	28.11	0.72	0.15	11.0	7.0	0.70	18.00	0.02	0.07	4.12	3.00
R40	Piñas al jugo rodajas	107	73.13	0.63	0.14	25.91	0.27	0.19	13.0	5.0	0.60	8.00	0.05	0.16	0.55	1.00
R41	Sardina con salsa de tomate	211	63.10	17.80	14.80	1.60	-----	2.70	380.0	400.0	4.10	0.00	0.01	0.17	53.00	-----
R42	Sardina en aceite	331	47.10	21.10	27.00	1.00	-----	3.80	350.0	430.0	3.50	100.00	0.01	0.14	4.00	-----
R43	Segmentos de toronja al jugo	46	88.31	0.86	0.10	10.71	0.22	0.22	20.0	12.0	1.00	14.00	0.02	0.14	0.74	2.00
R44	Uva blanca al jugo	156	67.15	1.03	1.07	35.50	0.40	0.25	12.0	14.0	0.50	46.00	0.01	0.10	0.74	3.00
<b>S ALIMENTOS PREPARADOS</b>																
S1	Api con harina de tarhui	419	2.63	12.16	7.20	76.31	2.90	1.70	97.00	244.00	11.90	90.00	0.16	3.80	2.90	5.00
S2	Carne vegetal con soya*	468	5.35	17.00	20.16	54.76	0.42	2.73	199.3	339.6	21.40	-----	-----	-----	-----	-----
S3	Carne de gluten con vegetales*	429	4.12	13.00	14.26	62.04	1.31	3.28	108.4	216.9	9.37	29.0	-----	-----	5.65	0.94
S4	Cuñape	328	30.64	11.32	11.66	44.36	0.97	2.02	260.00	189.00	3.26	-----	0.30	0.12	1.67	-----
S5	Empanada de maíz	337	33.10	12.38	15.98	35.92	0.72	2.62	261.00	121.00	7.9**	28.00	0.08	0.45	2.26	-----

(\*) Alimento nuevo

(\*\*) Alimento fortificado

(\*\*\*) Alimento extra fortificado

(\*) Ver descripción de alimento

# TABLA BOLIVIANA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

## COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

CODIGO	NOMBRE ALIMENTO	ENERGIA Kcal	HUMEDAD g	PROTEINA g	GRASA g	CHO TOTAL g	F.CRUDEA g	CENIZA g	Ca mg	P mg	Fe mg	VIT. A µg	TIAMINA mg	RIBOFLAV mg	NIACINA mg	VIT. C mg
S6	Empanada de queso	354	11.74	9.66	2.15	74.05	0.52	2.40	163.00	116.00	2.40	-----	0.08	0.48	7.90	1.00
S7	Gluten seco crudo*	285	28.00	23.18	0.60	46.84	0.41	0.29	104.8	69.7	2.33	29.0	0.05	0.04	2.25	0.70
S8	Gluten precocido*	285	29.09	21.30	0.57	48.79	0.19	0.25	101.2	69.0	1.32	-----	-----	-----	1.47	-----
S9	Llajua deshidratada	379	5.41	2.67	1.32	89.15	4.90	1.46	60.00	75.30	3.44	-----	0.05	0.16	0.29	19.00
S10	Llaucha	244	39.42	10.62	1.63	46.82	0.44	1.51	131.00	98.00	3.50	-----	0.07	0.16	2.54	-----
S11	Pastel con crema	368	27.24	7.38	8.37	65.79	0.10	1.22	115.0	218.0	3.50	42.0	0.06	0.23	3.52	-----
S12	Pastel para api	479	9.56	6.94	24.36	58.12	0.24	1.02	55.0	94.0	5**	16.0	0.06	0.18	2.64	-----
S13	Postre de chocolate con leche*	90	77.75	3.42	0.53	17.96	-----	0.34	85.98	10.5	4.10	1.36	-----	-----	0.55	4.60
S14	Postre de leche, café y miel*	101	75.00	3.53	0.28	20.98	-----	0.21	71.3	14.3	4.00	0.0	-----	-----	0.67	3.60
S15	Refresco de tarhui deshidratado*	400	1.81	10.25	2.62	83.90	2.30	1.42	34.22	145.20	1.33	-----	-----	-----	-----	-----
S16	Salsa de soya	45	79.05	0.97	0.19	9.73	-----	10.06	168.0	56.5	2.69	59.5	-----	-----	2.31	1.69
S17	Tojori con harina de tarhui al 20%	393	7.33	13.26	5.34	72.87	3.07	1.20	84.14	114.00	7.20	54.00	0.19	0.14	5.00	1.00
ALIMENTOS PREPARADOS TÍPICOS																
S18	Aji de acelga	105	76.33	3.88	3.3	15.01	0.72	1.48	55.0	51.0	2.70	215.00	0.04	0.1	2.03	1.00
S19	Aji de achocha	117	73.62	2.62	3.41	18.97	0.56	1.38	30.0	50.0	2.20	199.00	0.04	0.11	1.87	1.00
S20	Aji de arroz	158	61.24	2.62	1.13	34.22	0.92	0.79	20.0	45.0	1.80	75.00	0.04	0.15	3.52	1.00
S21	Aji de fideo	178	60.28	5.22	4.52	29.22	0.66	0.75	24.0	59.0	2.00	134.00	0.04	0.11	5.75	1.00
S22	Aji de habas	131	68.66	4.46	2.08	23.54	0.72	1.26	66.0	49.0	7.20	92.00	0.06	0.15	4.30	-----
S23	Aji de lengua de res	433	58.51	15.44	41.3	0.00	0.00	1.31	19.0	106.0	3.20	56.00	0.03	0.22	2.94	-----
S24	Aji de papalisa	138	39.76	4	4.5	20.41	0.74	1.33	30.0	57.0	1.90	59.00	0.05	0.18	1.20	1.00
S25	Aji de patas de cordero	166	66.7	6.62	7.79	17.35	0.6	1.54	32.0	42.0	1.70	170.00	0.03	0.13	2.42	1.00
S26	Aji de patas de res	128	71.56	4.5	3.64	19.3	0.33	1	28.0	40.0	2.20	58.00	0.03	0.2	2.47	1.00
S27	Aji de racacha	113	71.76	11.46	1.29	13.93	0.18	1.58	25.0	35.0	2.80	12.00	0.05	0.18	2.91	3.00
S28	Aji de sangre de cordero	119	72.84	8.18	3.12	14.45	0.83	1.41	66.0	81.0	11.71	45.00	0.03	0.11	1.38	-----
S29	Aji de trigo mote	127	71.56	4.06	3.55	19.71	0.46	1.12	27.0	50.0	1.30	45.00	0.04	0.11	1.40	1.00
S30	Albondigas de carne de res con arroz	160	65.61	10.82	5.63	16.62	0.34	1.32	41.0	70.0	2.50	74.00	0.06	0.15	3.18	-----
S31	Api morado preparado	77	80.14	3.53	0.22	15.15	0.17	0.96	14.0	14.0	3.20	19.00	0.03	0.15	2.75	-----
S32	Arroz con leche	24	93.72	2.53	0.18	3.17	0.32	0.40	54.0	34.0	0.70	147.00	0.03	0.18	3.57	-----
S33	Brazuelo de cordero	191	58.54	20.34	6.01	13.89	0.54	1.22	37.0	91.0	3.60	803.00	0.06	0.27	2.31	1.00
S34	Cabeza de cordero	105	77.54	6.66	4.36	9.86	0.50	1.58	51.0	63.0	2.20	102.00	0.06	0.19	1.37	-----

(\*) Alimento nuevo

(\*\*) Alimento fortificado

(\*\*\*) Alimento extra fortificado

(º) Ver descripción de alimento

## TABLA BOLIVIANA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

## COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

CODIGO	NOMBRE ALIMENTO	ENERGIA Kcal	HUMEDAD g	PROTEÍNA g	GRASA g	CHO TOTAL g	F.CRUDA g	CENIZA g	Ca mg	P mg	Fe mg	VIT. A µg	TIAMINA mg	RIBOFLAV mg	NIACINA mg	VIT. C mg
S35	Caldo ajaco	148	76.28	18.56	8.18	0.0	0.27	1.35	24.0	83.0	2.70	-----	0.05	0.23	3.10	6.00
S36	Caldo chaira paceño	36	90.48	1.21	0.47	6.78	0.12	1.06	20.0	16.0	1.90	-----	0.04	0.12	2.36	1.00
S37	Caldo de arroz	55	85.46	2.25	0.11	11.13	0.27	1.05	15.0	68.0	2.10	29.00	0.04	0.15	2.70	-----
S38	Caldo de huallaque	58	84.06	2.94	0.53	10.33	0.23	2.14	243.0	130.0	2.40	70.00	0.03	0.12	3.57	-----
S39	Caldo de papalisa	46	87.58	0.72	0.19	10.47	0.40	1.04	12.0	24.0	2.30	-----	0.03	0.14	3.25	-----
S40	Caldo de repollo con pecho de res	70	84.62	2.91	2.47	9.12	0.39	0.88	32.0	32.0	0.60	0.58	0.03	0.1	1.81	-----
S41	Caldo jackonta	65	83.19	2.75	0.56	12.23	0.18	1.17	18.0	25.0	2.20	-----	0.03	0.11	3.80	-----
S42	Caldo lagua de chuño	62	84.45	0.28	0.83	13.24	0.67	1.20	31.0	31.0	0.80	17.00	0.02	0.06	2.66	-----
S43	Chanfaina	123	70.3	9.16	1.76	17.52	0.38	1.26	19.0	73.0	4.00	427.00	0.08	0.5	3.02	12.00
S44	Chanka de conejo°	121	73.78	11.75	3.88	9.77	0.81	0.82	53.0	49.0	1.70	18.00	0.05	0.2	2.47	-----
S45	Chanka de pollo°	143	69.7	10.44	4.98	14.06	0.66	0.82	32.0	60.0	2.20	28.00	0.05	0.22	2.94	5.00
S46	Charquecan°	144	69.58	4.5	5.29	19.48	0.56	1.15	28.0	49.0	4.10	37.00	0.04	0.17	3.74	-----
S47	Chicharron cerdo c/mote y chuño°	231	56.93	10.18	13.08	18.23	0.75	1.58	31.0	92.0	3.50	-----	0.13	0.19	2.44	-----
S48	Chuleta de cerdo con pure°	196	61.41	6.38	9.56	21.15	0.36	1.5	36.0	77.0	2.30	40.00	0.08	0.15	3.63	-----
S49	Conejo estirado	162	62.02	4.80	2.83	29.40	0.68	0.95	28.0	30.0	2.80	77.00	0.04	0.14	3.02	-----
S50	Costillar de cordero cocido	163	66.3	7.44	6.30	19.09	0.46	0.87	24.0	57.0	1.40	115.00	0.05	0.21	2.03	1.00
S51	Escabeche de pollo°	152	65.46	19.45	4.82	7.71	0.00	2.56	50.0	81.0	5.90	13.00	0.03	0.29	1.98	-----
S52	Escabeche de verduras°	122	68.4	5.5	1.74	21.19	1.57	3.17	22.0	35.0	2.10	124.00	0.04	0.19	1.76	-----
S53	Falso conejo°	120	70.18	4.22	1.32	22.76	1.17	1.52	20.0	47.0	2.30	23.00	0.04	0.17	2.36	-----
S54	Fricase°	121	72.35	6.62	2.89	17.02	0.84	1.12	17.0	67.0	2.20	-----	0.18	0.2	2.97	-----
S55	Guiso de cordero°	209	64.4	6.25	14.29	13.73	0.61	1.33	35.0	64.0	2.50	25.00	0.04	0.13	3.08	1.00
S56	Huanjata°	188	65.00	17.25	10.75	5.63	0.65	1.37	38.0	39.0	0.90	126.00	0.04	0.14	1.92	1.00
S57	Huminta al horno°	235	48.15	3.93	6.44	40.38	1.12	1.1	11.0	14.0	1.90	7.00	0.08	0.15	2.86	1.00
S58	Huminta dulce a la olla°	160	66.18	4.40	5.75	22.76	0.92	0.91	46.0	94.0	2.90	65.00	0.04	0.24	2.40	-----
S59	Jolke°	100	77.78	6.12	3.2	11.7	0.25	1.2	17.0	84.0	2.80	-----	10	0.76	2.20	-----
S60	Lechón°	153	64.89	9.38	3.45	21.02	0.28	1.26	27.0	100.0	4.50	79.00	0.11	0.28	4.45	2.00
S61	Locro°	88	80.38	12.59	3.19	2.15	0.73	1.69	29.0	29.0	4.10	-----	0.06	0.12	1.76	6.00
S62	Lomo montado°	164	65.94	14.5	6.75	11.39	0.00	1.42	31.0	102.0	2.30	108.00	0.06	0.28	2.60	-----
S63	Mote de maíz blanco con queso°	153	65.44	7.74	2.98	23.71	0.14	0.13	100.0	57.0	2.80	94.00	0.04	0.25	2.47	-----
S64	Papa con huevo y charque°	161	60.46	16.35	3.47	16.10	0.00	3.62	54.0	80.0	3.20	36.00	0.03	0.22	1.48	-----

(\*) Alimento nuevo

(\*\*) Alimento fortificado

(\*\*\*) Alimento extra fortificado

(\*) Ver descripción de alimento

# TABLA BOLIVIANA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

## COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

CODIGO	NOMBRE ALIMENTO	ENERGIA Kcal	HUMEDAD g	PROTEÍNA g	GRASA g	CHO TOTAL g	F.CRUDA g	CENIZA g	Ca mg	P mg	Fe mg	VIT. A µg	TIAMINA mg	RIBOFLAV mg	NIACINA mg	VIT. C mg
S65	Papas a la huancaína*	160	69.62	6.12	8.91	13.81	0.94	1.54	60.0	96.0	1.70	186.00	0.04	0.15	2.71	1.00
S66	Patas rebozadas de cordero	287	50.34	22.34	18.75	7.17	0.10	1.4	109.0	55.0	4.70	6.00	0.06	0.24	1.21	-----
S67	Patasca*	129	68.52	2.59	0.99	27.49	1.13	0.41	29.0	82.0	2.40	-----	0.05	0.08	0.88	-----
S68	Pesque de quinua	91	77.44	2.82	1.08	17.5	0.14	1.16	21.0	52.0	1.80	-----	0.07	0.16	2.09	1.00
S69	Piri de quinua	105	75.58	2.97	2.45	17.69	1.98	1.31	26.0	94.0	2.60	7.00	0.07	0.2	2.28	-----
S70	Piri de trigo	216	52.35	2.28	5.87	38.52	1.31	0.98	34.0	154.0	6.00	11.00	0.06	0.2	3.36	1.00
S71	Plato cubano *	195	60.09	3.63	8.00	27.13	0.41	1.15	43.0	76.0	1.60	102.00	0.05	0.18	1.40	-----
S72	Plato paceño*	123	71.8	4.73	2.87	19.44	0.60	1.16	10.0	82.0	2.60	140.00	0.08	0.18	3.20	1.00
S73	Queso humacha*	139	72.42	5.22	7.22	13.33	0.00	1.81	85.0	77.0	2.40	26.00	0.04	0.33	1.34	-----
S74	Rana frita	139	66.3	19.18	5.02	4.36	0.00	5.14	94.0	128.0	5.00	11.00	0.06	0.27	1.97	1.00
S75	Ranga*	103	75.48	10.44	2.08	10.75	0.67	1.25	28.0	47.0	3.60	2.00	0.04	0.16	3.50	-----
S76	Relleno de papa con carne	246	53.31	11.06	13.62	19.91	0.66	1.9	58.0	65.0	2.40	4.00	0.07	0.12	2.75	-----
S77	Relleno de papa con queso	216	55.83	5.68	8.38	27.13	0.30	1.98	92.0	84.0	1.30	43.00	0.1	0.16	3.08	-----
S78	Revuelto de carne	201	58.62	13.68	8.48	17.5	0.48	1.72	36.0	151.0	4.70	771.00	0.08	0.32	2.42	1.00
S79	Riñón de cordero	122	73.77	16.06	4.38	4.60	0.01	1.19	42.0	100.0	8.20	40.00	0.1	0.23	6.05	2.00
S80	Saice*	116	71.6	6.3	1.31	19.85	0.44	0.93	31.0	42.0	4.30	-----	0.05	0.14	3.35	-----
S81	Salta de pollo*	110	74.7	15.12	2.55	6.62	0.40	1.01	34.0	59.0	3.60	-----	0.05	0.14	5.72	-----
S82	Salteña corriente*	188	63.2	8.00	8.71	19.47	0.76	0.62	13.0	59.0	0.50	56.00	0.11	0.46	1.84	3.00
S83	Sandwich de chorizo cricilo	256	43.64	16.38	7.64	30.39	0.58	1.95	39.0	120.0	3.40	-----	0.05	0.2	3.03	-----
S84	Sandwich de silpancho	229	47.48	17.25	5.28	28.11	0.56	1.88	30.0	98.0	3.90	-----	0.06	0.2	2.64	2.00
S85	Sopa de fideos	201	53.64	6.07	4.65	33.79	0.53	1.85	57.0	57.0	2.50	81.00	0.04	0.12	1.65	0.00
S86	Sopa de quinua	112	74.24	7.72	3.04	13.35	2.56	1.65	63.0	60.0	3.20	111.00	0.05	0.14	1.21	0.00
S87	Thimpu*	96	76.56	5.56	2.20	13.52	0.41	2.16	28.0	57.0	2.10	42.00	0.02	0.08	0.63	0.00
S88	Tojori	121	69.88	6.18	0.07	23.79	0.16	0.08	12.0	13.0	8.60	-----	0.02	0.14	1.00	0.00
<b>T LEGUMINOSAS</b>																
T1	Arveja hanna de	356	9.72	20.55	1.13	65.98	1.52	2.62	51.0	367.0	5.61	0.0	0.44	0.16	2.20	-----
T2	Arveja seca	345	12.59	24.62	0.91	59.68	5.31	2.20	79.0	368.0	5.50	0.0	0.51	0.19	2.20	-----
T3	Arveja tostada	380	4.24	25.82	1.08	66.69	6.83	2.17	119.0	461.0	5.66	0.00	0.17	0.26	1.87	-----
T4	Garbanzo*	385	9.05	21.51	6.52	60.12	2.78	2.80	147.0	378.6	6.15	0.00	0.26	0.24	0.68	-----
T5	Haba var. Grano grande	356	9.30	23.30	1.22	62.69	8.56	3.29	124.0	396.0	6.80	0.00	0.34	0.47	2.62	-----

(\*) Alimento nuevo

(\*\*) Alimento fortificado

(\*\*\*) Alimento extra fortificado

(º) Ver descripción de alimento

## TABLA BOLIVIANA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

## COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE

CODIGO	NOMBRE ALIMENTO	ENERGÍA Kcal	HUMEDAD g	PROTEÍNA g	GRASA g	CHO TOTAL g	F. CRUDA g	CENIZA g	Ca mg	P mg	Fe mg	VIT. A µg	TIAMINA mg	RIBOFLAV mg	NIACINA mg	VIT. C mg
T6	Haba var. Grano pequeño*	356	9.38	23.21	1.22	63.13	10.53	3.06	116.0	383.0	6.30	0.00	0.34	0.36	1.94	-----
T7	Haba var. Parda	355	9.30	23.30	1.17	62.92	8.48	3.31	129.0	398.0	6.40	0.00	0.33	0.46	2.20	-----
T8	Haba seca con cáscara*	360	9.04	24.01	1.40	62.77	5.40	2.78	87.8	385.0	8.70	0.00	0.39	0.28	3.44	-----
T9	Haba seca sin cáscara*	382	4.99	25.04	2.76	64.32	2.67	2.89	88.8	265.0	9.91	0.00	0.35	0.28	2.40	-----
T10	Haba seca sin cáscara cocida*	120	70.80	7.24	0.80	21.07	0.80	0.89	63.0	57.0	0.90	0.00	0.01	0.02	0.75	-----
T11	Haba tostada salada*	417	3.81	24.14	9.61	58.37	2.31	4.07	87.9	234.6	8.59	0.0	0.15	0.42	2.81	-----
T12	Harina de habas*	377	6.8	21.82	2.03	67.75	1.90	1.60	85.0	255.0	9.60	1.4	0.35	0.30	2.68	-----
T13	Lenteja*	357	8.90	24.06	0.89	63.26	5.26	2.89	67.0	356.0	3.76	0.00	0.22	0.31	1.87	-----
T14	Mani con cascarilla var. Perla	585	5.49	24.39	43.70	23.65	3.18	2.77	55.0	440.0	4.70	0.00	0.49	0.16	7.12	-----
T15	Mani sin cascarilla var. Perla	585	5.42	24.44	43.47	24.05	2.69	2.62	57.0	478.0	3.40	0.00	0.48	0.12	6.50	-----
T16	Mani tostado var. Perla*	599	3.96	24.28	45.36	23.50	3.68	2.90	58.3	530.0	3.26	0.00	0.23	0.25	7.40	-----
T17	Mani var. Pintadito	592	4.89	27.14	44.48	20.70	5.24	2.79	70.0	532.0	4.70	0.00	0.62	0.19	9.76	-----
T18	Mani mantequilla de	611	0.55	31.34	44.57	21.10	0.00	2.44	85.0	1481.0	7.70	6.0	0.07	0.14	4.45	-----
T19	Poroto tostado var. Copuru	363	7.88	23.42	1.60	63.62	4.12	3.48	162.0	251.0	6.90	0.00	0.16	0.18	1.62	-----
T20	Poroto var. Colorado*	349	11.23	23.01	1.56	60.76	5.24	3.44	88.5	267.8	7.59	4.4	0.49	0.17	2.05	-----
T21	Poroto blanco var. Canavalia*	242	9.66	23.36	2.65	31.25	6.42	3.08	124.5	340.0	8.98	Tr.	0.58	0.16	1.60	-----
T22	Poroto var. Cumanda cacao	344	11.28	22.91	0.70	61.54	6.02	3.57	116.0	398.0	8.80	32.0	-----	-----	3.30	-----
T23	Poroto var. Cumanda guiraya	360	8.51	23.20	1.61	63.29	6.34	3.39	101.0	370.0	9.90	37.0	-----	-----	2.47	-----
T24	Poroto var. Cumanda negra	351	9.00	21.03	0.52	65.45	7.41	4.00	148.0	242.0	10.10	14.0	-----	-----	2.58	-----
T25	Poroto var. Cumanda blanca	351	9.88	23.11	0.91	62.65	6.38	3.45	101.0	502.0	9.40	8.0	-----	-----	3.85	-----
T26	Poroto var. Ombligo negro	358	8.02	24.44	0.75	63.26	6.57	3.53	101.0	302.0	12.00	Tr.	-----	-----	1.87	-----
T27	Soya var. Ofootan	440	7.52	32.82	18.12	38.63	6.31	5.11	365.0	706.0	12.00	-----	0.56	0.29	2.44	-----
T28	Soya var. Acadian	438	8.89	34.03	18.80	33.18	6.38	5.10	271.0	645.0	11.50	-----	0.39	0.27	1.87	-----
T29	Tarhui var. Blanca gigante*	417	6.70	17.34	10.50	63.36	7.51	2.10	58.2	288.0	2.31	Tr.	0.05	0.24	2.24	-----
T30	Tarhui var. Ombligo negro*	434	5.00	17.40	12.30	63.35	7.50	1.95	54.2	271.0	2.10	Tr.	0.05	0.28	2.26	-----
T31	Tarhui crudo con cáscara*	424	7.20	15.30	12.02	63.70	5.40	1.78	54.8	289.3	1.98	Tr.	0.04	0.26	2.25	-----
T32	Tarhui cocido con cáscara*	182	64.10	11.90	8.94	13.36	5.30	1.70	49.2	127.0	1.20	0.00	0.02	0.12	1.24	-----
T33	Tarhui seco sin cáscara*	440	5.20	18.30	14.02	62.09	7.54	2.39	98.0	258.0	1.89	0.00	0.04	0.52	2.00	-----
T34	Tarhui tierno*	117	72.22	11.00	2.04	13.78	4.28	0.96	103.0	91.0	1.25	4.40	0.02	0.14	1.04	-----
T35	Tarhui hanna*	403	4.48	10.86	6.32	75.76	3.24	2.78	215.0	280.0	2.40	Tr.	0.06	0.32	2.14	-----

(\*) Alimento nuevo

(\*\*) Alimento fortificado

(\*\*\*) Alimento extra fortificado

(°) Ver descripción de alimento

**TABLA N° 4**  
**TABLA DE CONTENIDO DE ACIDOS GRASOS SATURADOS,**  
**MONOINSATURADOS Y POLIINSATURADOS EN ALIMENTOS**  
(Valores expresados en 100g ó 100ml de porción comestible)

REF	ALIMENTO	SATURADOS g	MONOINSAT. g	POLIINSAT. g	COLESTEROL mg
<b>CEREALES Y DERIVADOS</b>					
mx	Galleta salada	8.2	5.1	0.6	-----
mx	Hojuela, de avena cruda seca	1.2	2.2	2.4	0.0
mx	Maíz amarillo crudo, seco	0.6	1.3	2.5	0.0
mx	Maíz blanco, seco	0.6	1.3	2.5	0.0
Kr	Harina de maíz no cernida	0.6	1.1	2.5	0.0
Kr	Harina maíz cernida, seca	0.5	0.9	2.2	0.0
Kr	Maíz, palomitas c/aceite vegetal y sal	0.5	1.4	1.2	0.0
Kr	Harina de trigo	0.3	0.3	1.1	0.0
mx	Pan dulce	2.9	3.4	1.2	12.0
mx	Salvado, de trigo crudo seco	0.7	0.7	2.4	0.0
td	Trigo duro	0.4	0.3	1.2	0.0
mx	Trigo, germen crudo seco	2.0	3.0	5.0	0.0
Kr	Cebada perlada cruda	0.3	0.2	0.9	0.0
<b>VERDURAS, HORTALIZAS Y DERIVADOS</b>					
ec	Palmito enlatado	-----	-----	3.1	-----
td	Rábanos crudos	0.7	0.4	1.1	0.0
<b>FRUTAS Y DERIVADOS</b>					
mx	Papa, cruda	2.4	9.0	1.8	0.0
mx	Castaña cruda	0.2	0.8	0.4	0.0
mx	Cacao, crudo sin cáscara	27.0	19.0	1.0	-----
mx	Coco	30.0	3.9	1.0	0.0
mx	Tamarindo, crudo	0.3	0.2	0.1	0.0
<b>GRASAS Y ACEITES</b>					
ar	Aceite de girasol	10.9	23.0	61.7	-----
ar	Aceite de maíz	14.4	33.6	47.7	-----
ar	Aceite de oliva	17.0	71.1	12.4	-----
mx	Aceite de soya	14.4	22.8	51.0	0.0
mx	Grasa animal	43.0	41.0	11.0	95.0
mx	Manteca de cerdo	39.2	41.2	10.2	95.0
mx	Mantequilla	50.5	20.4	1.8	219.0
ar	Margarina vegetal	20.3	49.8	12.9	---
Kr	Mantequilla de mani	8.7	25.0	15.8	0.0
<b>PESCADOS Y DERIVADOS</b>					
mx	Atún, enlatado en aceite	5.0	4.0	8.0	55.0
ar	Boga músculo	1.0	1.4	0.3	-----
cl	Pejerrey, filete crudo	0.9	0.9	1.2	-----
mx	Sardina, enlatada salsa tomate	2.8	2.6	4.4	120
ar	Surubi, carne zona ventral crudo	0.2	0.7	0.4	-----

ff =Tabla de Composición Alimentos de América latina - 2002

td = Técnico Dietética Longo y Navarro

Kr = krause, Nutrición y Salud 10 edición - OPS \_ 2002



**TABLA N° 4**  
**TABLA DE CONTENIDO DE ACIDOS GRASOS SATURADOS,**  
**MONOINSATURADOS Y POLIINSATURADOS EN ALIMENTOS**  
 (Valores expresados en 100g ó 100ml de porción comestible)

REF	ALIMENTO	SATURADOS g	MONOINSAT. g	POLIINSAT. g	COLESTEROL mg
mx	Trucha	0.2	0.4	0.3	48
cl	Trucha, arcoiris, filete cruda	1.5	2.0	1.6	73
<b>CARNES Y DERIVADOS</b>					
mx	Cerdo, lomo, espaldilla, costilla	8.2	9.6	2.1	98
mx	Cerdo, patas frescas	6.5	8.2	1.8	106
mx	Mortadela	9.5	10.2	2.9	56
td	Carne de cordero cruda	12.8	11.2	1.6	71
td	Pata de cordero cruda	8.1	7.1	1.0	71
mx	Pato de crianza	9.7	11.5	3.4	84
mx	Pollo	4.3	5.2	2.9	75
mx	Pollo, hígado	1.3	0.8	0.4	300
mx	Pollo, pechuga con piel	3.2	0.6	2.1	67
mx	Pollo, pierna con piel	5.3	6.3	3.6	81
kr	Pollo saichicha	5.5	8.4	4.0	100
mx	Res, carne con hueso	10.1	9.2	0.6	74
mx	Res, carne molida regular	10.0	9.0	-----	74.0
kr	Res, hamburguesa a la parrilla	8.1	9.0	0.8	89.0
mx	Res, corazón	1.1	0.7	0.6	140.0
mx	Res, chorizo	14.4	16.3	2.9	110.0
mx	Res, hígado	1.5	0.5	0.4	354
mx	Res, lengua	6.9	6.6	0.6	87
mx	Res, riñón	1.0	0.6	0.4	285
mx	Res, sesos	2.2	1.5	0.0	1672
mx	Tocino	21.3	24.5	6.0	67
kr	Corned beef enlatado	4.9	5.7	0.5	940
kr	Saichicha viena	93.0	12.5	1.8	50
<b>LECHE Y DERIVADOS</b>					
mx	Leche, descremada en polvo	0.5	0.2	0.0	20
mx	Leche, entera en polvo	16.7	6.2	0.5	97
kr	Suero de leche	0.5	0.2	0.0	3.6
kr	Queso mozzarella de leche entera	13.2	6.7	0.7	78.5
mx	Queso, parmesano duro	16.4	6.7	0.3	58
td	Crema de leche	22.8	15.6	1.6	120
<b>HUEVOS Y DERIVADOS</b>					
ar	Huevo de codorniz	4.2	5.1	1.4	430
ar	Huevo de gallina entero crudo	3.2	4.5	2.9	449
mx	Huevo de pata	3.7	6.1	0.6	884
mx	Yema, de huevo	9.9	12.1	3.7	1602

If = Tabla de Composición Alimentos de América latina - 2002  
 td = Técnica Dietética Longo y Navarro  
 kr = krause, Nutrición y Salud 10 edición - OPS \_ 2002

**TABLA N° 4**  
**TABLA DE CONTENIDO DE ACIDOS GRASOS SATURADOS,**  
**MONOINSATURADOS Y POLIINSATURADOS EN ALIMENTOS**  
(Valores expresados en 100g ó 100ml de porción comestible)

REF	ALIMENTO	SATURADOS g	MONOINSAT. g	POLIINSAT. g	COLESTEROL mg
<b>PRODUCTOS AZUCARADOS</b>					
cl	Chocolate, con leche en barra	17.2	10.7	1.1	—
mx	Chocolate en polvo	1.9	1.3	0.0	0.0
<b>ALIMENTOS MANUFACTURADOS</b>					
mx	Hojuela de papas	9.1	6.0	18.0	0
mx	Mayonesa	12.5	48.0	14.4	260
mx	Papas fritas	8.8	5.8	17.6	0
<b>LEGUMINOSAS</b>					
mx	Frijol, negro crudo	1.0	0.3	0.9	0
mx	Garbanzo, crudo	0.6	1.4	2.6	0
mx	Maní, tostado	6.9	24.0	15.7	0
mx	Soya, cruda	2.9	4.4	9.9	0
td	Porotos secos comunes	0.2	0.1	0.9	0
td	Lentejas	0.2	0.2	0.5	0
td	Arvejas secas	0.4	0.1	0.4	0

If = Tabla de Composición Alimentos de América latina - 2002  
td = Técnica Dietética Longo y Navarro  
kr = krause, Nutrición y Salud 10 edición - OPS \_ 2002



**TABLA N° 5**  
**TABLA DE CONTENIDO DE ZINC EN ALIMENTOS**  
 (Expresados en mg por 100 gr de Alimento)

REF	ALIMENTO	ZINC mg	REF	ALIMENTO	ZINC mg
<b>CEREALES Y DERIVADOS</b>					
£ mx	Arroz integral, crudo seco	0.2	φ	Repollo morado	0.2
£ mx	Arroz pulido, crudo seco	Tr	£ ec	Tomate	0.2
φ	Avena hojuelas	4.0	φ	Tomate perita	0.1
£ ec	Fideo crudo	1.0	£ ec	Zanahoria cruda	0.4
£ ar	Galleta integral	2.2	φ	Yuca	0.5
£ ec	Cebada harina	2.3	<b>FRUTAS Y DERIVADOS</b>		
£ ar	Harina de maíz amarillo, cruda	2.0	£ mx	Palta	0.4
£ ec	Harina de trigo	0.6	£ mx	Ciruela, cereza, cruda	0.1
£ ar	Harina de trigo integral	3.8	£ mx	Ciruela pasa	0.8
£ mx	Hojuela de maíz azucarada	2.2	£ mx	Dátil seco sin semilla	0.3
£ ec	Maíz amarillo crudo	1.5	£ mx	Durazno amarillo crudo	0.1
£ mx	Maíz inflado azucarado seco(pasankalla)	5.3	£ mx	Guayaba cruda	0.2
£ ar	Salvado de trigo	9.6	£ mx	Higo	0.2
<b>VERDURAS Y HORTALIZAS</b>			£ mx	Kiwi	0.2
£ mx	Acelga hoja y tallo cruda	Tr	£ mx	Lima	0.1
£ ec	Acelga hoja cruda	0.6	£ mx	Limón agrio	0.1
£ mx	Ajo bulbo crudo	0.1	£ mx	Mandarina	Tr
£ mx	Alcachofa cruda	0.1	£ mx	Mango	Tr
£ mx	Apio tallo crudo fresco	0.2	£ mx	Manzana	Tr
£ mx	Berenjena cruda	0.2	£ mx	Naranja dulce	Tr
£ mx	Berro hoja y tallo crudo	0.2	£ mx	Nispero	Tr
£ mx	Brócoli crudo	0.4	£ mx	Papaya	Tr
£ mx	Camote crudo	0.3	£ mx	Pera	0.1
£ mx	Cebolla blanca cruda	0.1	£ mx	Piña	Tr
£ mx	Cebolla morada cruda	T	£ mx	Plátano	0.2
£ mx	Cebollina hojas y tallo, crudo	0.1	£ mx	Plátano manzano	0.2
£ mx	Col morada, hoja cruda	0.2	£ mx	Sandia	T
£ ec	Col verde hoja, cruda	0.0	£ mx	Tamarindo	0.1
£ mx	Coliflor cruda	0.2	£ mx	Toronja	Tr
£ mx	Espárrago crudo	0.7	£ mx	Tuna con semilla	0.1
£ mx	Espinaca hoja cruda	0.5	£ mx	Uva	Tr
£ mx	Jugo de zanahoria	0.2	<b>GRASAS Y ACEITES</b>		
φ	Lechuga	0.2	£ mx	Manteca de cerdo	0.1
£ mx	Nabo raíz crudo	Tr	£ mx	Mantequilla con sal	Tr
£ mx	Papa amarilla, cruda	0.3	£ mx	Mantequilla sin sal	Tr
£ mx	Papa cruda	0.4	<b>PESCADOS Y DERIVADOS</b>		
φ	Papa cocida	0.3	£ mx	Trucha	0.5
φ	Yuca	0.5	£ mx	Tortuga carne, fresca	1.0
£ mx	Pepino crudo	0.2	£ mx	Atún enlatado en aceite	0.4
£ mx	Perejil hoja crudo	0.7	£ mx	Pescado tipo bacalao seco	2.0
£ mx	Pimiento morrón rojo, crudo	0.2	£ mx	Sardina enlat. en salsa tomate	2.7
£ mx	Rábano hoja cruda	0.7	£ mx	Sardina enlatada en aceite	3.0
£ mx	Rábano raíz crudo	0.3	<b>CARNES Y DERIVADOS</b>		
£ ec	Remolacha cruda	0.2	£ mx	Cerdo carne magra pierna	2.9
φ	Repollo blanco	0.1	£ mx	Cerdo espaldilla	2.5
			£ mx	Cerdo lomo	2.4

£ = Tabla de Composición de Alimentos de América Latina - 2002

φ = Tabla de Composición de Alimentos - Venezuela - 1999

**TABLA N° 5**  
**TABLA DE CONTENIDO DE ZINC EN ALIMENTOS**  
(Expresados en mg por 100 gr de Alimento)

REF	ALIMENTO	ZINC mg
£ mx	Cardo hígado	5.6
£ mx	Cerdo, patas en escabeche	1.2
£ mx	Mortadela	2.1
£ mx	Pato de crianza	1.9
£ mx	Pollo	1.3
£ mx	Pollo hígado	3.1
£ mx	Pollo pechuga con piel	0.9
£ mx	Pollo pierna con piel	1.6
φ	Pollo muslo sin piel	2.1
£ mx	Res, carne con hueso grasosa	3.6
£ mx	Res, carne sin hueso grasosa	3.6
£ mx	Res carne semigrasosa	4.0
£ mx	Res, carne magra	4.4
£ mx	Res, carne seca	5.2
£ mx	Res corazón	2.4
£ mx	Res filete	4.3
£ mx	Res hígado	3.9
£ mx	Res lengua	2.9
£ mx	Res riñón	1.9
£ mx	Res sesos	1.2
£ mx	Res chorizo	1.6
£ mx	Tocino	1.2
<b>LACTEOS Y DERIVADOS</b>		
£ mx	Leche condensada	0.9
£ mx	Leche de cabra	0.3
£ ar	Leche descremada en polvo	4.3
£ ar	Leche entera en polvo	3.3
£ mx	Leche evaporada entera	0.8
£ mx	Leche hervida	0.4
£ mx	Leche pasteurizada	0.4
£ ec	Queso fundido	2.7
£ mx	Queso parmesano duro	2.8
£ mx	Requesón	0.5
£ mx	Requesón semidescremado	0.4
φ	Queso mozzarella	2.1
£ ar	Yogurt, entero saborizado	0.4
<b>BEBIDAS ANALCOHÓLICAS</b>		
£ mx	Bebidas sabor naranja, toronja	0.1
£ mx	Bebidas Cola, carbonatadas	Tr

REF	ALIMENTO	ZINC mg
£ mx	Jugo de manzana	Tr
£ mx	Jugo de naranja	Tr
£ mx	Jugo de ciruela pasa	0.2
£ mx	Jugo de piña enlatado	0.1
<b>HUEVOS Y DERIVADOS</b>		
£ ec	Clara de huevo, de gallina crudo	10.0
£ ar	Huevo de gallina entero crudo	1.4
£ mx	Huevo de pata	1.4
£ co	Yema de huevo	3.4
<b>PRODUCTOS AZUCARADOS</b>		
£ mx	Mermelada de manzana	Tr
<b>ALIMENTOS INFANTILES</b>		
£ mx	Leche materna	0.2
£ mx	Hojuela de avena	3.7
£ mx	Puré de manzana	Tr
£ mx	Puré de pollo con verduras	1.0
£ mx	Puré de verduras con carne	0.3
<b>ALIMENTOS MANUFACTURADOS</b>		
£ mx	Hojuela de papas para puré	0.9
£ mx	Mayonesa	0.4
£ mx	Mostaza	0.0
£ mx	Papas fritas	1.0
£ mx	Puré de manzana	Tr
φ	Salchicha de cerdo (Viena)	1.7
φ	Pasta de hígado, de cerdo	2.3
£ mx	Salsa de tomate	0.4
<b>ALIMENTOS PREPARADOS</b>		
£ mx	Hamburguesa frita	5.2
<b>LEGUMINOSAS Y DERIVADOS</b>		
φ	Aveja seca	3.5
£ mx	Frejol crudo	2.8
£ mx	Garbanzo crudo	3.4
£ mx	Haba cruda verde	0.7
£ mx	Harina de soya tostada	3.7
£ mx	Lenteja cruda	3.6
£ mx	Lenteja cocida	1.4
£ mx	Mani tostado	2.9
£ mx	Poroto crudo	2.7
£ mx	Soya grano cruda	4.9

£ = Tabla de Composición de Alimentos de América Latina - 2002

φ = Tabla de Composición de Alimentos - Venezuela - 1999

**TABLA N° 6**  
**TABLA DE CONTENIDO DE FOLATOS, COBRE, MAGNESIO Y SELENIO EN ALIMENTOS**  
 (Expresado por 100 g de Alimento)

REFER.	ALIMENTO	FOLATOS mcg	COBRE mg	MAGNESIO mg	SELENIO mcg
<b>CEREALES Y DERIVADOS</b>					
c	Arroz	8.00	0.22	25	31.4
c	Arroz integral	20.00	0.28	143	38.8
φ	Arroz cocido	3.00	0.06	13	9.3
c	Arroz integral cocido	4.00	0.10	43	13.3
c	Avena	32.00	0.34	147	27.0
φ	Cebada grano entero	*	0.40	114	*
c	Fideos	48.00	0.50	174	50.1
c	Fideos cocidos	12.00	0.21	62	20.0
c	Harina de trigo	26.00	0.14	22	30.4
c	Mote de trigo	18.30	0.19	66	19.1
φ	Mote de maíz	45.80	0.06	37	0.4
c	Maizena	0.00	0.05	3	0.4
c	Sémola	71.90	0.19	47	12.0
c	Pan molde	34.50	0.14	21	27.5
φ	Pan de centeno	39.20	0.19	32	36.0
c	Galletas de agua	12.90	0.21	43	11.0
<b>VERDURAS, HORTALIZAS Y DERIVADOS</b>					
c	Acelga cruda	13.80	0.18	81	0.0
c	Apio	28.00	0.03	11	2.2
c	Ajo	3.10	0.30	25	24.9
c	Acelga cocida	8.63	0.16	86	0.0
c	Alcachofa cocida	51.00	0.23	60	0.7
c	Arvejas crudas	65.00	0.18	33	5.0
c	Acetuna	0.87	0.34	22	1.1
c	Berenjena cocida	14.40	0.11	13	0.8
c	Beterraga cruda	14.80	0.19	72	1.2
c	Cebolla	19.00	0.06	10	1.6
φ	Brócoli cruda	*	0.02	22	*
c	Brócoli cocida	50.00	0.04	24	0.2
c	Cebolla	19.00	0.06	10	1.6
c	Coliflor cocido	51.10	0.09	11	0.7
φ	Camote	*	0.16	25	*
c	Choclo	45.80	0.06	37	0.4
c	Espinaca cruda	193.00	0.13	79	1.5
c	Espinaca cocida	146.00	0.17	87	1.5
φ	Espárrago crudo	*	0.08	13	*
c	Espárrago cocido	98.10	0.10	19	3.9
c	Habas cocidas	104.00	0.26	43	2.1
c	Lechuga	73.20	0.02	13	0.8
c	Pepino	13.90	0.04	11	11.8
c	Pimiento	22.00	0.07	10	1.1
φ	Papa cruda	*	0.09	20	*
c	Papa cocida	8.89	0.17	20	0.9
c	Repollo	56.70	0.02	15	2.2

c = Tabla de composición de alimentos - Pirámide Alimentaria Chilena 1999

φ = Tabla de Composición de Alimentos - Venezuela 1999

\* = Sin información

**TABLA N° 6**  
**TABLA DE CONTENIDO DE FOLATOS, COBRE, MAGNESIO Y SELENIO EN ALIMENTOS**  
 (Expresado por 100 g de Alimento)

REFER.	ALIMENTO	FOLATOS mcg	COBRE mg	MAGNESIO mg	SELENIO mcg
c	Repollito de Bruselas cocido	60.00	0.08	20	6.9
c	Rábanito	27.10	0.04	9	3.1
c	Tomate	18.00	0.07	11	0.5
φ	Yuca	*	0.16	70	*
c	Zanahoria cruda	14.00	0.05	15	1.4
c	Zanahoria cocida	13.80	0.14	13	1.2
c	Zapallo cocido	10.50	0.05	20	1.2
<b>FRUTAS Y DERIVADOS</b>					
c	Ciruela	2.20	0.04	7	0.7
c	Ciruela seca	3.89	0.38	39	0.5
c	Castaña	110.00	0.65	74	5.3
c	Durazno	3.40	0.07	7	1.3
c	Duraznos en conserva	3.20	0.05	5	0.3
c	Damasco	8.58	0.09	8	1.3
c	Frutilla	17.70	0.05	10	0.9
c	Higo fresco	3.00	0.07	17	2.3
c	Higo seco	7.49	0.31	59	6.0
c	Kiwi	22.40	0.05	30	0.0
c	Melón	17.00	0.04	11	0.5
c	Manzana	2.80	0.04	5	0.4
c	Membrillo	0.00	0.13	8	0.0
c	Naranja	30.30	0.05	10	0.9
c	Níspero	0.00	0.04	13	0.5
c	Limón fruto	10.60	0.04	8	12.0
c	Papa	81.70	0.26	39	0.0
c	Pera	7.27	0.11	6	0.8
c	Piña	10.60	0.11	14	0.6
c	Plátano	19.10	0.10	29	1.0
c	Tuna	*	*	85	*
φ	Toronja	*	0.08	Tr	*
c	Sandía	2.20	0.03	11	0.4
c	Uva	3.90	0.04	5	9.6
c	Aimendra	68.70	0.94	296	4.7
c	Nuez	65.50	1.02	202	17.6
<b>GRASAS Y ACEITES</b>					
c	Aceto de oliva	0.00	0.07	0	0.2
c	Grasa animal	2.80	0.02	2	0.0
c	Manteca de cerdo	0.00	0.03	0	0.0
c	Margarina	1.05	0.17	2	1.0
c	Margarina dietética	0.83	0.13	2	0.8
c	Mantequilla	2.80	0.02	2	0.7
c	Mayonesa	7.68	0.28	1	6.0

c = Tabla de composición de alimentos - Pirámide Alimentaria Chilena 1999

φ = Tabla de Composición de Alimentos - Venezuela 1999

\* = Sin información

**TABLA N° 6**  
**TABLA DE CONTENIDO DE FOLATOS, COBRE, MAGNESIO Y SELENIO EN ALIMENTOS**  
 (Expresado por 100 g de Alimento)

REFER.	ALIMENTO	FOLATOS mcg	COBRE mg	MAGNESIO mg	SELENIO mcg
<b>PESCADOS</b>					
φ	Atún al natural enlatado escurreado	*	0.05	27	*
φ	Sardina enlatada (parte sólida)	*	0.19	52	*
φ	Trucha arco iris	*	0.10	26	*
<b>CARNES Y DERIVADOS</b>					
c	Carne vacuno	7.00	0.10	27	27.1
c	Carne cordero	20.00	0.12	24	17.1
c	Carne cerdo	10.00	0.10	22	35.1
φ	Hígado vacuno	*	4.00	20	*
φ	Lengua vacuno	*	0.29	14	*
φ	Riñón vacuno crudo	*	0.47	17	*
c	Riñón cocido	98.00	0.68	18	0.0
c	Corazón cocido	1.10	0.42	14	*
φ	Gesos	*	0.20	13	*
φ	Carne de pollo	*	0.19	25	*
φ	Pollo alas con piel	*	0.04	18	*
φ	Pollo hígado	*	0.40	20	*
φ	Pollo pechuga con piel	*	0.04	25	*
c	Pato cocido (sin piel)	10.00	0.23	20	19.9
c	Jamón	4.76	0.05	13	14.30
c	Mortadela	3.00	0.06	11	10.00
φ	Pasta de hígado	*	0.53	12	*
c	Tocino	5.00	0.17	24	22.00
φ	Saichicha tipo viena	*	0.24	9	*
<b>LECHE Y DERIVADOS</b>					
c	Leche fluida entera	5.00	0.01	13	1.2
c	Leche materna	5.20	0.05	3	1.7
c	Leche de soya	1.50	0.12	19	0.0
c	Leche fluida saborizada promedio	4.72	0.07	13	1.2
c	Leche evaporada	7.90	0.02	24	1.30
c	Leche de cabra	0.41	0.05	14	0.00
c	Leche condensada	11.20	0.02	26	1.00
c	Yogurt con frutas	7.49	0.01	11	*
c	Yogurt natural	7.40	0.01	12	1.0
φ	Leche en polvo descremada	*	0.29	110	*
φ	Queso mozzarella	*	*	24	*
c	Queso parmesano	8.00	0.04	51	10.0
c	Quesillo	12.20	0.03	5	6.0
φ	Requesón	*	0.04	9	*
<b>BEBIDAS(alcohólicas y analcólícas)</b>					
c	Cerveza	6.01	*	6	1.30
c	Vino blanco	0.20	0.02	10	0.30
c	Vino tinto	2.00	0.02	13	0.60

c = Tabla de composición de alimentos - Pirámide Alimentaria Chilena 1999

φ = Tabla de Composición de Alimentos - Venezuela 1999

\* = Sin información



**TABLA N° 6**  
**TABLA DE CONTENIDO DE FOLATOS, COBRE, MAGNESIO Y SELENIO EN ALIMENTOS**  
 (Expresado por 100 g de Alimento)

REFER.	ALIMENTO	FOLATOS mcg	COBRE mg	MAGNESIO mg	SELENIO mcg
<b>HUEVOS Y DERIVADOS</b>					
c	Huevo entero	47.00	0.01	10	*
c	Huevo clara	2.99	0.01	11	13.3
c	Huevo yema	148.00	0.02	8	48.0
c	Huevo de codorniz	66.30	0.07	13	0.0
<b>PRODUCTOS AZUCARADOS</b>					
c	Miel de Abeja	9.44	0.03	2	0.8
c	Mermeladas promedio	5.00	0.12	4	1.0
c	Marmallo dulce	0.00	0.00	0	0.0
c	Bebidas gaseosas (promedio)	0.00	0.00	0	0.0
c	Chocolate amargo	49.30	0.88	98.6	2.10
c	Chocolate con leche	0.99	0.39	57	3.9
c	Chocolate con almendras	15.50	0.53	116	4.2
c	Chocolate con maní	56.30	0.70	123	5.9
c	Chocolate con cereal	0.79	0.00	46	3.5
c	Pasas recubiertas con chocolate	2.14	0.35	45	7.3
c	Cereales azucarados ( Estrellitas, Chocapic)	0.22	*	40	*
c	Corn Flakes	352.00	0.07	12	6.3
<b>ALIMENTOS MANUFACTURADOS</b>					
c	Cerelac (trigo 3 cereales, Miel 3 frutas)	22.00	*	*	*
c	Nestum promedio(3 cereales, miel)	17.00	*	*	*
c	Salsa de tomate	22.40	0.59	51	
<b>ALIMENTOS PREPARADOS</b>					
c	Jugo de naranja	30.3	0.04	11	0.20
c	Jugo de pomelo	10.2	0.03	12	0.20
c	Hígado vacuno cocido	216.5	4.62	20	0.00
c	Cordero hígado cocido	72.94	7.07	0	0.00
c	Pollo hígado cocido	770.00	0.37	21	35.70
c	Lengua cocida	5.00	0.22	17	21.20
c	Crema chantilly	3.78	0.01	7	0.00
φ	Papas fritas	*	Tr	10	*
<b>LEGUMINOSAS</b>					
φ	Arvejas secas	*	0.74	118	*
φ	Garbanzos	*	0.08	155	*
c	Haba seca cruda	423.00	0.83	192	7.30
c	Lentejas cruda	432.00	0.85	107	10.90
c	Lenteja cocida	180.00	0.25	36	3.35
c	Maní	145.00	0.67	175	0.0
c	Maní salado	240.00	0.90	168	4.8
φ	Soya grano entero	*	1.60	240	*

c = Tabla de composición de alimentos - Pirámide Alimentaria Chilena 1999

φ = Tabla de Composición de Alimentos - Venezuela 1995

\* = Sin información

**TABLA N° 7**  
**TABLA DE CONTENIDO DE VITAMINA B 12 EN DIFERENTES ALIMENTOS**  
 (Expresado en mg por 100 gramos de alimento)

ALIMENTO	Vit B12 mg
<b>LACTEOS Y DERIVADOS</b>	
Leche materna	0.05
Leche fluida entera	0.36
Leche fluida saborizada promedio	0.33
Leche de cabra	0.07
Yogurt natural	0.37
Yogurt corriente	0.37
Yogurt con frutas	0.37
Queso parmesano	1.40
Queso crema	0.42
Leche fluida saborizada promedio	0.33
Leche soya	0.00
Quesillo	0.62
Leche evaporada	0.16
Leche condensada	0.44
<b>CARNES Y DERIVADOS</b>	
Carne vacuno	2.16
Carne cordero	2.59
Carne cerdo	0.70
Vacuno hígado cocido	71.06
Cordero hígado cocido	76.47
Vacuno lengua cocida	5.91
Seso cocido	8.60
Pollo hígado cocido	19.40
Carne pollo cocido	0.22
Carné pato cocido (sin piel)	0.40
Jamón	0.70
Mortadela	1.48
Riñón cocido	51.30
Corazón cocido	8.11
<b>HUEVOS</b>	
Huevo Yema	3.11
Huevo Clara	0.20
Huevo entero	1.00
Huevo de codorniz	1.58
<b>PESCADOS</b>	
Atún en agua	2.20
Merluza	2.70
<b>ACEITES Y GRASAS</b>	
Grasa animal	0.13
Mantequilla	0.13
Margarina	0.08
Margarina dietética	0.07
Tronco	1.75
Maní	0.26



**TABLA N° 8**  
**TABLA DE CONTENIDO DE BETA CAROTENOS EN ALIMENTOS**  
 (Expresado en ug por 100 g de Alimento)

REF.	ALIMENTO	B Caroteno µg	REF.	ALIMENTO	B Caroteno µg
<b>CEREALES Y DERIVADOS</b>			φ	Coco tierno	Tr
£	Maíz amarillo grano entero	80	φ	Dátil seco	36
£	Maíz amarillo , harina grano completo	84	φ	Durazno criollo	120
£	Maíz amarillo harina precocida	80	φ	Durazno	528
<b>VERDURAS, HORTALIZAS Y DERIVADOS</b>			φ	Kiwi	48
£	Apio	342	£ ec	Guayaba	129
φ	Apio cocido	Tr	φ	Higo	48
φ	Arvejas frescas	306	φ	Higo seco	48
φ	Ajo	Tr	φ	Mandarina	252
£	Ají rojo picante	276	φ	Manzana criolla	36
φ	Alcachofa	84	£ ec	Maracuyá	1165
φ	Berenjena	18	φ	Mejón	900
φ	Berro	720	φ	Membrillo	60
φ	Cebolla	30	£ ec	Mora	63
φ	Espárrago	600	£ ec	Naranja	134
φ	Espinaca	360	φ	Naranja jugo fresco	42
φ	Habas verdes	102	φ	Piña	84
φ	Lechuga	97	φ	Pera	18
φ	Nabo blanco	Tr	φ	Palta	132
φ	Papa cruda	Tr	φ	Plátano maduro	948
φ	Papa morada	18	£ ec	Plátano seda	100
φ	Camote	300	φ	Plátano verde, sopa de	318
φ	Camote cocido	96	φ	Papaya	90
φ	Maíz tierno	180	φ	Toronja	38
φ	Papaya	906	φ	Tamarindo	42
φ	Pepino	Tr	φ	Uva	48
£	Perejil	320	φ	Uva pasa	30
φ	Pimiento verde	120	<b>LECHE Y DERIVADOS</b>		
£	Tomate	521	£	Leche entera pasteurizada	27
φ	Tomate manzano, redondo	474	<b>ALIMENTOS MANUFACTURADOS</b>		
φ	Tomate perita	756	φ	Frutas ensalada, enlatadas	96
φ	Rábano	Tr	φ	Piña jugo enlatado	48
φ	Remolacha	Tr	φ	Helado de leche	70
φ	Repollo blanco	48	φ	Mayonesa comercial	61
φ	Repollo morado	Tr	φ	Pasta de tomate	140
φ	Repollito de Brusela	240	£	Salsa de tomate, tipo ketchup	236
φ	Vainita	378	φ	Maíz tierno enlatado en grano	42
£	Zanahoria cocida	2487	<b>LEGUMINOSAS</b>		
£	Yuca	Tr	φ	Arvejas secas	180
<b>FRUTAS Y DERIVADOS</b>			φ	Garvanzos	30
φ	Aceitunas verdes	186	φ	Lentejas	342
φ	Ciruela pasa	1134	φ	Soya grano entero	66
			φ	Soya harina	84

— = Tabla Composición, Alimentos Venezolanos 1999  
 £ = Tabla de Composición, Alimentos de América Latina 2002



**TABLA N° 9**  
**TABLA DE CONTENIDO DE SODIO Y POTASIO EN ALIMENTOS**  
(Miligramos por 100g. de alimento y miliequivalentes\* por 100g. de alimento)

ALIMENTOS	mg/100 g Na	mg / 100g K	meq/100g Na	meq/100g K
<b>I. CEREALES</b>				
Arroz blanco (crudo)	3.2	108	0.14	2.78
Arroz integral.	9	150	0.39	3.83
Avena	1.4	341	0.06	8.72
Cebada perlada (hojuelas)	4.5	149	0.19	3.81
Galletas de soda	1100	120	47.83	3.06
Quinua	29.9	776	1.3	19.9
Quinua lavada	23.9	471.9	1.04	12.1
<b>Maíz:</b>				
Maíz amarillo	0.8	231	0.03	5.9
Harina de maíz	25	269	1.08	6.87
Maíz blanco	3	310	0.13	7.92
Maíz sin germen	0.7	120	0.03	3.32
Maicena	4	4	0.17	0.1
<b>Trigo:</b>				
Pan de trigo blanco	498	97	21.65	2.48
Pan de trigo integral	930	208	40.44	5.31
Pan de centeno	579	173	25.17	42.2
Pan sin sal	28	120	1.21	3.06
Pastas secas	1	160	0.04	4.09
Harina de trigo leudante	1500	90	65.22	2.3
Harina de trigo 80% extracción	5	275	0.21	7.05
Harina de trigo p/todo uso	3.5	138	0.15	3.58
Trigo completo	23.9	471.9	1.04	12.1
Germen de trigo	8.3	780	0.36	19.94
<b>II. CARNES</b>				
<b>Cerdo:</b>				
Cerdo carne	57	230	2.47	5.88
Jamon ahumado	11	340	47.83	8.69
Tocineta fría	10.87	243	47.26	6.21
Cordero (chuleta)	98	340	4.26	8.69
Cordero (pernil)	78	380	3.39	9.71
Cordero (carne magra)	94	362	4.08	9.25
<b>Res:</b>				
Res, carne	69	367	3	9.38
Carne magra	57	364	2.47	9.3
Enlatada (corned beef)	1300	600	56.52	1.53
Carne seca	4300	200	186.98	5.11
Termera	74	330	3.21	8.43
<b>Aves:</b>				
Pollo (muslo)	106	264	4.69	6.75
Pollo (pechuga)	72	293	3.13	7.49
Pavo (muslo)	92	310	4	7.92
Pavo (pechuga)	40	320	1.73	8.18
Pato	80	285	3.47	7.28

**TABLA N° 9**  
**TABLA DE CONTENIDO DE SODIO Y POTASIO EN ALIMENTOS**  
(Miligramos por 100g. de alimento y miliequivalentes\* por 100g. de alimento)

ALIMENTOS	mg/100 g Na	mg / 100g K	meq/100g Na	meq/100g K
Pato (muslo)	96	210	4.17	5.37
Pato (pechuga)	68	360	2.95	9.2
<b>Visceras de vaca:</b>				
Corazón	90	188	3.91	4.8
Hígado	82	312	3.56	7.97
Lengua	90	253	3.91	6.47
Panza	72	9	3.13	0.23
Riñón	202	244	8.78	6.24
Sesos	150	340	3.21	8.43
<b>Embutidos:</b>				
Pasta de hígado	892	149	36.78	3.81
<b>III. PESCADOS</b>				
Atún enlatado	800	240	34.78	6.13
Bacalao seco salado	8100	160	352.21	4.09
Sardinias enlatadas	530	560	23.04	14.32
Trucha de mar	59	317	2.56	8.1
<b>Mariscos:</b>				
Camarones	140	220	6.08	5.82
Cangrejos enlatados	1000	110	43.48	2.81
<b>IV. LECHE, PRODUCTOS</b>				
Leche de cabra	34	180	1.47	4.6
Leche humana	11	44	0.47	1.12
Líquida completa	45	140	1.95	3.58
Líquida descremada	140	340	6.08	8.69
En polvo completa	383	1114	16.66	28.49
En polvo descremada	527	1315	22.91	33.63
Evaporada	100	270	4.34	6.9
Condensada	140	340	6.08	8.69
Crema de leche	14	56	1.73	1.43
Suero de leche	980	23	25.22	0.58
Mantequilla con sal	5	4	0.21	0.1
<b>QUESOS</b>				
Crema	74	250	3.21	6.39
Cuajada (sin sal)	20	-----	0.86	-----
Requesón	72	290	3.13	7.41
<b>V. HUEVO</b>				
Entero	123	129	5.34	3.29
Yema	71	112	3.08	2.86
Clara	23	139	1	3.55
<b>VI. VERDURAS</b>				
Aplo	104	356	4.52	9.33
Batata	6	504	0.27	12.89
Papa	7	440	0.3	11.25
Arvejas tiernas	2	375	0.1	9.59

**TABLA N° 9**  
**TABLA DE CONTENIDO DE SODIO Y POTASIO EN ALIMENTOS**  
(Miligramos por 100g. de alimento y miliequivalentes\* por 100g. de alimento)

ALIMENTOS	mg/100 g Na	mg / 100g K	meq/100g Na	meq/100g K
Arvejas secas	33	933	1.44	23.86
Garbanzos	9	655	0.39	16.75
Habas frescas	11	386	0.47	9.87
Habas secas	48	1000	2.08	25.57
Lentejas	7	1103	0.3	28.2
Soya (grano seco)	4	1900	0.17	48.59
Aceite	137	344	5.95	8.79
AjÍ picante	4	231	0.17	5.9
Ajo	70	420	3.04	10.74
Alcachofa	43	430	1.86	10.09
Berenjena	3	214	0.13	5.47
Berro	56	342	2.43	8.74
Zapallo	0.5	480	—	12.27
Zapallito	1	480	0.04	12.27
Cebolla	6	151	0.26	3.86
Coliflor	14	373	0.6	9.53
Espárragos frescos	3	260	0.13	6.64
Espárragos enlatados	410	130	17.82	3.32
Espinaca	48	773	2.08	19.76
Lechuga	12	215	0.52	5.49
Nabo (raiz)	39	317	1.69	8.1
Pepino	3	206	0.13	5.26
Perejil	29	880	1.26	22.5
Pimentón morrón	0.8	170	0.03	4.34
Rábano	12	260	0.52	6.64
Remolacha	85	334	3.69	8.54
Repollo	10	277	0.43	7.08
Repollo bruseles	11	450	0.47	11.5
Tomate manzano (fresco)	44	408	1.91	10.43
Tomate salsa	1300	800	56.52	20.46
Tomate (pasta)	1810	1932	78.7	49.41
Zanahoria	44	408	1.91	10.43
<b>VII. FRUTAS</b>				
Aceituna verde	2200	65	95.66	1.4
Aceituna madura	980	23	42.61	0.58
Aguacate (palta)	3	340	0.13	2.81
Ciruela morada	1	191	0.05	4.88
Ciruela pasa	5	705	0.21	18.03
Cereza	1	260	0.04	6.64
Dátil seco	1	790	0.04	20.2
Durazno	7	295	0.31	7.54
Durazno enlatado	6	67	0.26	1.17
Durazno orejón	55	1381	2.39	35.31
Fresa (frutilla)	0.9	180	0.03	4.6
Higo fresco	2	180	0.08	4.6



**TABLA N° 9**  
**TABLA DE CONTENIDO DE SODIO Y POTASIO EN ALIMENTOS**  
(Miligramos por 100g. de alimento y miliequivalentes\* por 100g. de alimento)

ALIMENTOS	mg/100 g Na	mg / 100g K	meq/100g Na	meq/100g K
Higo seco	30	871	1.3	22.27
Lima	1	100	0.04	2.55
Limón	1	177	0.04	4.52
Mandarina	1.3	137	0.05	3.5
Manzana	1	96	0.04	2.45
Durazno fresco	0.5	160	0.02	4.09
Durazno enlatado	5	31	0.21	0.79
Melón	14	226	0.6	5.78
Membrillo dulce	9	144	0.39	3.68
Mora	1	130	0.04	3.32
Naranja	0.3	170	tr.	4.34
Naranja jugo	3.6	182	0.15	4.65
Pera	3	114	0.13	2.91
Piña	0.6	229	0.02	5.85
Plátano maduro	1	420	0.04	10.74
Toronja	1	200	0.04	5.11
Uva	3	127	0.13	3.24
Uva pasa	22	801	0.95	20.48
<b>VIII. JUGOS DE FRUTA ENVASADOS</b>				
Nectar de damasco	17	68	0.73	1.73
Nectar de durazno	15	42	0.65	1.07
Jugo de ciruelas pasas	2	260	0.08	6.64
Jugo de mandarina	0.6	170	0.02	4.34
Nectar de mango	7	25	0.3	0.63
Jugo de naranja	6	85	0.26	2.17
Nectar de pera	17	31	0.73	2.07
Jugo de piña	8	43	0.34	1.09
Jugo de piña concentrado	17	81	0.73	2.07
Nectar de tamarindo	12	35	0.52	0.89
Jugo de toronja	7	68	0.3	1.73
Jugo de uva	1	120	0.04	3.06
<b>IX. ALIMENTOS VARIOS</b>				
Azúcar	2	1.3	0.08	0.03
Azúcar moreno	40	620	1.73	1515.85
Bebidas carbonatadas	8	28	0.34	0.71
Cacao en polvo seco	6	1522	0.26	38.92
Café en polvo	2	1800	0.08	40.92
Café (infusión)	tr.	254	tr.	6.49
Café (instantáneo)	84	3100	3.65	79.28
Chocolate con leche	141	384	6.13	9.82
Gelatina preparada polvo	300	210	13.04	5.37
Jalea (mermelada)	13	46	0.56	1.17
Lavadura seca	115	1880	5	47.67

**TABLA N° 9**  
**TABLA DE CONTENIDO DE SODIO Y POTASIO EN ALIMENTOS**  
(Miligramos por 100g. de alimento y miliequivalentes\* por 100g. de alimento)

ALIMENTOS	mg/100 g Na	mg / 100g K	meq/100g Na	meq/100g K
Margarina	1100	58	47.83	1.48
Mayonesa	590	25	25.65	0.63
Manteca vegetal	4	—	0.17	—
Manteca animal	0.2	0.2	tr	85tr
Miel	7	10	0.3	0.25
Ron	2	3	0.08	0.07
Te (infusión)	4	1800	0.17	46.13
Vino oporto	4	75	0.17	1.91
<b>Condimentos:</b>				
Nuez moscada	3	460	0.13	11.76
Pimienta	16	880	0.69	22.5
Pimienta roja	46	2400	2	61.38
Pimienta blanca	5	48	0.21	1.22
Vainilla (extracto)	1	74	0.04	1.89
<b>X. OTROS</b>				
Bicarbonato de sodio (valor teórico para NaHCO <sub>3</sub> puro)	27374	—	1190.3	—
Cloruro de sodio (valor teórico para NaCl puro)	39391	—	1711.1	—

Fuente: Tabla de Composición de Alimentos Bolivianos, 1984

\* 1 equivalente de Sodio= 22.997 grs. de sodio  
1 miliequivalente de sodio= 22.997 mgrs. de sodio  
1 equivalente de potasio= 39.10 grs. de potasio  
1 miliequivalente de potasio= 39.10 mgrs. de potasio

NOTA: Para el cálculo de los miliequivalentes de Na y K a partir de los miligramos de Na y K

meq de Na = mg de Na / 22.997

meq de K = mg de K / 39.1

NOTA: De la presente Tabla se han excluido los alimentos que no se conocen en el país



**TABLA N° 10**  
**TABLA DE CONTENIDO EN FIBRA SOLUBLE, INSOLUBLE Y TOTAL**  
 (Expresado en 100 g de Alimento)

ALIMENTOS	FIBRA SOLUBLE	FIBRA INSOLUBLE	FIBRA DIE-TETICA TOTAL
<b>VERDURAS</b>			
Aceite	0.56	2.98	3.53
Alcachofa cocida	4.01	2.8	6.8
Berenjena con concha cocida	0.3	2.2	2.5
Berenjena sin concha cocida	0.5	2	2.5
Brócoli cocido	0.5	3	3.5
Calabacin con concha cocido	0.3	0.9	1.2
Calabacin sin concha cocido	0.2	0.9	1.1
Coliflor cocido	0.4	2.1	2.5
Espinaca cocida	0.1	2.4	2.5
Lechuga	0.23	0.68	0.91
Pepino con piel	0.3	0.7	1
Remolacha cocida	0.4	1.9	2.3
Rapallo cocido	0.1	0.8	0.9
Vainitas cocidas	0.6	2	2.6
Tomate	0.21	1.02	1.23
Zanahoria cruda	0.73	2.06	2.79
<b>FRUTAS</b>			
Anana (piña)	0.2	1.6	1.8
Platano	0.03	3.2	3.23
Durazno	0.57	1.3	1.8
Manzana Deliciosa			
* Piel	0.5838	7.1124	7.6962
* Parte comestible	0.0966	1.5269	1.6235
Manzana Granny Smith			
* Piel	0.2211	6.192	6.4131
* Parte comestible	0.3364	2.0917	2.4281
Naranjas			
* Pulpa	0.572	0.7	1.272
* Albedo	4.876	8.636	13.512
* Pulpa y albedo	0.909	1.32	2.229
Pera			
Packam's (cruda)			
* Pulpa sin placenta ni semillas	0.5	2.2	2.7
* Sandia (Pulpa sin semilla)	0.11	0.18	0.29
<b>CEREALES</b>			
Afrecho de arroz	2.3	26.7	29
Afrecho de avena	2.9	16.1	19
Galletas de avena	0.2	4.2	4.4
Germen de maíz desengrasado	4.5	31.8	36.3
Germen de trigo tostado	2.8	8.8	11.6
Harina de trigo integral	0.1	19.3	19.4
Salvado de trigo	1.76	28.32	30.08
<b>LEGUMINOSAS</b>			
Arveja verde entera			
* Entero c/cubierta seminal	1.17	12.98	14.15
* Entero s/cubierta seminal	0.93	12.55	13.69
*Tostado entero s/ cub.seminal	1.02	14.73	15.76

Fuente: Tabla de Composición de alimentos para uso práctico. Venezuela. 1999



## DESCRIPCION DE ALGUNOS PRODUCTOS

1. CAFÉ: Infusión sin azúcar de 6 gr. de café en 100 ml. de agua.
2. FRANGOLLO: Maíz triturado o groseramente molido.
3. CHICHA DE MAÍZ: Bebida fermentada elaborada de maíz.
4. CHICHA DE MANI: Bebida no alcohólica.
5. GARAPIÑA: Chicha de maíz, adicionada de helado de canela.
6. GALLETAS DE QUINUA: contienen 25 % de harina de quinua, 75% de harina de trigo, azúcar, leche y mantequilla.
7. GALLETAS RELLENAS.-Contienen un 85% de harina de trigo, azúcar, leche y mantequilla y merengue de huevos.
8. GALLETAS DE MAÍZ CON SOYA.-Contiene 25% de harina de soya 55% de harina de trigo fortificada 20% de soya azúcar leche mantequilla y huevos.
9. GALLETAS DE AMARANTO.-Contiene 25% de harina de amaranto un 75% de harina de trigo fortificada azúcar leche mantequilla y huevos.
10. GALLETAS DE CAÑAHUA.-Contiene 70% de harina de trigo fortificada harina de cereales andinos, manteca, vegetal, leche, azúcar y huevos.
11. PAN DE HARINA DE TRIGO Y AMARANTO.- Contiene harina de cereal andino y harina de trigo fortificada
12. PANTEÓN NAVIDEÑO.-Contiene harina de trigo de 85 a 93% de extracción, manteca vegetal azúcar huevos, frutas brillantadas y pasas.
13. PITO DE AMARANTO.-Cereal andino retostado y molido con azúcar.
14. PITO DE CAÑAHUA.-Cereal andino retostado y molido con o sin azúcar.
15. HARINA FORTIFICADA DE TRIGO.- Es la harina adicionada de Hierro y vitaminas del complejo B para que eleve su valor nutritivo.
16. ALIMENTO FORTIFICADO.- Es un producto preparado con harina fortificadas con minerales, vitaminas y otros ingredientes.
17. ALIMENTO EXTRAFORTIFICADO.- Es un alimento preparado con harina compuestas fortificadas con nutrientes en porcentaje mayor a la dosis diaria recomendada.
18. HARINA DE CEREALES ANDINOS.-Es el producto resultante de la molienda de granos de cereales andinos tales como quinua, amaranto y cañahua, que se mezcla con la harina de trigo para la elaboración de galletas y panes.
19. HARINA DE QUINUA BLANCA: Elaborada de quinua blanca.
20. HARINA DE SEMOLA LACTEADA: Mezcla de harina de quinua y leche al 5%.
21. HUEVOS CRIOLLOS: Huevo de aves de crianza rústica con alimentación de granos, maíz, cebada, etc.
22. HUEVOS DE GRANJA: Huevo de aves alimentados con alimentos balanceados con ajuste de nutrientes, que cubren las necesidades nutricionales del animal.
23. JANKAKIPA DE MAÍZ: Maíz Willcaparu tostado y molido.
24. JUGO NATURAL DE MARACUYA: jugo preparado con agua de pulpa fresca de maracayá.
25. LECHE: Pasteurizada y envasada. Lista para su consumo, se presenta en diferentes sabores Chocolate, Damasco y Frutilla.
26. PAN NEGRO: Pan de harina integral.
27. PAN DE QUINUA: 25 % de harina de quinua y 75% de harina de trigo.
28. QUESO CRIOLLO: Queso elaborado con técnicas tradicionales propias de una de determinada región, se emplea leche de oveja, vaca, cabra o mezcla de estas.
29. QUESO FUNDIDO: Procesado con adición de sales fundentes lleva como ingredientes aditivos.
30. REFRESCO DE MOCONCHINCHÉ: Hervido de durazno seco en agua con azúcar y canela.
31. REFRESCO DE MAJO: Pulpa de fruta silvestre licuado con agua, con azúcar.
32. REFRESCO DE MANI: Maní tostado y molido y hervido en agua con azúcar.
33. LLULLUCHA: Algas del lago Titicaca deshidratadas.
34. CHUÑO: Papa congelada deshidratada secada al sol.
35. TUNTA: Papa congelada colocada en agua corriente por 1 mes, secada sin exponer al sol.
36. ARICOMA: Fruto dulce del altiplano.
37. ACHACHAIRU: Fruto dulce, pegajoso amarillo intenso, del oriente.

38. AGUACATON: Fruto silvestre del amazona.
39. AYOTE: Fruto silvestre del amazona.
40. AYRAMPU ROJO: fruto del cactus de color fucsia, sirve para preparar refrescos con coloración rosado.
41. AYRAMPU VERDE: fruto del cactus, sirve para preparar refrescos con coloración verde.
42. CAJÚ: Fruto del amazona que tiene pulpa y nuez.
43. COPOAZU: Fruto del amazona pulpa blanca.
44. GUANÁBANA: Fruto del amazona carnoso sin pepas.
45. IGUAGUASÚ: Fruto silvestre del Chaco.
46. MARACUYA: Fruto jugoso con pepas, de sabor ácido, parecido a la granada.
47. PIÑUELA: Fruta silvestre utilizado para producir vinagre y alcohol.
48. PITAYA: Fruto de cactus parecido a la tuna de color rojo.
49. PITAYA AMARILLA: Fruto amarillo del cactus parecido a la tuna.
50. TOTAL: Fruto de palmera (pulpa amarilla y pepa dura).
51. ZAPOTE: Fruto en forma de baya de carne rosada, dulce con semillas adosadas entre si.
52. ICACO: Fruto del Chaco con propiedades astringentes.
53. MISTOL: Fruto pequeño del Chaco de cáscara gruesa, pulpa amarilla y pepa dura.
54. NUEZ DE PAN. Fruto silvestre de clima tropical.
55. ÑACARAGUAIRA: Fruto silvestre del Chaco.
56. TACACO: Fruto silvestre del Chaco, carnoso con pepas agradable.
57. TAPIRATO: Fécula dulce extraída de tubérculo parecido a la yuca.
58. ALMIDON DE JAMACHIPEQUE: Almidón del tubérculo parecido a la papa tiene cáscara con fibras.
59. AMAÑOQUE: Tubérculo que crece en el altiplano.
60. AMARANTO. Granos pequeños que crece en tallos ramificados de color blanco.
61. CAÑAHUA: Granos de tamaño muy pequeños, crece en tallo ramificado de diferentes colores.
62. SULTANA: Cáscara de café.
63. SULTANIN.-Cáscara de café envasados en bolsitas para infusión.
64. CAYA: Oca deshidratada.
65. CHIPIRE: Fruto de la Amazonia.
66. CHIVE: Harina de yuca precocida.
67. CHURQUI: Vainas comestibles de arbustos con espinas.
68. ISAÑO: Tubérculo parecido a la oca.
69. LOROCO: Hierba trepadora cuyas flores sirven para hacer tamales de sabor agradable.
70. MACA: Tubérculo rico en nutrientes de la familia crucífera, afrodisiaco.
71. MACA EXTRACTO: Extracto alcohólico obtenido por maceración del tubérculo de maca.
72. MACA DESHIDRATADO: Tubérculo de maca exento de agua.
73. MACA HARINA: Producto de moliendo del tubérculo deshidratado de maca.
74. MACA HOJAS: Hojas deshidratadas de la mata del tubérculo de maca.
75. PALILLO: Raíz utilizada como colorante (amarillo), para las comidas.
76. PAQUIO: Fruto del amazona, de cáscara gruesa.
77. PALQUI: Fruto deshidratado molido utilizado pito.
78. PHASA: Tierra con sales minerales.
79. PATASTE: Raíz que se consume cocido como la papa.
80. TARHUI: Leguminosa con vaina de alto valor nutritivo.
81. YUPUAROKI: Fruto del Chaco.
82. HARINA DE MAIZ BLANCO /API: Harina de maíz preparada para api contiene canela, clavo de olor.
83. HARINA DE MAIZ MORADO /API: Harina de maíz morado preparada para api contiene canela, clavo de olor.
84. CHIJCHI: Mosca de aguas detenidas.
85. SUSTITUTO LACTEO: Alimento cocido, contiene leche, harinas de trigo, maíz, soya, cebada, azúcar manteca vegetal, minerales y complejo vitamínico.
86. MUSLI ANDINO: Es una combinación de avena, trigo, quinua, pasas, maíz, miel de abejas, miel de caña y frutas deshidratadas(manzana, papaya y banana).
87. PASANKALLA: Maíz blanco insuflado con azúcar.
88. TE DE HIERBAS ADELGAZANTE: Contiene algas marinas, toronjil menta y aromatizantes

## CONTENIDO DE LOS PLATOS TIPICOS BOLIVIANOS INCLUIDOS EN LA TABLA

1. AJI DE ACELGA: Acelga, aji colorado, aceite, carne de res, cebolla, locoto, perejil y arroz.
2. AJI DE ACHOJCHA: Aji colorado, carne de res, cebolla, tomate, locoto, habas, arvejas y papas.
3. AJI DE ARROZ: Arroz, papas, aji colorado, manteca, cebolla, tomate y carne de res.
4. AJI DE FIDEO: Fideo, aceite, aji colorado, cebolla, carne de res y papa.
5. AJI DE HABAS: Habas, carne de res, aji colorado, aceite, cebolla y papas.
6. AJI DE LENGUA: Lengua de res, aji colorado, aceite, cebolla, locoto, tomate, perejil, papa y chuño blanco.
7. AJI DE PAPALIZA: Paraliza, aji colorado, aceite, cebolla, arvejas, carne de res y papas.
8. AJI DE PATAS DE CORDERO: Carne de cordero, manteca, habas, arvejas, cebolla, perejil, sal y papas.
9. AJI DE PATAS DE RES: Patas de res, aji colorado, aceite, perejil y papas.
10. AJI DE RACACHA: Aji colorado, manteca, carne de res, perejil y papas.
11. AJI DE SANGRE DE CORDERO O PARKA: Sangre de cordero, aji colorado, aceite, cebolla, arvejas y habas.
12. AJI DE TRIGO MOTE: Aji colorado, aceite, cebolla, habas y arvejas.
13. ALBONDIGAS DE CARNE DE RES CON ARROZ: Carne de res, cebolla, tomate, perejil, condimento, panduro molido, huevo, papa y arroz.
14. BRAZUELO DE CORDERO: Brazuelo de cordero, aceite, locoto, lechuga, tomate, cebolla, papa y chuño.
15. CALDO AJIACO: Caldo de carne de res, papas, huevo, aji colorado, aceite, cebolla y perejil.
16. CALDO DE ARROZ: Carne de res, arroz, habas, arvejas, cebolla, perejil y sal.
17. CALDO CHAIRO PACEÑO: Caldo de carne de res, charque de cordero, zanahoria, arveja, habas, papas, chuño picado y perejil.
18. CALDO HUALLAQUE: Caldo de pescado, papas, chuño negro, orégano, kohua hierba aromática local) y sal.
19. CALDO DE PAPALIZA: Caldo de carne de res, paraliza, papas, cebolla, sal, orégano, comino y perejil.
20. CARACHI COCIDO.-Pescado originario del lago Titicaca cocido en agua.
21. CALDO DE JACKONTA: Caldo de carne de cordero, cebolla, papas, arroz, chuño negro, orégano.
22. CONEJO ESTIRADO: Carne del Cuyo o "Cuis" cocido y frito, arroz, papas, chuño blanco, cebolla, tomate, locoto, aceite y sal.
23. COSTILLAR DE CORDERO: Costilla de cordero cocida y frita, arroz, papa, chuño blanco, cebolla, tomate, locoto, aceite y sal.
24. CHANFAINA: Visceras de cordero, corazón, hígado, pulmones, aji colorado, cebolla, arvejas, habas, condimentos y papa.
25. CHANKA DE CONEJO: Cuy cocido, sal, cebolla, papa, tallos de cebolla y haba.
26. CHANKA DE POLLO: Pollo cocido, sal, cebolla, papa, tallos de cebolla y haba.
27. CHARQUECAN: Charque cocido, aji colorado, aceite, papa, habas, huevos, cebolla, tomate, locoto.
28. CHICHARRON DE CERDO: Carne de cerdo, mote de maíz blanco, chuño y llajhua.
29. CHULETA DE CERDO CON PURE: Chuletas de cerdo, sal, limón, pimienta, aceite o manteca y puré de papas.
30. ESCABECHE DE VERDURAS: Pepinos, locotos, coliflores, zanahorias, vainitas y cebollas, ligeramente cocidas con sal, son macerados en vinagre.
31. FALSO CONEJO: Carne de res, pan, aji colorado, aceite, cebolla picada, arvejas, condimentos, arroz y papa.
32. FRICASE: Carne de cerdo, aji amarillo, ajo, comino y sal, mote de maíz blanco y chuño negro.
33. GUISO DE CORDERO: Carne de cordero, cebolla, zanahoria, tomate, locoto, perejil, aji colorado, ajo, pimienta, hojas de laurel, sal y papas.
34. HUARJATA: Cabeza de cerdo, sal, papa, chuño negro, arroz, aji amarillo, aceite, cebolla y queso.
35. HUMINTA AL HORNO: Maíz tierno, azúcar, manteca, anís, pasas de uva.
36. HUMINTA DULCE A LA OLLA: Maíz tierno (choclo), azúcar, canela, manteca, pasas de uva, queso.
37. ISPI FRESCO: Pescado pequeño originario del lago Titicaca.



38. JOLKE: Riñones de res, sal, cebolla y papas.
39. LECHON DE CERDO: Carne de cerdo, ají condimentado, limón, sal, papas, camote, plátanos, lechuga, tomate, cebolla, aceite, vinagre y sal.
40. LOCRO: Zapallo, habas, choclo, arvejas, cebolla, sal, arroz, queso y ají amarillo, aceite.
41. LOMO MONTADO: Arroz, papas fritas, carne de res (lomo), huevos, lechuga, tomate, cebolla, locoto, aceite, vinagre y sal.
42. MAURI COCIDO: Pescado que no posee escamas originario del lago Titicaca.
43. MOTE DE MAIZ CON QUESO: Maíz cocido y queso.
44. MISQUINCHO: Pescado pequeño originario de agua dulce sin escamas.
45. PAPAS A LA HUANCAINA: Maní, ají amarillo, aceite, sal, lechuga, papas, aceitunas, Queso y huevo.
46. PATASCA: Maíz descascarado en solución alcalina, generalmente oxido de calcio, cocido en bastante agua.
47. PATAS REBOSADAS DE CORDERO: Patas de cordero, masa preparada de harina de trigo, huevo y sal, fritas en aceite o manteca.
48. PESQUE DE QUINUA: Quinua cocida, sal, ají amarillo, cebolla, queso y aceite.
49. PIRI DE QUINUA: Quinua, sal o manteca.
50. PIRI DE TRIGO: Trigo tostado, molido, cocido, manteca y sal.
52. PLATO CUBANO: Arroz, plátano frito (gollería), tomate, locoto, cebolla, aceite, sal y huevo.
53. PLATO PACEÑO: Choclo (maíz tierno con marlo), habas, queso y llajhua.
54. QUESO HUMACHA: Papas, ají colorado, aceite, cebolla, habas, arvejas, queso, papas, quirkuiña, huacataya.
55. RANGA: Panza de res (libro), cebolla, manteca, sal, papas, ají amarillo, tomate, locoto, cebolla, aceite y sal.
56. RANA FRITA: Ranas cocidas y fritas en aceite.
57. RELLENO DE PAPA CON CARNE: Papa cocida, carne molida de res, ají colorado, cebolla, aceite, sal, aceitunas, huevos, pasas de uva, son rebosadas y fritos, lechuga, tomate y locoto.
58. RELLENO DE PAPA CON QUESO: El preparado anterior, variando el relleno, el cual es con queso.
59. REVUELTO DE CARNE: Carne de res picada, frita en aceite, papas fritas, aceite, cebolla, locoto, sal, huevo y arroz.
60. RIÑON DE CORDERO: Riñones, aceite, arroz, lechuga, tomate, betarraga, aceite, vinagre y sal.
61. SAICE: Carne de res, ají colorado, cebolla, arvejas, habas, tomate, perejil, sal, papa, arroz, tomate, locoto y aceite.
62. SAJTA DE POLLO: Carne de pollo, ají amarillo, cebolla, sal, especias, aceite, papas, chuño blanco revuelto en huevo, tomate, locoto.
63. SALTEÑA DE CARNE: Carne de res y papas picadas, ají, tomate, cebolla contenido en masa de empanadas cocida al horno.
64. SOPA DE FIDEO: Fideo cocido, carne, aceite, cebolla, ají colorado, tomate, locoto, sal, huevo, queso y leche.
65. SOPA DE QUINUA: Quinua, aceite, cebolla, ají colorado, tomate, sal, huevo, queso y leche.
66. TIMPU: Carne, papa, chuño y arroz, cebolla y ají cocido en aceite
67. TOJORI: Maíz pelado molido, canela, clavo de olor y azúcar.

# INDICE ALFABETICO

ALIMENTO	CODIGO
Aceite de girasol *	D2
Aceite de oliva *	D3
Aceite de palma de motacu *	D4
Aceite de soya y girasol *	D1
Aceite vegetal	D6
Acelga hojas con tallo	B1
Acelga hojas sin tallo*	B2
Achachayrú °°	P1
Achira	P2
Achojcha	B3
Achojcha cocida*	B4
Agua de coco*	H3
Agua mineral *	H1
Agua mineral sabor limón *	H2
Aguacaton °°	P3
Aji var. Verde	B5
Aji de acelga	S18
Aji de achojcha	S19
Aji de arroz	S20
Aji de fideo	S21
Aji de habas	S22
Aji de lengua de res	S23
Aji de papalisa	S24
Aji de patas de cordero	S25
Aji de patas de res	S26
Aji de racacha	S27
Aji de sangre de cordero	S28
Aji de trigo mote	S29
Aji seco var. Colorado	B6
Aji seco var. Amarillo	B7
Aji var. Chinchí	B8
Ajipa*	C2
Ajo pasta*	B46
Ajo*	B45
Albondigas de carne de res con arroz	S30
Alfa alfa fresca*	B9
Alimento con chocolate y quinua*	L1
Alimento fortificado "Milo"	Q2
Alimento infantil "Nursy"	Q3
Alimento infantil con chocolate*	Q1
Alimento nutritivo "Enercal"	Q4
Almendra*	C1
Almidón de Jamachipeke°°	P4
Alpaca jamón de	F75
Alpaca salame de	F76
Amañoque raíz °	P5
Amañoque tallo°	P6
Amaranto hojas	P7
Amaranto tostado *	A8
Amaranto*	A7
Api con harina de tarhui	S1
Api morado preparado	S31
Apio en hojas*	B11
Apio tallo*	B12
Aricoma	C3

ALIMENTO	CODIGO
Arroz con leche	S32
Arroz corriente*	A4
Arroz grano largo *	A1
Arroz Integral *	A5
Arroz pre cocido *	A6
Arroz var. Carolina	A2
Arroz var. Peña	A3
Arveja fresca	B10
Arveja harina de	T1
Arveja seca	T2
Arveja tostada	T3
Atún al aceite	R24
Avena comercial*	A9
Avena con cascara*	A10
Avena Laminada *	A11
Ayote°°	P8
Ayrampu rojo°°	P9
Ayrampu verde°°	P10
Azúcar granulada refinada	K1
Azúcar morena*	K2
Barra de chocolate c/almendras°°	L2
Barra de chocolate c/pasas,almendras,mani°°	L3
Bazo cocido	F1
Bebida energizante *	N4
Bebida estimulante y energizante*	N5
Bebida gaseosa Coca-Cola ligh*	H5
Bebida gaseosa Coca-Cola*	H4
Bebida gaseosa sabor naranja*	H6
Bebida hipotónica baja en sodio *	N6
Bebida lactea probiotica*	N2
Bebida malta de cebada*	H48
Bebida para deportistas*	N3
Bebida sabor coco*	H9
Bebida sabor pera *	H7
Bebida sabor tutti frutti*	H8
Berenjena*	B13
Berro*	B14
Bicervicina 4%*	H49
Boguitas cocidas sin hueso	E1
Boguitas enteras fritas	E2
Brazuelo de cordero	S33
Brócoli*	B15
Cabeza cocida de cordero	F30
Cabeza de cordero	S34
Cacao semillas*	L4
Café sin azúcar (infusión)°	H12
Café tostado orgánico*	R1
Caju pulpa con cáscara°°	P11
Calabacin (Lacayote)*	B16
Caldo ajiaco	S35
Caldo chairo pacoño	S38
Caldo de arroz	S37
Caldo de huallique	S36
Caldo de papalisa	S39
Caldo de repollo con pecho de res	S40

# INDICE ALFABETICO

ALIMENTO	CODIGO
Caldo jackonta	S41
Caldo lagua de chuño	S42
Camarones de agua dulce (cocido) *	E3
Camote (batata) amarilla*	B47
Camote (batata) blanco*	B48
Cañahua gris*	A12
Cañahua parda*	A13
Carachi cocido	E4
Carachi frito	E5
Carambola*	P12
Caramelo blando*	K4
Caramelo duro*	K5
Caramelo masticable con calcio*	K6
Caramelo surtido con relleno*	K7
Carne (lomo) descongelado de llama*	F58
Carne blanda frita de vacuno	F3
Carne cocida de llama*	F59
Carne cruda molida especial de vacuno	F4
Carne de gluten con vegetales*	S3
Carne de membrillo*	K3
Carne deshidratada (charque) de llama*	F56
Carne deshidratada Suma Turco de llama*	F57
Carne fresca de llama*	F55
Carne magra cruda de vacuno	F2
Carne magra de cerdo	F43
Carne magra de cordero*	F31
Carne molida frita de vacuno	F5
Carne vegetal con soya*	S2
Carpa cocida	E6
Carpa frita	E7
Castaña**	C4
Cebada grano entero	A14
Cebada laminada*	A15
Cebo*	D6
Cebolla blanca cabeza*	B49
Cebolla hojas	B51
Cebolla morada cabeza	B50
Cebolla puerro*	B53
Cebolla taños*	B52
Cerveza 4% *	H50
Cerveza Pilsener 4% *	H51
Cerveza Pilsener extra 4,5%*	H52
Chancaca*	K8
Chanfaina	S43
Chanka de conejoº	S44
Chanka de polloº	S45
Charque crudo de vacuno	F6
Charque crudo(magro)de cerdo*	F47
Charque flameado de vacuno	F7
Charquecanº	S46
Chayri jugo concentrado**	P13
Chica de maíz (garapiña) º	H54
Chicha de maíz º	H53
Chicharron cerdo c/mote y chuñoº	S47
Chichi*	N1

ALIMENTO	CODIGO
Chiplin**	P14
Chirimoya *	C5
Chive dulce**	P15
Chive fuerte**	P16
Chive simple**	P17
Choclo var. Blanco*	B17
Chocolata cobertura semi amargo*	L5
Chocolata amargo*	L10
Chocolata cobertura bloque*	L6
Chocolata con leche de cobertura *	L7
Chocolata de cobertura p/helados*	L8
Chocolata en barra c/azúcar*	L9
Choka carne cocida de	F61
Choka carne frita de	F62
Chorizo Bock	F77
Chorizo criollo de freir	F78
Chorizo de cocktail	F79
Chorizo Frankfurt (salchicha)	F80
Chorizo peperoni	F81
Chorizo Polaco *	F82
Chorizo Riojano cocido	F83
Chorizo Riojano crudo	F84
Chorizo tipo Viena (salchicha)	F85
Chuleta ahumada Cassler	F86
Chuleta cocida de vacuno	F8
Chuleta de cerdo con pureº	S48
Chuleta frita de vacuno	F9
Chupagol caramelo (paleta)*	K9
Churqui fruto**	P18
Ciruela roja	C7
Ciruelo amarillo*	C8
Clara de huevo de gallina de granja	J2
Clara de huevo gallina criolla	J1
Cobayo carne cruda de *	F72
Coco Enano*	C8
Coco fresco	C9
Coco rallado*	R2
Cocoa en polvo*	L11
Cocoa en pasta*	L12
Codorniz carne cocida de	F60
Coliflor *	B18
Concentrado de damasco *	H11
Concentrado de naranja*	H10
Conejo de castilla cocida de	F74
Conejo de crianza carne de *	F73
Conejo estirado	S49
Copiazul**	P19
Corazón cocido de cerdo*	F45
Corazón cocido de cordero	F32
Corazón crudo	F10
Corazón crudo de cerdo*	F44
Corned Beef*	F87
Costillar de cordero cocido	S50
Crema de espárragos sopa**	R3
Crema de tomate sopa**	R4

# INDICE ALFABETICO

ALIMENTO	CODIGO
Criadillas fritas de cordero	F33
Cuero de cerdo*	F46
Cufiapa	S4
Damasco*	C10
Dulce de leche *	G1
Durazno Var. Amarillo*	C11
Durazno Var. Blanco*	C12
Durazno seco despepitado	C13
Duraznos al jugo mitades	R25
Edulcorante de stevia <sup>o</sup>	N7
Embutido cazador	F88
Embutido cervicero	F89
Embutido Carvelat	F90
Embutido Lyon	F91
Empanada de maíz	S5
Empanada de queso	S6
Enriquecido lacteo c/cacao,quinua,soya *	Q5
Enriquecido lacteo sabor chocolate*	Q6
Enrollado de cerdo (fiambre)*	F92
Enrollado de cerdo casero*	F93
Ensalada de frutas picadas*	R26
Escabeche de pollo <sup>o</sup>	S51
Escabeche de verduras*	S52
Espinaca hoja cocida*	B20
Espinaca hoja cruda*	B19
Extensor de leche en polvo *	Q7
Falso conejo*	S53
Fecula de maíz (maicena)*	A45
Fideo con cañahua *	A48
Fideo corriente	A46
Fideo estruido codo *	A47
Fideo pasta seca *	A49
Fideo tallarin *	A50
Flan en polvo	R5
Formula infantil S-25*	Q8
Fricase <sup>o</sup>	S54
Frutilla*	C14
Frutillas al jugo	R27
Fruto de palmera**	P20
Galleta con h.cañahua y chocolate *	Q9
Galleta de chuño*	A54
Galleta rellenas con crema*	A51
Galleta salada de agua *	A53
Galletas c/ amaranto *	A52
Galletas c/ cañahua salada *	A57
Galletas c/ quinua *	A60
Galletas c/ soya *	A61
Galletas c/cañahua y soya *	A58
Galletas c/soya y amaranto*	A62
Galletas caseras *	A70
Galletas con chocolate *	A73
Galletas con h. de maíz sabor naranja*	Q12
Galletas con h. de maíz y quinua *	Q11
Galletas con h. de maíz y soya *	Q10
Galletas crocantes hostias	A55

ALIMENTO	CODIGO
Galletas dulce c/cañahua y leche <sup>o</sup>	A63
Galletas dulces zoológico	A64
Galletas integral c/canela *	A65
Galletas Maria	A66
Galletas sabor limón *	A59
Galletas saladas craker*	A68
Galletas saladas integral*	A67
Galletas surtidas dulces *	A69
Galletas wafers s/vainilla*	A56
Galleton c/h. de quinua *	A72
Galleton c/h de cañahua*	A71
Garbanzo*	T4
Gelatina sabor cereza *	R8
Gelatina sabor frambuesa *	R7
Gelatina sabor naranja *	R9
Germen de maíz *	A74
Germen de trigo *	A75
Gluten precocido*	S8
Gluten seco crudo*	S7
Granada*	C16
Granadilla	C17
Guanabana *	P21
Guarana en polvo	R10
Guayaba*	C15
Guindas al jugo	R28
Guiso de cordero <sup>o</sup>	S55
H de quinua, maíz, wicapanu c/canela**	A90
Haba var. Grano grande	T5
Haba var. Grano pequeño*	T6
Haba var. Parda	T7
Haba fresca sin cáscara	B21
Haba seca con cáscara*	T8
Haba seca sin cáscara cocida*	T10
Haba seca sin cáscara*	T9
Haba tostada salada*	T11
Harina de habas*	T12
Harina de ispi con huesos	E8
Harina de maíz amarillo*	A79
Harina de maíz blanco/api*	A81
Harina de maíz crudo*	A78
Harina de maíz jankaquipa (lagua)*	A93
Harina de maíz morado*	A80
Harina de maíz morado/api*	A82
Harina de maíz, milme y leche *	A83
Harina de quinua *	A85
Harina de quinua con cocoa*	A88
Harina de quinua dulce	A86
Harina de quinua dulce precocida*	A87
Harina de quinua, soya y amaranto *	A89
Harina de sémola lacteada*	L13
Harina de trigo con 5% harina quinua	A94
Harina de trigo fortificada*	A77
Harina de trigo integral*	A91
Harina de trigo preparada para pan**	A92
Harina estrusada de maíz y quinua*	A84

# INDICE ALFABETICO

ALIMENTO	CODIGO
Harina precocida de cereal con leche*	A99
Harina precocida de maíz amarillo*	A95
Harina precocida de quinua c/cocoa*	A96
Harina preparada para panqueque*	A97
Harina tostada de cereales*	A98
Harinilla de trigo *	A76
Helado de chocolate	G2
Helado de frutilla	G3
Hierba buena	B22
Hígado cocido de cerdo*	F49
Hígado cocido de cordero	F34
Hígado crudo de cerdo*	F48
Hígado crudo de vacuno	F11
Hígado frito de vacuno	F12
Higo seco*	C19
Higo*	C18
Hojuelas de amaranto*	A102
Hojuelas de cañahua*	A103
Hojuelas de maíz *	A104
Hojuelas de quinua *	A105
Hojuelas dulces insufladas de cereal *	A100
Hojuelas saladas insufladas de cereal *	A101
Hongo silvestre fresco*	B23
Hongo silvestre seco*	B24
Horchata con almendra*	H13
Horchata con coco*	H14
Huanaja*	S56
Huevo de pío (avestruz)	J9
Huevo entero de codorniz	J3
Huevo entero de gallina criolla	J5
Huevo entero de gallina de granja	J4
Huevo entero de ganso	J6
Huevo entero de pato	J7
Huevo entero de pavo	J8
Huevo entero de tortuga de río	J10
Huminta al horno°	S57
Huminta dulce a la olla*	S58
Icaco*°	P22
Iguaguasu**	P24
Insuflado (maíz y soya) *	L14
Insuflado de amaranto *	A106
Insuflado de quinua con miel*	L15
Insuflado de trigo c/azúcar*	L17
Insuflado quinua, trigo miel de caña*	L16
Intestino grueso cocido de vacuno	F14
Intestino grueso crudo de vacuno	F13
Intestinos cocidos de cordero	F35
Isaño°	P23
Ispi cocido con huesos*	E9
Ispi fresco *	E10
Ispi frito con huesos	E11
Ispi integro salado (crudo) *	E12
Ispi seco *	E13
Jalea real*	N8
Jamachiipeke fresco	P25

ALIMENTO	CODIGO
Jamón	F94
Jamón ahumado	F95
Jamón cocido	F96
Jamón del diablo	F97
Jolke°	S59
Jugo concentrado de mandarina*	R30
Jugo de uva* frut natural sin azúcar	R29
Jugo de mandarina sin azúcar	R31
Jugo de manzana c/ suero de leche*	H24
Jugo de naranja c/suero de leche*	H25
Jugo de naranja filtrado*	R32
Jugo de naranja, mandarina y limón	H23
Jugo de Piña	R33
Jugo de Tomate	R34
Jugo de Toronja	R35
Jugo de tumbo	R36
Jugo de uva*	H22
Jugo natural de maracuyá*	H15
Jugo natural de damasco*	H20
Jugo natural de durazno*	H18
Jugo natural de guinda *	H19
Jugo natural de piña*	H17
Jugo natural naranja*	H16
Jugo natural pomelo*	H21
Ketchup*	R6
Lagua comercial	L18
Lagua de trigo deshidratada**	R11
Lagua de verduras con aji*°	R12
Leche c/chocolate y almendras en polvo*	Q15
Leche chocolatada fluida *	G4
Leche con chocolate en polvo *	G5
Leche condensada*	K10
Leche deslactosada UTH*	G8
Leche en polvo c/ h. de maíz, arroz, soya*	Q14
Leche en polvo con azúcar *	Q13
Leche en polvo descremada *	G8
Leche entera en polvo *	G7
Leche evaporada	G9
Leche fluida con manzana y quinua*	R13
Leche fluida sabor frutilla *	G10
Leche fluida sabor platano *	G11
Leche fluida sabor vainilla *	G12
Leche fresca fluida de vaca *	Q13
Leche reconstituida	G14
Lechón°	S60
Lechuga crespas*	B25
Lechuga común*	B27
Lechuga repollada*	B26
Lechuga romana*	B28
Lengua cocida de cerdo	F50
Lengua cocida de vacuno	F15
Lenteja*	T13
Levadura fresca de cerveza	L19
Levadura fresca para pan*	L20
Levadura seca	L21

# INDICE ALFABETICO

ALIMENTO	CODIGO
Libro cocido de vacuno	F16
Libro crudo de vacuno	F17
Licor de cacao en pasta*	L22
Licor de coca con miel*	N10
Licor de coca*	N9
Licor de huevo*	H57
Lima var. Boton	C20
Lima var. Persia	C21
Lima var. Yungas*	C22
Lima limón con membrana *	C23
Limón var. Común	C24
Limón var. Rang - Pur	C25
Limón var. Rugoso	C26
Limón var. Sutil de Persia	C27
Limón var. Vila Franca	C28
Limón Sidra*	C29
Limón var. Gallego	C30
Llajhua deshidratada	S9
Llama Comed beef de	F98
Llama jamón de *	F99
Llama salame de	F100
Liaucha	S10
Llullucha alga de ro**	B54
Locro <sup>o</sup>	S61
Lomito especial	F101
Lomo montado <sup>o</sup>	S62
Loroco <sup>o</sup>	P26
Lujma	C31
Maca (tubérculo)**	B55
Maca deshidratada <sup>o</sup>	B57
Maca extracto de* <sup>o</sup>	B56
Maca harina precocida <sup>o</sup>	B58
Maca hojas deshidratadas**	B59
Maisoy en hojuelas	A107
Maiz (Frangollo) *	A16
Maiz amarillo entero *	A17
Maiz amarillo var. Atiplano	A26
Maiz amarillo var. Cubano	A27
Maiz amarillo var. Tiraque	A25
Maiz blanco pelado	A24
Maiz blanco trillado	A23
Maiz blanco var. Chuncula	A19
Maiz blanco var. Chuspillo	A20
Maiz blanco var. Chuspillo tostado	A22
Maiz blanco var. Pata watacu	A18
Maiz blanco var. Uchuquilla	A21
Maiz jankapara	A29
Maiz morado	A28
Maiz willcaparu *	A30
Maiz willcaparu frangollo	A31
Manteada con spirulina**	N11
Maracuyá*	P27
Mandarina var. Owan satsuma	C32
Mandarina var. Scarlet	C33
Manga var. Común*	C34

ALIMENTO	CODIGO
Mango*	C35
Mani con cascarilla var. Perla	T14
Mani mantequilla de	T18
Mani sin cascarilla var. Perla	T15
Mani tostado var. Perla*	T16
Mani var. Pintadito	T17
Manjar blanco*	K11
Manjar de quinua*	K12
Manteca de cerdo	D7
Manteca vegetal *	D8
Mantequilla salada *	G15
Mantequilla sin sal	G16
Manzana con cáscara	C36
Manzana deshidratada*	C38
Manzana sin cáscara	C37
Manzanas al jugo	R37
Margarina	D9
Mate de coca (Infusión)*	H39
Mauri cocido	E14
Mauri frito	E15
Mayonesa*	R14
Melón*	C39
Membrillo var. Común	C40
Mermelada con sacarina *	N12
Mermelada de ciruelas	K14
Mermelada de damasco	K15
Mermelada de durazno	K23
Mermelada de frutilla	K16
Mermelada de guayabas	K24
Mermelada de guindas*	K25
Mermelada de higos*	K26
Mermelada de mandarina	K17
Mermelada de manzana	K18
Mermelada de maracuyá*	K19
Mermelada de naranja	K13
Mermelada de papaya	K27
Mermelada de piña	K28
Mermelada de rosas *	K21
Mermelada de uvas	K22
Mezcla de mani y arroz p/sopa*	L24
Mezcla n. de soya quinua c/chocolate*	A110
Mezcla harina de maiz y soya**	A108
Mezcla harina willcaparu con azúcar*	A111
Mezcla hojuelas de millme y leche*	A109
Miel de abeja con propóleo*	K29
Miel de abeja*	K30
Miel de caña*	K31
Misquincho (pescaditos fritos)*	E16
Miso*	P28
Morcilla cocida	F104
Morcilla con lengua	F103
Morcilla cruda*	F102
Mortadela con ajo	F106
Mortadela*	F105
Mostaza*	R15



# INDICE ALFABETICO

ALIMENTO	CODIGO
Mote de maíz blanco con queso*	S63
Musli andino**	L23
Nabo*	B60
Naranja var. Agria	C41
Naranja var. Agri dulce*	C42
Naranja var. Criolla*	C43
Naranja var. Valencia *	C45
Naranja var. Washington*	C46
Naranja var. Pera bahia*	C44
Naranja dulce*	C47
Naranja var. Thompson	C48
Nectar de ciruela*	H34
Nectar de damasco*	H36
Nectar de durazno*	H35
Nectar de limón *	H37
Nectar de mango*	H28
Nectar de manzana*	H26
Nectar de naranja*	H29
Nectar de pera*	H33
Nectar de piña*	H30
Nectar de pomelo*	H31
Nectar de tamarindo*	H38
Nectar de tumbo*	H32
Nectar maracuyá*	H27
Nispero*	C49
Nuez	C50
Nokrasguara o coracore*	P29
Oca deshidratada (Caya)*	B62
Oca*	B61
Orejas cocidas de cerdo	F51
Ovas de pescado *	E17
Oveja salame de	F107
Pacay	C51
Palitos nutritivos c/h trigo y tarhui* °	L25
Palqui**	P30
Palta var. Grande*	C53
Palta var. Mediana*	C54
Palta var. Pequeña*	C52
Pan blanco con leche *	A131
Pan c/h. integral de trigo y amaranto*	A137
Pan c/h. integral de trigo y cañahua *	A136
Pan c/h. integral de trigo y quinua *	A138
Pan c/h. integral de trigo y soya *	A139
Pan c/h. integral de trigo y wilkaparu*	A135
Pan c/h. de cañahua y cocoa *	Q18
Pan c/h. integral de trigo *	A140
Pan colisa	A117
Pan con centeno y queso *	Q20
Pan con germen de trigo *	A112
Pan con harina de centeno y avena*	A121
Pan con harina de maíz y soya *	Q22
Pan con harina de quinua, soya y maíz*	A122
Pan con harina de soya y trigo *	A123
Pan con harina de soya y trigo *	A133
Pan con harina de trigo y amaranto*	A124

ALIMENTO	CODIGO
Pan con harina de trigo y centeno*	A116
Pan con harina de trigo y chocolate*	A129
Pan con harina de trigo y maíz *	A125
Pan con harina de trigo y quinua *	A128
Pan con harina de trigo y wilkaparu*	A113
Pan con harina de trigo, soya y maíz*	A126
Pan con harina integral trigo y soya *	A114
Pan con harina integral, maíz y anís *	Q21
Pan con harina trigo y cañahua *	A115
Pan de batalla con harina de trigo*	Q19
Pan doblado	A118
Pan dulce biscocho *	A130
Pan dulce con h. de trigo y cañahua*	A127
Pan dulce con h. de trigo y quinua *	A132
Pan fortificado con harina de maíz*	Q17
Pan fortificado**	Q16
Pan integral con fibra *	A134
Pan marraqueta	A119
Pan redondo	A120
Paneton navideño *	A141
Panza cocida de cordero	F36
Panza cocida de vacuno	F18
Papa con huevo y charque*	S64
Papa deshidratada (chuño)**	B73
Papa deshidratada (tunta)**	B74
Papa harina var. Chiarimilla	B63
Papa Luki con cáscara*	B64
Papa Luki sin cáscara*	B65
Papa San Ymilla*	B66
Papa sin cáscara var. Alfa	B68
Papa sin cáscara var. Cinke	B69
Papa sin cáscara var. Rodosa	B70
Papa sin cáscara var. Runa	B71
Papa sin cáscara var. Totorena	B67
Papa sin cáscara var. Yari imilla	B72
Papalisa (Ulluco)*	B75
Papas a la huancaina*	S65
Papaya al jugo	R38
Papaya var. Amarilla	C55
Papaya var. Rosada	C56
Piquio* *	P31
Pasankalla °	L26
Pasta de hígado	F108
Pasta de hígado Berlínés	F109
Pastel al horno	F110
Pastel con crema	S11
Pastel con pepinos	F111
Pastel para api	S12
Pata cocida de vacuno	F19
Pata cruda de vacuno	F20
Patatas cocidas de cordero	F37
Patatas cocidas de cordero	F52
Patatas rebozadas de cordero	S66
Patasca*	S67
Patata**	P32

## INDICE ALFABETICO

ALIMENTO	CODIGO
Pato carne cocido de	F63
Pato cocido y frito de	F64
Pecho cocido de vacuno	F21
Pejerrey cocido sin huesos	E18
Pejerrey frito con huesos	E19
Pepino *	B29
Pera	C57
Pera deshidratada*	C59
Paramota	C58
Peras al jugo	R39
Pardiz carne cocida de	F65
Perejil*	B30
Pesque de quinua	S68
Phasa*	N13
Pichon carne frita de	F68
Pierna cocida de cordero	F38
Pierna frita de cordero	F39
Pimentón var. Verde	B31
Pimentón rojo*	B32
Piña	C60
Piñas al jugo rodajas	R40
Piñuela* °	P33
Piri de quinua	S69
Piri de trigo	S70
Pitahaya roja (fruto de cactus) **	P35
Pitaya amarilla**	P34
Pito de amaranto *	A142
Pito de avena *	A143
Pito de cañahua*	A144
Pito de cebada *	A145
Pito de maíz willkaparu *	A146
Pito de quinua *	A147
Pito de quinua negra silvestre *	A148
Pito de trigo *	A149
Platanillo*	P36
Plátano var. Verde	C62
Plátano común deshidratado*	C71
Plátano criollo*	C61
Plátano guineo macho *	C63
Plátano harina	C72
Plátano harina bananina	C73
Plátano manzano deshidratado.*	C68
Plátano organico *	C64
Plátano unabana *	C65
Plátano Var. Guayaquil *	C66
Plátano var. Manzano	C67
Plátano var. Postre	C69
Plátano var. Seda	C70
Plátano verde harina	C74
Plato cubano *	S71
Plato paoño*	S72
Polen natural*	N14
Pollo mofeja cocidas de	F67
Pollo pechuga cocida de	F68
Pollo pechuga frita de	F69

ALIMENTO	CODIGO
Pollo pierna cocida de	F70
Pollo pierna frita de	F71
Poroto blanco var. Canavalia *	T21
Poroto tostado var. Copuru	T19
Poroto var. Colorado*	T20
Poroto var. Cumanda guiraya	T23
Poroto var. Cumanda negra	T24
Poroto var. Ombligo negro	T26
Poroto var. Cumanda blanca	T25
Poroto var. Cumanda cacao	T22
Postre de chocolate con leche*	S13
Postre de leche, café y miel*	S14
Propóleo extracto líquido*	N15
Pudin polvo	L27
Puerro	B33
Pulmón cocido de cerdo	F54
Pulmón crudo de cerdo	F53
Pure de manzanas	R16
Quesillo	G17
Queso andino *	G18
Queso chaqueño	G19
Queso cheddar *	G20
Queso con locoto *	G34
Queso cremoso *	G35
Queso criollo	G21
Queso cuartirolo *	G22
Queso de chancho*	F112
Queso de mesa	G23
Queso edam *	G24
Queso fresco de cabra*	G25
Queso fresco de vaca*	G26
Queso fundido *	G27
Queso fundido con jamón*	G28
Queso fundido con salame*	G29
Queso humacha*	S73
Queso madurado *	G30
Queso menonita	G31
Queso montañés Suizo *	G32
Queso mozzarella *	G33
Quilquiña	B34
Quinua var. Coñu	A32
Quinua var. Pasancalla	A33
Quinua var. Rasi*	A34
Quinua dulce*	A35
Quinua tostada molida *	A150
Quinua var. Qasla	A37
Quinua var. Surumi *	A38
Rabanito*	B78
Rábano var. Rojo*	B76
Rábano hojas de	B79
Rábano var. Blanco*	B77
Racacha	B80
Rana carne cruda de	E20
Rana frita	S74
Ranga*	S75



## INDICE ALFABETICO

ALIMENTO	CODIGO
Refresco de majo*	H41
Refresco de mani (chicha)*	H42
Refresco de mokonchache *	H43
Refresco de tarhui deshidratado*	S15
Refresco horchata de coco*	R17
Refresco instantáneo sabor durazno*	R18
Refresco lacteo yokul con naranja*	H43
Refresco lacteo yokul sabor vainilla *	H44
Relleno de papa con carne	S76
Relleno de papa con queso	S77
Remolacha cocida *	B82
Remolacha con cáscara*	B81
Remolacha cruda sin cáscara*	B83
Repollo blanco*	B35
Revuelto de carne	S78
Riñón cocido de vacuno	F22
Riñón crudo de vacuno	F23
Riñón de cordero	S79
Riñón frito de cordero	F40
Sábalo cocido	E21
Sábalo frito	E22
Saice*	S80
Sajta de pollo*	S81
Salame	F113
Salchicha ahumada*	F115
Salchicha sin piel*	F114
Salchichón de hígado	F116
Salsa de soya	S16
Saúña comente*	S82
Salvado de avena en polvo *	A151
Salvado de arroz *	A152
Sandia*	C75
Sandwich de chorizo criollo	S83
Sandwich de silpancho	S84
Sangre cocida de cordero	F41
Sangre cocida de vacuno	F24
Sangre cruda de vacuno	F25
Sardina con salsa de tomate	R41
Sardina en aceite	R42
Segmentos de toronja al jugo	R43
Semilla de girasol*	L38
Semola *	A153
Seso cocido de vacuno	F26
Seso crudo de vacuno	F27
Sesos cocidos de cordero	F42
Snack en base a quinua *	L28
Sopa de habas deshidratada	R22
Sopa de carne c/ arroz deshidratada*	R19
Sopa de carne c/fideo deshidratada*	R20
Sopa de fideos	S85
Sopa de pollo c/fideo deshidratado**	R23
Sopa de quinua	S86
Sopa de quinua deshidratada*	R21
Soya var. Oototan	T27
Soya var. Acadian	T28

ALIMENTO	CODIGO
Sucedáneo de café **	L29
Sultana (cáscara de café)*	L30
Suplemento aliment. sabor durazno*	N23
Suplemento alimenticio SPIC*	N19
Suplemento alimenticio TNT*	N18
Suplemento alimenticio ALI*	N20
Suplemento alimenticio B. D**	N21
Suplemento alimenticio en tabletas*	N22
Suplemento alimenticio Mamilac**	Q29
Sust. lacteo c/chocolate y almendras *	Q26
Sustituto lacteo con canela *	Q24
Sustituto lacteo con chocolate *	Q25
Sustituto lacteo en polvo *	Q23
Sustituto lacteo sabor coco *	Q27
Sustituto lacteo sabor vainilla *	Q28
Tacaco* *	P37
Tamarindo*	C76
Tapirato* *	P38
Tarhui harina*	T35
Tarhui var. Blanca gigante*	T29
Tarhui var. Ombligo negro*	T30
Tarhui cocido con cáscara*	T32
Tarhui crudo con cáscara*	T31
Tarhui seco sin cáscara*	T33
Tarhui tierno*	T34
Té infusión*	H45
Té de hierbas adelgazante**	N17
Té de zanahoria deshidratada*	L31
Té sulfatin adelgazante**	N16
Te verde infusión*	H46
Thimpu*	S87
Tocino ahumado	F117
Tojon	S88
Tojori con harina de tarhui 20%*	L36
Tojori con harina de tarhui al 20%	S17
Tomate ovalado maduro	B37
Tomate redondo maduro	B38
Tomate verde*	B36
Toronja blanca con membrana*	C77
Toronja blanca sin membrana	C80
Toronja rosada con membrana	C78
Toronja rosada sin membrana	C79
Total* *	P39
Trigo var. Mocho	A38
Trigo afrechillo	A155
Trigo comercial p/mote	A41
Trigo de jankagupa	A39
Trigo en grano importado*	A40
Trigo insuflado sabor miel de abeja*	L37
Trigo machacado con soya*	A156
Trigo partido (Chaque) *	A154
Trigo var. Coposu	A42
Trigo var. Gabo	A43
Trigo var. Montana	A44
Trimata infusión*	H47

## INDICE ALFABETICO

ALIMENTO	CODIGO
Trucha ahumada *	E25
Trucha cocida	E26
Trucha cruda *	E23
Trucha fresca filete *	E24
Tumbo*	C81
Tuna var. Amarilla	C82
Tuna var. Blanca*	C83
Turrón almendras y avellana *	L32
Turrón de cañahua miel y pasas*	L33
Turrón de amaranto c/miel*	L34
Turrón de quinua chocolate y leche**	L35
Ubre cocida de vacuno	F29
Ubre cruda de vacuno	F28
Ulupica	B39
Uva var. Blanca*	C84
Uva var. Rosada	C85
Uva blanca al jugo	R44
Uva pasa var. Negra*	C86
Uva var. Negra	C87
Vainitas*	B40
Verdolaga*	B41
Vino oporto*	H55
Vino tinto*	H56

ALIMENTO	CODIGO
Yema de huevo de gallina criolla	J11
Yogurt con pulpa de copúazu*	G46
Yogurt con pulpa de durazno*	G44
Yogurt con pulpa de frutilla*	G45
Yogurt light sabor frutilla*	G36
Yogurt natural*	G37
Yogurt sabor a damasco*	G38
Yogurt sabor a naranja*	G39
Yogurt sabor a piña*	G40
Yogurt sabor frutilla *	G43
Yogurt sabor manzana*	G42
Yogurt sabor vainilla bebible*	G41
Yuca cruda*	B85
Yuca almidón de *	B84
Yuca raspada*	B86
Yupuaroki °°	P40
Zanahoria cocida*	B89
Zanahoria cruda con cáscara*	B87
Zanahoria cruda sin cáscara*	B88
Zapallito *	B42
Zapallo maduro (Joco)**	B44
Zapallo maduro*	B43
Zapote**	P41

## BIBLIOGRAFIA

1. ASSOCIATION OF OFFICIAL AGRICULTURAL CHEMISTS (AOAC), Official Methods of Analysis 16 Ed. 1998, Nueva York.
2. CENTRO SUBREGIONAL LATINFOODS PARA AMERICA DEL SUD. Tabla de Composición de Alimentos de Latino América Ed. Preliminar 1997. Santiago de Chile.
3. CENTRO SUBREGIONAL LATINFOODS PARA AMERICA DEL SUD. Tabla de Composición de Alimentos de Latino América Ed. Preliminar 1997. Santiago de Chile
4. Conclusiones y recomendaciones Conferencia electrónica
5. Conclusiones y recomendaciones Conferencia electrónica
6. Codex Alimentarius productos carnicos y lácteos
7. U.S. DEPARTAMENT OF AGRICULTURE. " Factors for Converting Percentage of Nitrogen in Foods and Feed into Percentage of Proteins", (Circular N° 183). 1963 slightly revised Feb. 1974. Washington,
8. INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR. Tabla de Composición de Alimentos Colombianos. 6 Ed 1992. Colombia.
9. FISKE, C.N. y SUBAROW. Biological Chemist. 1925,66:375
5. LOWRY, O.H, y LOPEZ, J.A. Biological Chemist 1946, 162:421
6. HENESEY, D.J y CERECEDO, L.J. AMER. Chem. Soc. 1939,61:179
7. HODSON, A.Z y MORRIS L.C.J Biol.. Chem 1939, 131.621
8. ROE, J.H y OESTERLING M.J.J . Biol. Chem. 1944, 152:511
9. BOLIN, D.W. y BOOK. L. Science, 1947,106:451
10. UNITED STATES DEPARTAMENT OF AGRICULTURE. Energy Value Of Foods. Basis and derivation.
11. AGRICULTURA HANDBOOK. N° 74, March. 1955.
12. FLORES M, LARA M.Y. y ARROYARE G. Contenido de Vitamina A en los alimentos incluidos en la Tabla de Composición de Alimentos para uso en América Latina. Arch. Latinoamer. Nutr 1969; 19-311
13. INCAP. Tabla de Composición de Alimentos para uso en América Latina., Junio 1961. Ciudad de Guatemala, Guatemala
14. H. SCHMIDT-HEBBEL y col. Tabla de Composición Química de Alimentos Chilenos, Fac. de Ciencias Químicas Y Farmacéuticas Departamento de Ciencia de los Alimentos y Tecnología Química Universidad de Chile, 8va Ed 1990. Santiago Chile
15. INTA, LATINFOODS CENTRO SUBREGIONAL CHILE. Informe del Taller CTPD sobre producción y manejo de datos de composición química de alimentos en nutrición de América Latina, 1995, Santiago Chile