

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



# TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS DE CENTROAMÉRICA

Segunda Edición

Tercera reimpresión  
Febrero 2012

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



INCAP



**TABLA  
DE COMPOSICIÓN  
DE ALIMENTOS  
DE CENTROAMÉRICA**

Tercera reimpresión, 2012

ME/085.3  
2007

INCAP.

Tabla de Composición de Alimentos de Centroamérica./INCAP/  
Menchú, MT (ed); Méndez, H. (ed). Guatemala: INCAP/OPS, 2007.  
2ª. Edición.

viii - 128 pp.

I.S.B.N. 99922-880-2-7

1. ANÁLISIS DE LOS ALIMENTOS 2. ALIMENTOS 3. VALOR  
NUTRITIVO

Responsables de la producción de esta edición:

Revisión y actualización técnica

*Licda. María Teresa Menchú*

*Lic. Humberto Méndez, INCAP*

Coordinación de la edición y publicación

*Licda. Norma Alfaro, INCAP*

Segunda Edición

Segunda reimpresión, 2009.

Tercera reimpresión, 2012.

Impresión:

Serviprensa, S.A.

PBX: 2245 8888

## Contenido

Presentación.....	v
Introducción.....	vii

### Parte I. Documentación

A. Antecedentes.....	3
B. Metodología aplicada .....	4
C. Presentación de la Tabla de Composición de Alimentos .....	7
D. Consideraciones para el uso de la Tabla .....	9
E. Referencias bibliográficas .....	11

### Parte II. Tabla de Composición de los Alimentos ..... 15

### Parte III. Apéndices ..... 75

Apéndice 1: Nombres comunes de los alimentos de la Tabla.....	77
Apéndice 2: Nombres en inglés de los alimentos de la Tabla .....	99
Apéndice 3: Nombres científicos de los alimentos de la Tabla .....	119



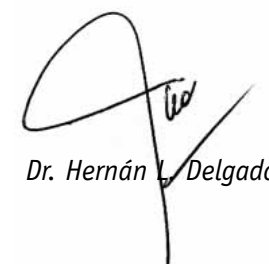
## PRESENTACIÓN

El Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá – INCAP – se complace en poner a disposición de profesionales y técnicos de la alimentación y la nutrición la versión revisada y ampliada de su ***Tabla de Composición de Alimentos de Centroamérica***, de utilidad para los países de la región, y de Latinoamérica y el Caribe en general.

Desde hace más de una década Centroamérica, a nivel regional y nacional, ha estado promocionando la iniciativa de Seguridad Alimentaria y Nutricional, una de las seguridades humanas más fundamentales, entendiéndola como el derecho de toda persona a tener acceso a alimentos inocuos, de buena calidad nutricional, en suficiente cantidad, para garantizar la adecuación nutricional y

óptima salud nutricional de toda la población. Cuáles alimentos consume la población centroamericana, en qué cantidad, preparación y frecuencia, así como en términos de su aportación en energía y nutrientes, se constituye entonces en información clave para la corrección de las deficiencias, excesos e imbalances alimentarios y nutricionales, así como en acciones preventivas y en la promoción de la salud nutricional de todos los centroamericanos.

La Tabla de Composición de Alimentos de Centroamérica, que hoy ponemos a su disposición, constituye un aporte más del INCAP a estudiosos e interesados en la alimentación y nutrición y en la solución de problemas, su prevención, así como la promoción del óptimo bienestar nutricional de la población.



Dr. Hernán L. Delgado



## INTRODUCCIÓN

El Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP), en la década de los años noventa llevó a cabo una revisión, ampliación e impresión de la Base de Datos sobre Composición de Alimentos usada en la región centroamericana, principalmente para la evaluación y la planificación de dietas, el cálculo de necesidades alimentarias, definición de la canasta básica de alimentos, y otra serie de aplicaciones. Asimismo, era evidente la necesidad de actualizar los datos existentes y de disponer de información sobre el contenido de otros nutrientes y compuestos, cuya ingesta se relaciona con la presencia de enfermedades crónicas no transmisibles, que afectan la salud de la población de la región, dentro de la transición epidemiológica que vive.

En esa ocasión, a partir de la base de datos revisada, actualizada y ampliada, se elaboró una Tabla que fue publicada en 1996 con el título de “Valor Nutritivo de los Alimentos de Centroamérica. Primera Sección”<sup>1</sup>. Esta Tabla incluye, para 1,169 productos, valores del contenido de energía, proteína, grasa total, carbohidratos, cenizas, calcio, fósforo, hierro, tiamina, riboflavina, niacina, vitamina C y vitamina A expresada en equivalentes de retinol. En el 2000, se publicó la Segunda Sección de la Tabla<sup>2</sup>, que incluye para los mismos productos de la primera sección, el contenido de: fibra dietética, ácidos grasos saturados, monoinsaturados, poliinsaturados, colesterol, sodio, potasio, magnesio, zinc, vitamina B12, vitamina B6 y ácido fólico.

La Tabla de Composición de Alimentos del INCAP, publicada en 1996, ha tenido una creciente demanda, como una herramienta

imprescindible para los profesionales relacionados con la nutrición, la alimentación y la dietética, la producción e industria de alimentos (técnicos, docentes e investigadores, entre otros), y también por la población en general. Es por ello que se decidió llevar a cabo una nueva edición de la misma, que comprendería no sólo la actualización de los valores anteriores, sino también la incorporación de datos de otros productos. La preparación de la nueva edición de la TCA-INCAP, que aquí se presenta, comprendió una serie de procesos que se detallan en la metodología.

Con el propósito que la nueva edición de la TCA-INCAP, pueda ser fácilmente aplicada por un mayor número de usuarios, se decidió integrar las dos secciones anteriormente publicadas, y hacer disponible la TCA tanto en formato impreso como en formato electrónico, y accesible a través de Internet.

Es deseo de los autores que el esfuerzo de actualización de la TCA-INCAP sea de utilidad para los profesionales de distintas disciplinas interesados en este campo, así como al público en general. Al mismo tiempo deseamos que esta publicación motive la realización de análisis de los alimentos y comidas de uso actual en Centroamérica, a fin de mejorar los datos que se presentan.

1 Menchú, Ma. Teresa; Humberto Méndez; Marta Amanda Barrera; y Larisa Ortega. “Valor Nutritivo de los alimentos de Centroamérica”. Publicación INCAP, Guatemala, septiembre, 1996.

2 Menchú, Ma. Teresa; Humberto Méndez, y Jaroslava Lemus. “Tabla de Composición de Alimentos de Centroamérica. Segunda Sección” Publicación INCAP Guatemala, septiembre de 2000.





# Parte I. DOCUMENTACIÓN



## A. ANTECEDENTES

El INCAP inició la integración de datos sobre composición de alimentos desde 1953, cuyas tablas fueron publicadas en forma de Suplementos del Boletín de la Oficina Sanitaria Panamericana. La cuarta edición de esta Tabla fue publicada como documento separado en 1960 con el título de “Tabla de Composición de Alimentos de Centro América y Panamá”<sup>3</sup>. Esta Tabla incluye el contenido de macronutrientes y micronutrientes para 565 productos; las fuentes de datos fueron los laboratorios propios del INCAP, complementados con algunos valores de otras fuentes, principalmente del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (Handbook No. 8), para productos enlatados importados. Posteriormente, el INCAP junto con el Comité Interdepartamental de Nutrición para la Defensa Nacional (Estados Unidos) (ICNND) llevó a cabo una compilación de datos originales de laboratorios de países de América del Sur, que tuvieron a bien facilitar la información. Con estos datos se elaboró una tabla sobre composición de alimentos para aplicación en América Latina, la cual fue publicada en 1961<sup>4</sup>, tanto en castellano como en inglés.

En los estudios dietéticos realizados en la región centroamericana en los años 1965-1968, se utilizó una base de datos de composición de alimentos preparada a partir de tres fuentes: la tabla Centroamericana (INCAP 1960), la tabla para uso en América Latina (1961), y la tabla del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Esta misma base ha sido aplicada en la región centroamericana,

no sólo para la evaluación de dietas, sino también para estudios de investigación, en la planificación de programas de alimentación, cálculo de hojas de balance, y otras distintas aplicaciones de la composición nutricional de alimentos. En 1971, tomando como referencia esta misma base de datos, se elaboró el documento “Valor Nutritivo de los Alimentos para Centro América y Panamá”<sup>5</sup>, que constituye una tabla de composición de alimentos con valores expresados para porciones y medidas de uso común. Esta tabla y las mencionadas están actualmente agotadas.

En el transcurso de los años, la base de datos sobre composición de alimentos usada en el INCAP, fue ampliada de acuerdo a las necesidades de los distintos usuarios de la región; sin embargo, este proceso no fue documentado y la base de datos no fue publicada como tabla. En la década de los años noventa se decidió hacer una revisión de la base de datos aplicada en el INCAP y preparar una tabla para su publicación, ya que era algo requerido con urgencia por los usuarios, así mismo era necesario incluir otros productos disponibles en la región, sobre todo alimentos procesados. Se creyó conveniente dividir la presentación impresa de la Base de Datos del INCAP en tres secciones: la **Primera Sección** comprendería el contenido de energía y de los macro y micronutrientes más usuales, expresado en 100 gramos de porción comestible; la **Segunda Sección** presentaría, para los mismos alimentos, con base en 100 gramos de porción comestible, el contenido de otros nutrientes y compuestos de interés para estudios más específicos; y en la

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

4 Woot-Tsuen Wu Leung y Marina Flores. Tabla de Composición de Alimentos para Uso en América Latina. ICNND, Instituto Nacional para Artritis y Enfermedades Metabólicas, Instituto Nacional de Salud de Estados Unidos, Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP). Guatemala, 1961.

5 INCAP “Valor Nutritivo de los Alimentos para Centro América y Panamá”, preparado por Marina Flores, Ma. Teresa Menchú y Marta Yolanda Lara. Guatemala, mayo de 1971. Publicación INCAP, E-530 P-1928.

**Tercera Sección** se presentaría el contenido de energía y nutrientes expresado en medidas comunes o caseras, para los alimentos más usuales.

La actualización y ampliación de la base de datos de composición de alimentos del INCAP, realizada en la década de los años noventa, comprendió: la verificación de las fuentes originales, la revisión de los datos y nombres de los productos, y el agregado de nuevos productos. La composición nutricional de los alimentos agregados se obtuvo de la base de datos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos de Norteamérica (USDA, 1995. Versión 9) cuando se trataba de productos importados o bien de comidas rápidas; para algunos alimentos naturales se usó la base de datos de la Tabla de Composición de Alimentos del Instituto de Nutrición “Salvador Zubirán” de México; en el caso de productos de industrias nacionales o centroamericanas, la información fue solicitada directamente a las industrias alimentarias; en muy pocos casos se usaron publicaciones del INCAP y de países centroamericanos, o bien de datos no publicados de análisis realizados en el INCAP. A partir de la base de datos de composición de alimentos revisada, actualizada y ampliada, se elaboró la Tabla de Composición de Alimentos de Centroamérica (TCA-INCAP), cuya primera sección fue publicada en 1996 y la segunda sección en el 2000. En cuanto a la Tercera Sección, únicamente se inició el proceso con la búsqueda y sistematización de pesos de medidas y unidades de alimentos.

La base de datos de la TCA-INCAP, como cualquier otra herramienta de esta naturaleza, es dinámica y flexible, y en el transcurso de los años ha sido necesario el agregado de otros productos y el ajuste de algunos valores. En la actualidad, ante la necesidad de realizar una nueva impresión de la Tabla, se decidió hacer una revisión sistemática de la misma, y documentar el proceso desarrollado.

## **B. METODOLOGÍA APLICADA**

La preparación de la nueva edición de la TCA-INCAP comprendió una serie de procesos extensos y complejos, los que se detallan a continuación:

### **1. Revisión de las fuentes de datos**

Para cada uno de los productos incluidos en la TCA-INCAP (96) se revisó la fuente de datos usada para la Sección I y para la Sección II. En muchos casos estas fuentes eran distintas, sobre todo cuando los datos de la Sección I fueron tomados de la Tabla del INCAP (1960) y de la Tabla para uso en América Latina (1961). En la presente actualización, se procuró, en cuanto fue posible, que las dos secciones tuvieran la misma fuente. Esto se hizo comparando los valores originales de la Sección I con los valores correspondientes de la fuente usada para la Sección II, se aceptó usar para las dos secciones la fuente usada para la Sección II, siempre y cuando los valores de los macronutrientes y el contenido de agua fueran similares. En el caso de vegetales (verduras, hortalizas y frutas), con el fin de asegurar que se trataba de un mismo producto, se verificó el nombre científico, se buscó los distintos nombres dados al producto, y cuando fue posible se obtuvo una descripción y dibujo o fotografía del mismo.

### **2. Actualización de los datos tomados de USDA**

En la TCA-INCAP (96), para los datos tomados de la base de datos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), se usó como referencia la versión No. 9 (1995). En la actualidad se dispone de la versión 18 de esta base de datos, por lo tanto fue necesario actualizar los datos que habían sido tomados de esta fuente. Para algunos casos los códigos de la base del USDA, aplicados en 1996, ya habían sido suprimidos en la versión 18, eso llevó a buscar otras opciones para estos productos.

### 3. Actualización de los datos tomados de la TCA – México

En la TCA-INCAP (96), para treinta productos se utilizaron valores de la base de datos de composición de alimentos proporcionada por el Instituto Nacional de Nutrición “Salvador Zubirán” (INNSZ) de México. En esta actualización, al verificar los datos se encontró que había discrepancias entre la base electrónica disponible y la publicación de la TCA – México<sup>6</sup>, por lo que se decidió digitar la versión publicada de la Tabla de Composición de Alimentos del INNSZ de México y actualizar los datos con esta nueva base.

### 4. Actualización de los valores tomados de la Tabla para uso en América Latina (1961) y de la Tabla del INCAP (1960)

En la revisión de 1996, para 44% de los productos, se dejaron las cifras de las primeras tablas del INCAP (Centroamericana y para América Latina). En esa ocasión se usaron los datos disponibles en la base de datos del INCAP, se verificó la descripción de cada producto y los valores presentados en las publicaciones originales de los análisis realizados. En esta nueva revisión se dejaron datos de las tablas originales del INCAP para alimentos naturales y procesados propios de la región y cuya composición no se encuentra en otra base de datos. Para hacer una mejor verificación de los valores tomados de estas tablas y facilitar el uso futuro de las fuentes originales, se creyó conveniente digitar las cifras publicadas en las dos tablas impresas.

### 5. Revisión de los valores de Vitamina A

En esta nueva edición de la TCA-INCAP, para aquellos productos cuyos datos para la primera sección (macronutrientes, vitaminas y minerales usuales) fueron tomados de la Tabla para uso en América Latina (1961) o de la Tabla del INCAP (1960), se decidió verificar los datos de vitamina A, tomando en cuenta que, para

ambas tablas, los valores fueron estimados a partir del contenido de actividad de vitamina A<sup>7</sup>, y que existen datos actualizados para productos similares en otras bases de datos. Se resolvió usar el valor para Vitamina A de la base de datos usada como fuente de información para la segunda sección de la TCA-INCAP (96), en la mayoría de los casos del USDA. Para los alimentos carentes de datos en la segunda sección se buscó el contenido de Vitamina A en otras fuentes de datos (USDA o Latinfoods), únicamente para ocho productos se utilizaron los datos originales y se hicieron los cálculos respectivos para determinar el contenido de Equivalentes de Actividad de Retinol.

### 6. Agregación de nuevos productos procesados

Como ya fue mencionado, desde la publicación de la TCA-INCAP a la fecha se han agregado varios productos a la base de datos del INCAP, especialmente productos procesados y alimentos ya preparados, encontrados en estudios de dietas, encuestas de consumo o de gastos. En esta nueva edición de la TCA-INCAP se ha ampliado el número de productos procesados, considerando los disponibles en supermercados. La composición química de los productos agregados se obtuvo de industrias de alimentos y de la base de datos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). En algunos casos, para alimentos naturales, se usó la Tabla de Composición de Alimentos de América Latina de LATINFOODS, disponible en Internet<sup>8</sup>.

### 7. Actualización de los productos para alimentación infantil

Varios de los productos industrializados para alimentación infantil incluidos en 1996 han sido modificados o descontinuados, al mismo tiempo existen otras preparaciones comerciales. De allí, que se considerara necesario hacer una revisión específica para este tipo de productos, que consistió en verificar

6 Comisión Nacional de Alimentación. Instituto Nacional de la Nutrición “Salvador Zubirán”. Tablas de Uso Práctico del Valor Nutritivo de los Alimentos de Mayor Consumo en México. Segunda Edición Revisada. México, 1992.

7 Flores, Marina; Ma. Teresa Menchú; Marta Yolanda Lara y Guillermo Arroyave. “Contenido de Vitamina A de los alimentos incluidos en la tabla de composición de alimentos para uso en América Latina. Publicación INCAP E-449 (I-492). Archivo Latinoamericano de Nutrición, Vol. XIX, No. 3, septiembre de 1969.

8 Oficina Regional de la FAO para América Latina y el Caribe. “FAO / LATINFOODS. 2002. Tabla de Composición de Alimentos de América Latina” (<http://www.rlc.fao.org/bases/alimento>).

los datos disponibles y en ampliar la base de datos con nuevos productos. La lista de los artículos disponibles en el mercado se obtuvo de información de supermercados; los valores de composición química de los productos se obtuvieron por comunicación directa a las empresas industriales, o a través de las páginas de Internet de las mismas.

#### **8. Incorporación de información sobre alimentos preparados**

En la actualidad muchos de los alimentos son adquiridos ya preparados, en expendios de “comida rápida” o de comida casera. Por lo que se creyó conveniente ampliar en la TCA-INCAP el número de productos incluidos como “comida rápida” y agregar el contenido nutricional de preparaciones comunes. La fuente de datos para los platillos de “comida rápida” fue la base de datos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). El contenido nutricional de los alimentos ya preparados se obtuvo a partir de recetas, algunas obtenidas específicamente para este propósito y otras de estudios dietéticos; la metodología que se usó es una adaptación de la señalada por Rand, W.M. (1991)<sup>9</sup> y adaptada en el INCAP.

#### **9. Información de alimentos donados**

La información disponible en la TCA-INCAP sobre la composición de alimentos donados por el Programa Mundial de Alimentos (PMA) y por la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID) fue revisada y ampliada. Los valores, de acuerdo a lo sugerido por el PMA, se obtuvieron de la página de Internet de la USAID (Commodities. Reference Guide)<sup>10</sup>.

#### **10. Contenido de fibra dietética**

La mayoría de valores sobre fibra dietética incluidos en la TCA-INCAP fueron obtenidos de la base de datos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos de Norteamérica (USDA). Para algunos productos centroamericanos

naturales (vegetales) o elaborados (tortillas), se cuenta con información sobre el contenido de fibra dietética proveniente de estudios específicos. En este caso se prefirió usar estos datos y no el procedente de otras fuentes.

#### **11. Integración de una nueva base datos**

Con base en las decisiones y acciones anteriormente señaladas, se preparó la nueva base de datos de composición de alimentos del INCAP. Para cada producto se cuenta con el contenido de macro y micro nutrientes de las dos secciones de la TCA-INCAP, con información sobre la fracción comestible y con información de las fuentes de datos usadas en cada caso.

#### **12. Análisis de incongruencias de los datos**

Antes de aceptar los valores para la base definitiva se analizó su concordancia con la de productos similares incluidos en la base de datos del INCAP, se hicieron algunas pruebas de consistencia entre los datos, entre ellas comparar los valores de la nueva edición con la base anterior, en caso de discrepancia se identificó la razón de la misma y se tomó una decisión al respecto. Así mismo, se verificaron los casos con ausencia de dato en macronutrientes y aquellos valores extremos, principalmente de retinol, calcio, hierro, dentro de cada grupo. Todas las decisiones y cálculos realizados fueron debidamente registrados.

#### **13. Revisión de los nombres de los productos incluidos**

Para cada producto se revisó el nombre incluido en la base de datos, se agregaron los diferentes nombres dados al mismo producto, y se verificó el nombre en inglés correspondiente. En el caso de alimentos vegetales o animales se constató el nombre científico de las especies incluidas en la Tabla. A fin de facilitar la aplicación de la TCA-INCAP en los distintos países de la región, se preparó una lista en orden alfabético con los distintos nombres

9 Rand, W.M., J.A.T. Pennington, S.P. Murphy and J.C. Klensin. “Compiling Data for Food Composition Data Bases “. United Nations University. Tokyo, 1991. 65p  
10 Commodities. Reference Guide. Section II: Food Commodity, Fact Sheets. [www.usaid.gov/our\\_work/humanitarian\\_assistance/ffp/crg/](http://www.usaid.gov/our_work/humanitarian_assistance/ffp/crg/)

comunes dados a cada producto. De igual forma se prepararon listas en orden alfabético, con los nombres en inglés de los productos incluidos en la TCA-INCAP y con los nombres científicos de las especies vegetales y animales incluidas.

## C. PRESENTACIÓN DE LA TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

### 1. Grupos de alimentos

La nueva edición de la TCA-INCAP contiene 22 grupos de alimentos, uno más que la primera versión, el grupo agregado ha sido el de condimentos. Los nombres de los grupos son los siguientes:

01 Leche, quesos y similares	12 Frutas y jugos de frutas
02 Huevos	13 Cereales, granos secos, harinas y pastas
03 Carne de aves	14 Galletas, panes, tortillas y similares
04 Carne de cerdo	15 Azúcares, mieles, dulces y golosinas
05 Carne de vacuno	16 Aceites y grasas
06 Carne de caza	17 Bebidas diversas
07 Embutidos y similares	18 Postres
08 Mariscos y pescados	19 Comidas infantiles
09 Leguminosas, granos secos y derivados	20 Aderezos, salsas y sopas
10 Nueces y semillas	21 Comidas preparadas: comerciales y caseras
11 Verduras, hortalizas y otros vegetales	22 Condimentos

### 2. Nombres usados

En la Tabla los alimentos se presentan con el nombre completo, que describe en forma resumida las características del producto e incluye otros nombres comunes con los que es conocido el alimento en la región centroamericana. Las abreviaturas usadas se explican en el literal e). En el Apéndice 1 se presentan los alimentos, por grupo y en orden alfabético, según los diversos nombres comunes que se les aplica. En el Apéndice 2 se listan los nombres científicos de las especies animales y vegetales compiladas en esta Tabla. Finalmente, en el Apéndice 3 se ofrecen los nombres en inglés de todos los productos incluidos en la Tabla, se presentan por grupo y en orden alfabético.

### 3. Valores de los nutrientes

Los valores de los nutrientes se presentan por 100 gramos de porción comestible o gramos netos, incluso en aquellos productos que se usan o sirven con la porción desechable como parte del alimento (por ejemplo pollo). En el caso de los líquidos, la composición también corresponde a 100 gramos; en algunos casos la densidad de algunos líquidos (jugos y leche fluida) es tan cercana a 1, que puede asumirse que equivale a 100cc. La Tabla contiene también una columna referente a la fracción comestible, para ser usada solamente cuando no se disponga la cantidad del producto en gramos netos.

### 4. Componentes incluidos para cada alimento

La Tabla contiene 28 componentes para cada ítem alimentario, incluyendo la fracción comestible. El número de productos incluido en la Tabla es de 1,448, sin embargo, no para todos se dispone información de los 28 componentes. Cuando no se cuenta con información para algún dato se ha dejado el espacio en blanco. Cuando el valor es cero o cercano a éste, en la columna aparece un cero.

Los componentes, las unidades de medida y el número de productos con información en cada componente se resumen en el siguiente cuadro.



Componentes	Unidades	No. de productos con dato
<b>Macronutrientes</b>		
Agua	%	1392
Energía	kilocalorías	1448
Proteínas	gramos	1447
Carbohidratos	gramos	1442
Fibra dietética	gramos	1034
<b>Grasas</b>		
Grasa total	gramos	1448
Ácidos grasos saturados	gramos	1104
Ácidos grasos monoinsaturados	gramos	1089
Ácidos grasos poliinsaturados	gramos	1089
Colesterol	miligramos	1122
<b>Minerales</b>		
Calcio	miligramos	1436
Hierro	miligramos	1433
Fósforo	miligramos	1395
Componentes	Unidades	No. de productos con dato
Magnesio	miligramos	1053
Sodio	miligramos	1177
Potasio	miligramos	1173
Zinc	miligramos	1131
<b>Vitaminas</b>		
Tiamina	miligramos	1425
Riboflavina	miligramos	1408
Niacina	miligramos	1426
Vitamina B <sub>6</sub>	microgramos	1126
Vitamina B <sub>12</sub>	microgramos	1136
Folatos- Equivalentes folatos dietéticos	microgramos	1000
Ácido fólico	microgramos	1106
Vitamina C	miligramos	1366
Vitamina A - Equivalentes de Actividad de Retinol	microgramos	1218
<b>Otros</b>		
Ceniza	gramos	1394
Porción comestible	%	1444

Los valores incluidos para cada alimento han sido tomados directamente de las fuentes usadas como referencia, sin hacer cálculos adicionales. De acuerdo a lo indicado en las fuentes usadas: a) el valor de energía, expresado en kilocalorías, para todos los casos ha sido determinado usando el equivalente calórico para proteínas, carbohidratos y grasas, dependiendo del tipo de cada alimento; b) el contenido de proteínas, ha sido obtenido con base en el contenido total de nitrógeno aplicando los factores de Jones; y c) en todos los casos el contenido de carbohidratos ha sido obtenido por diferencia entre 100 y la suma de los porcentajes de agua, proteína, grasa total y cenizas. La información específica sobre las metodologías analíticas usadas en cada caso se encuentra en las fuentes originales correspondientes.

En la nueva edición de la Tabla, los folatos se han expresado como contenido de ácido fólico y el total de folatos como equivalentes (mcg) de folatos dietéticos, de acuerdo a la forma en que se expresan en la base de datos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos de Norteamérica (USDA).

## 5. Abreviaturas usadas

Abreviatura	Significado
Ac.	ACIDO
ALMIB.	ALMÍBAR
APROX.	APROXIMADO
ARA	ÁCIDO ARAQUIDÓNICO
C/	CON
COND.	CONDIMENTOS
CONT.	CONTENIDO
DESHID.	DESHIDRATADO
DHA	ÁCIDO DOCOSAHEXAENOICO
Diet.	DIETÉTICO
ENLAT.	ENLATADO
ENV.	ENVASADO
Equiv.	EQUIVALENTE

Abreviatura	Significado
FD	FOLATO DIETÉTICO
FORTIF.	FORTIFICADO
HDC	CARBOHIDRATOS
Moninsat.	MONOINSATURADOS
P1	PASO UNO
P2	PASO DOS
P3	PASO TRES
PASTRZ & PROCES	PASTEURIZADO Y PROCESADO
PMA	PROGRAMA MUNDIAL DE ALIMENTOS
Poliinsat.	POLIINSATURADOS
PREP.	PREPARADO
S/	SIN
SOL&LIQ	SÓLIDOS Y LÍQUIDOS
VEG.	VEGETALES
VIT.	VITAMINA
Vit.	VITAMINA

## D. CONSIDERACIONES PARA EL USO DE LA TABLA

Las tablas de composición de alimentos constituyen un instrumento fundamental e imprescindible para profesionales en campos afines a la nutrición y la alimentación, tanto para aquellos interesados en investigación nutricional clínica o de tipo epidemiológico, como también para profesionales involucrados en nutrición aplicada. Lo anterior hace que entre los usuarios de la TCA-INCAP se cuenten profesionales de diversas disciplinas, no sólo del área de la salud, sino también de agricultura, educación, agroindustria, planificación alimentaria nutricional, economía, como también del público en general.

Entre las aplicaciones más relevantes de la TCA-INCAP se encuentra:

- Evaluación de la ingesta de nutrientes, en una población determinada, para determinar posibles carencias o excesos
- Realización de estudios sobre la calidad de la dieta y determinados procesos patológicos
- Elaboración de dietas o menús individuales o colectivos, para distintos grupos de edad y condiciones socioeconómicas
- Elaboración de dietas terapéuticas
- Planificación de actividades de asistencia alimentaria
- Referencia para programas de fortificación o enriquecimiento de alimentos de uso común
- En la industria alimentaria para la formulación del etiquetado nutricional, y la formulación de nuevos productos
- Como herramienta para la elaboración de las hojas de balance, definición de la canasta básica de alimentos, y guías alimentarias
- En la planificación de intervenciones de seguridad alimentaria y nutricional (producción agropecuaria, ayuda alimentaria en situaciones de emergencia)
- En acciones de educación alimentaria nutricional y de orientación al consumidor
- Poner a disposición del público información concreta sobre el valor nutritivo de los alimentos que habitualmente consume

Una TCA está compuesta por una lista de alimentos seleccionados, con cifras correspondientes al contenido de nutrientes para 100 g de porción comestible de cada uno de los alimentos. En el caso de productos vegetales o derivados, el contenido nutricional depende del clima y suelo donde se cultive el producto, del grado de maduración al ser cosechado o utilizado, y de la variedad cultivada. El contenido nutricional de los alimentos al momento de ser ingeridos puede ser distinto del valor en crudo, dependiendo de la forma en que hayan sido preparados y de los cambios sufridos durante su almacenamiento. Conviene recordar que aún

en los laboratorios especializados los análisis tienen un margen de error, el cual difiere según el nutriente; que los valores de la TCA corresponden a la cantidad total del nutriente presente en los alimentos analizados, crudos o preparados según sea el caso, que no necesariamente corresponden a las cantidades biodisponibles para el organismo humano.

Por lo anterior, en la aplicación de los valores de las TCA hay que considerar que se trata de aproximaciones al contenido real, por lo que las TCA deben ser utilizadas conforme los criterios para su elaboración. En investigaciones donde se necesite mayor precisión en determinados nutrientes o cuando se requiera discernir sobre tratamientos clínicos, el investigador deberá decidir sobre la conveniencia de aplicar los valores de la TCA, o solicitar mayor información sobre los alimentos y nutrientes de su interés a los autores, o hacer los análisis que considere necesarios.

No obstante las limitaciones señaladas, las Tablas sobre composición de alimentos constituyen una herramienta valiosa para las diversas tareas que encierra el proceso de la seguridad alimentaria nutricional. Los siguientes ejemplos sirven para ilustrar algunos procesos para la aplicación de la Tabla.

**1. Cálculo del contenido de energía y/o nutrientes en una cantidad de alimento, expresada en gramos netos, es decir, en cantidad comestible.**

Calcular el contenido de energía y macronutrientes en 150 gramos netos de piña.

Nutrientes	Unidades	Contenido en 100 gramos netos de piña	Cálculo	Contenido en 150 gramos netos de piña
Energía	kcal	51	150 X 51 ÷100	76.50
Proteínas	gramos	0.53	150 X 0.53 ÷100	0.80
Grasas	gramos	0.11	150 X 0.11 ÷100	0.17
Carbohidratos	gramos	13.50	150 X 13.50 ÷100	20.25

**2. Cálculo del contenido de energía y/o nutrientes en una cantidad de alimento, expresada en gramos brutos, es decir, incluyendo la cantidad no comestible o desechable.**

Calcular el contenido de energía y macronutrientes en 150 gramos brutos de piña (o como se compra, con cáscara y desperdicios).

Usando la última columna incluida en la TCA-INCAP se calcula la cantidad neta o comestible, correspondiente a 150 gramos de piña en gramos brutos.

En la TCA-INCAP se encuentra que la fracción comestible es de 0.52g en 1g. de piña con cáscara.

La cantidad comestible o neta en 150 gramos brutos de piña equivale a:

**150 gramos brutos X 0.52g (fracción comestible) = 78 gramos netos.**

**El contenido de nutrientes en 78 gramos netos es el siguiente:**

Nutrientes	Unidades	Contenido en 100 gramos netos de piña	Cálculo	Contenido en 150 gramos brutos de piña
Energía	kcal	51	78 X 51 ÷100	39.78
Proteínas	gramos	0.53	78 X 0.53 ÷100	0.41
Grasas	gramos	0.11	78 X 0.11 ÷100	0.09
Carbohidratos	gramos	13.50	78 X 13.50 ÷100	10.53

**3. Cálculo de la cantidad de gramos brutos de determinado alimento para consumir una cantidad específica de un nutriente.**

Calcular la cantidad de espinaca que se necesita comprar para disponer de 200mcg de equivalentes de retinol.

De acuerdo a la TCA-INCAP, en 100 gramos netos o de porción comestible de espinaca cruda hay 469mcg de Equivalentes de retinol.

Para disponer de 200 mcg de Equivalentes de retinol, provenientes de espinaca cruda, se necesitan:

$$(100 \text{ gramos netos} \times 200 \text{mcg Equiv. retinol}) \div 469 \text{mcg Equiv. retinol} = 43 \text{ gramos netos de espinaca cruda}$$

Para convertir 43 gramos netos de espinaca crudas a gramos brutos se usa la cifra de fracción comestible indicada en la TCA.

De acuerdo a la TCA la fracción comestible de espinaca cruda es de 0.75g por un gramo.

$$43 \text{ gramos netos de espinaca crudas} = 43 \div 0.75 = 57 \text{ gramos brutos de espinaca cruda.}$$

Es decir, que en 57 gramos brutos de espinaca cruda hay 200mcg de Equivalentes de retinol.

## E. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acevedo, Enrique y B. Ricardo. "Contenido de fibra dietética y digestibilidad del nitrógeno en alimentos centroamericanos: Guatemala". Arch. Latinoam. Nutr., 40 (3): 439-450. 1990.
- Acevedo, Enrique y B. Ricardo. "Ingestión de fibra dietética en los países del Istmo Centroamericano: Implicaciones nutricionales". Arch. Latinoam. Nutr., 39 (3): 392-404. 1989.
- Alfaro, María A.; A. Martínez; R. Ramírez; y R. Bressani. "Rendimiento y composición química de las partes vegetativas del amaranto (*Amaranthus hypochondriacus*, L) en diferentes etapas fisiológicas". Arch. Latinoam. Nutr. 37(1): 108-121, 1987.
- Ariza, Julieta Salazar de. Valor Nutritivo del Tamal Rojo. Informe. Investigación realizada por estudiantes del curso Biología de Alimentos II de la Escuela de Nutrición, Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia, Universidad de San Carlos de Guatemala. Octubre, 2001.
- Blanco-Metzler, A. Tabla de composición actualizada de Alimentos Crudos y Preparados. Informe final para "International Foundation for Science". Instituto Costarricense de Investigación y Enseñanza en Nutrición y Salud (INCIENSA), 1989. 12p.
- BOTANICAL. Índice de Nombres Científicos de Plantas. Tomado de: <http://www.botanical-online.com/botanical4.htm>
- Bressani, R.; A. Sánchez Marroquín; y E. Morales. "Chemical composition of grain amaranth cultivars and effect of processing on their nutritional quality". Food Rev. Int. 8(1): 23-49, 1992.
- Bressani, R., J. M. González; J. Zúñiga; M. Braeuner; L. Elías. "Yield, selected chemical composition and nutritive value of 14 selections of amaranth grain representing four species". J. Sci. Food Agric., 38 (4):347-56, 1987.
- Bressani, R., R. A. Gómez-Brenes; y L. Elías. "Calidad nutricional de la proteína del gandul, tierno y maduro, y su valor suplementario a los cereales". Arch. Latinoam. Nutr. 26(1): 108-116, 1986.
- Bressani, R.; M. Breuner y M. A. Ortiz. "Contenido de fibra ácido y neutro-detergente y de minerales menores en maíz y su tortilla". Arch. Latinoam. Nutr., 39 (3): 382-391. 1989.
- Bressani, R. Datos sobre contenido de fibra dietética en muestras de frijol de Guatemala. Comunicación personal, 1995.
- Comisión Nacional de Alimentación. Instituto Nacional de la Nutrición "Salvador Zubirán" (INNSZ). Tablas de Uso Práctico del Valor Nutritivo de los Alimentos de Mayor Consumo en México. Segunda Edición Revisada. México, 1992.

- Dary, O. Datos sobre contenido de nutrientes de varios alimentos. Comunicación personal. Guatemala, 1995.
- De León, L. Datos sobre composición de varios alimentos. Comunicación personal. Guatemala, 1995.
- Del Cid Ayala, José W. Características Químicas y Nutricionales del Aceite de semilla del morro (*Crescentia alata*) obtenido por prensa. Tesis de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Guatemala, abril de 1980.
- ECO-TIERRA. Consultora para el Desarrollo Regional Ecológico. Verduras Autóctonas en Desuso y Seguridad Alimentaria. Tomado de <http://www.ibw.com.ni/~eco/PrVerdur.htm>
- Estrada, S.; M. T. Menchú; H. Méndez. Estudio del contenido nutricional de platillos comunes de expendios de almuerzos. Actualización de la Canasta Básica de Alimentos en Guatemala. Guatemala, Octubre, 2003. Datos no publicados.
- Fernández, Mireya. Definición de las características químico nutricionales de cuatro poblaciones de pejibaye (*Bactris gasipaes* H.B.K.). Proyecto de graduación, Carrera de Tecnología de Alimentos, Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica, 1988. 83p.
- Flores, Marina. Tabla de Composición de Alimentos de Centro América y Panamá. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP). Guatemala, 1960. 29p.
- Flores, Marina; Ma. Teresa Menchú; Marta Yolanda Lara y Guillermo Arroyave. "Contenido de Vitamina A de los alimentos incluidos en la tabla de composición de alimentos para uso en América Latina". Publicación INCAP E-449 (I-492). Arch. Latinoam. Nutr., 29 (3), 1969.
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. Management of group feeding programmes. Roma, 1982 (FAO Food and Nutrition Paper).
- Fundación EROSKI. CONSUMER-EROSKI. Frutas. Guía Práctica Las frutas una a una. Tomado de: <http://frutas.consumer.es/index.php>
- Galrao, María José. Vocabulario agrícola en español. Centro Interamericano de Documentación e Información Agrícola, San José, Costa Rica, 1978. 307p. (IICA. Doc. e Inf. Agríc. No. 63).
- Gómez, R. y R. Bressani. "Evaluación nutricional del aceite y de la torta de jícara o morro". Arch. Latinoam. Nutr. 23(2): 225-242, 1973.
- Greenfield, H. and D. A. T. Southgate. "Calculation of the composition of dishes prepared from recipes" En: Food Composition Data. Production, Management and Use. England: Elsevier Science Publishers Ltd., 1992. p 229.
- GRUPO ACCUA. Frutas Tropicales. El Abc del Exotismo frutal. Descripción de las frutas exóticas. Tomado de: <http://www.accua.com/gastro/conten/GAS18.asp>
- Hepburn, F.N. "Managing food composition data at the national level". In: Food Composition Data: A user's Perspective. Report of a conference held in Logan, Utah, USA 26-29 march 1985. Edited by Rand, William M., C.T. Windham, B. W. Wyse and V.R. Young. The United Nations University, 1987. pp 109-114.
- IPES. Promoción de Desarrollo Sostenible. Lista de Cultivos con nombres comunes y nombres científicos. Tomado de: <http://www.ipes.org/aguila/producciones.htm>
- INCAP. Valor Nutritivo de los Alimentos para Centro América y Panamá. Preparado por Marina Flores, Ma. Teresa Menchú y Marta Yolanda Lara. Guatemala, mayo de 1971. Publicación INCAP, E-530 P-1928.
- INFOAGRO. Cultivos de frutas y hortalizas. Información sobre taxonomía y morfología. Tomado de: <http://www.infoagro.com/>
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Tabla de Composición de Alimentos Colombianos. Ministerio de Salud. Bogotá, Colombia, 1978.

- INTERCOSTA, Asociación de Productores Agroindustriales de la Zona Norte. Costa Rica. Catálogo de Productos. Producción de Raíces. Tomado de: <http://www.intercosta.org/productos.php>
- Kalinowski, Luis S. "El pequeño gigante". En: Amaranito y su potencial. Boletín No. 2, junio, 1983. Publicado por la Oficina Editorial de Archivos Latinoamericanos de Nutrición, bajo los auspicios de la Academia Nacional de Ciencias de los Estados Unidos de América, Washington, D.C.
- Leichtig, A. *et al.* "Maternal Nutrition, Human Milk Composition and Infant Nutrition in a Rural Population of Guatemala". In: Nutrition in Transition. Proceedings Western Hemisphere, Nutrition Congress V. Philip L. & Nancy Selvey (Eds) Wisconsin, American Medical Association, 1978, p 405 (Abstract).
- León, Jorge. Fundamentos Botánicos de los Cultivos Tropicales. Instituto Interamericano de Ciencias Agrícolas de la OEA. San José, Costa Rica, 1968. 1a Ed. 487p.
- López Cruz, Luís Antonio. El caco (*chrysobalanus icaco*) como cultivo potencial en zonas de trópico seco. Tomado de: <http://www.monografias.com/trabajos15/caco-cultivo/caco-cultivo.shtml#INFORM>
- Menchú, Ma. Teresa; H. Méndez; M. A. Barrera; y L. Ortega. Valor Nutritivo de los alimentos de Centroamérica. Publicación INCAP. Guatemala, septiembre, 1996.
- Menchú, Ma. Teresa; H. Méndez; y J. Lemus. Tabla de Composición de Alimentos de Centroamérica. Segunda Sección. Publicación INCAP. Guatemala, septiembre de 2000.
- Menchú, Ma. Teresa. Metodología para el cálculo de la composición nutricional de preparaciones de alimentos, a partir de recetas. (Nota técnica no publicada). Guatemala, septiembre, 2001.
- Montaldo. Álvaro. Cultivo de raíces y tubérculos tropicales. Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura. (IICA). San José, Costa Rica, 1991. 2da.Ed.
- Munsell, H.E. *et al.*, "Composition of foods plants of Central America. I Honduras". Food Research 14:144-164, 1949
- Munsell, H.E. *et al.*, "Composition of foods plants of Central America. II Guatemala". Food Research 15:16-33, 1950
- Munsell, H.E. *et al.*, "Composition of foods plants of Central America. III Guatemala". Food Research 15:34-52, 1950
- Munsell, H.E. *et al.*, "Composition of foods plants of Central America. IV El Salvador". Food Research 15:263-296, 1950
- Munsell, H.E. *et al.*, "Composition of foods plants of Central America. V Nicaragua". Food Research 15:355-364, 1950
- Munsell, H.E. *et al.*, "Composition of foods plants of Central America. VI Costa Rica". Food Research 15:379-404, 1950
- Munsell, H.E. *et al.*, "Composition of foods plants of Central America. VII Honduras". Food Research 15:421-438, 1950
- Munsell, H.E. *et al.*, "Composition of foods plants of Central America. VIII Guatemala". Food Research 15:16-33, 1950
- Muñoz. Miriam, *et al.*, Tablas de Valor Nutritivo de los Alimentos de Mayor Consumo en México. Instituto Nacional de la Nutrición "Salvador Zubirán", México, 1996.
- Oficina Regional de la FAO para América Latina y el Caribe. "FAO / LATINFOODS. 2002. Tabla de Composición de Alimentos de América Latina". (<http://www.rlc.fao.org/bases/alimento>)
- OMS. Elementos menores y oligoelementos en la leche materna. Informe de un estudio en colaboración OMS/OIEA. Organización Mundial de la Salud. Ginebra, 1989.

- Pedramol Factory. Guía de pescados y mariscos comunes. Tomado de: <http://www.pedramol.com/index.htm>
- Pérez, H. C., S. S. Basta; S. J. Oseguera; T. García. "Valor Nutritivo de leches maternas procedentes de madres mexicanas". Rev. Salud Pública, Vol. XII (441-445), 1970.
- Programa Mundial de Alimentos (PMA), Representación en Guatemala. Contenido nutricional de los alimentos donados. Comunicación personal de Guillermina Segura de Usera. Guatemala, abril, 1995.
- Programa Nacional de Frutas de El Salvador (PROESA). Frutales. Guías Técnicas de Cultivos. Tomado de: [http://www.camagro.com/Frutales/pubs/Oportunidades\\_de\\_Inversion/](http://www.camagro.com/Frutales/pubs/Oportunidades_de_Inversion/)
- Quintero Sanabria, D.; Ma. C. Alzate Medina; S. Moreno Vélez. Tabla de Composición de Alimentos. Centro de Atención Nutricional. Medellín, Colombia, 1990.
- Rand, W.M., J.A.T. Pennington, S.P. Murphy and J.C. Klensin. Compiling Data for Food Composition Data Bases. United Nations University. Tokyo, 1991. 68p.
- Rojas Ulises. Elementos de Botánica General. Tomos II y III. Guatemala, Centro América, 1936. II 676p. III 1061p.
- Spillari, María Mercedes. Composición química de diferentes cultivares de hierba mora (*Solanum* spp), chipilín (*Crotalaria longirostrata*) y amaranto (*Amaranthus* spp). Guatemala, Universidad Rafael Landívar, octubre, 1983, 41p.
- Stewart Truswell, A. *et al.*, "INFOODS Guidelines for Describing Foods: A Systematic Approach to Describing Foods to Facilitate International Exchange of Food Composition data". J. Food Comp. and Analysis. 4(1):18-38, 1991.
- Tucux Sajquim, Angélica del Rosario. Efecto del proceso de nixtamalización de variedades de maíz, sobre las propiedades físico-químicas y nutricionales de la tortilla y el tamalito. Tesis para optar el Título de Químico Farmacéutico. Universidad de San Carlos de Guatemala. Guatemala, marzo de 1993. 162p.
- Universidad de Guadalajara. La cocina mexicana. Glosario. Tomado de: <http://mexico.udg.mx/cocina/maiz/f-maiz.html>
- U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2006. USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 18. Datos tomados de <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp>
- USAID. Food for peace. Food Aid Commodities. Reference Guide. Section II: Food Commodity and Fact Sheets. Tomado de: [www.usaid.gov/our\\_work/humanitarian\\_assistance/ffp/crg/](http://www.usaid.gov/our_work/humanitarian_assistance/ffp/crg/)
- Wikipedia, la enciclopedia libre. Tomatillo. *Physalis ixocarpa*. Tomado de: <http://es.wikipedia.org/wiki/Tomatillo>
- Wu Leung, W. T. y Marina Flores. Tabla de Composición de Alimentos para Uso en América Latina. ICNND, Instituto Nacional para Artritis y Enfermedades Metabólicas, Instituto Nacional de Salud de Estados Unidos, Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP). Guatemala, 1961. 132p.

**Parte II. TABLA DE COMPOSICIÓN  
DE LOS ALIMENTOS**





Código	NOMBRE	Agua	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo-	Fibra Diet.	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv.	Ác. grasos	Ác. grasos	Ác. Grasos	Coolesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato	Fracción
		%	Kcal.	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	%	
<b>01. PRODUCTOS LÁCTEOS Y SIMILARES</b>																													
1001	CREMA, ESPESA	57.71	345	2.05	37.00	2.79	0.00	0.45	65	62	0.03	0.02	0.11	0.04	1	411	10.69	1.37	23.03	137	75	38	0.23	7	0.03	0.18	0	4	1.00
1002	CREMA, RALA	73.75	195	2.70	19.31	3.66	0.00	0.58	96	80	0.04	0.03	0.15	0.06	1	181	5.58	0.72	12.02	66	122	40	0.27	9	0.03	0.22	0	2	1.00
1003	CREMA, SUSTITUTO NO LÁCTEO, EN POLVO	2.21	546	4.79	35.48	54.88	0.00	2.64	22	422	1.15	0.00	0.17	0.00	0	2	0.97	0.01	32.53	0	812	181	0.51	4	0.00	0.00	0	0	1.00
1004	LECHE DE BURRA, FLUIDA	90.20	43	1.70	1.20	6.50		0.40	126	57	0.20	0.02	0.09	0.10	2														1.00
1005	LECHE DE CABRA, FLUIDA	87.03	69	3.56	4.14	4.45	0.00	0.82	134	111	0.05	0.05	0.14	0.28	1	57	1.11	0.15	2.67	11	204	50	0.30	14	0.05	0.07	0	1	1.00
1008	LECHE DE VACA, CHOCOLATADA, FLUIDA, BAJA EN GRASA	82.17	76	2.99	1.90	12.13	0.70	0.81	109	76	0.24	0.05	0.56	0.16	0	64	0.46	0.09	1.18	8	123	66	0.39	14	0.02	0.33	0	2	1.00
1045	LECHE DE VACA, CON COCOA, FLUIDA	82.57	77	3.52	2.33	10.63	1.00	0.65	105	105	0.48	0.04	0.18	0.13	0	51	0.68	0.03	1.43	8	197	44	0.63	23	0.04	0.42	0	5	1.00
1009	LECHE DE VACA, CONDENSADA C/AZÚCAR, ENLAT.	27.16	321	7.91	8.70	54.40	0.00	1.83	284	253	0.19	0.09	0.42	0.21	3	74	2.43	0.34	5.49	34	371	127	0.94	26	0.05	0.44	0	11	1.00
1012	LECHE DE VACA, DESCREMADA C/VIT A, EN POLVO	3.16	362	36.16	0.77	51.98	0.00	7.93	1257	968	0.32	0.41	1.55	0.95	7	653	0.20	0.03	0.50	20	1794	535	4.08	110	0.36	4.03	0	50	1.00
1013	LECHE DE VACA, DESCREMADA C/VIT A, EN POLVO INSTANTÁNEA	3.96	358	35.10	0.72	52.19	0.00	8.03	1231	985	0.31	0.41	1.74	0.89	6	709	0.19	0.03	0.47	18	1705	549	4.41	117	0.34	3.99	0	50	1.00
1046	LECHE DE VACA, DESCREMADA C/VIT A, FLUIDA (1% GRASA)	89.92	42	3.37	0.97	4.99	0.00	0.75	119	95	0.03	0.02	0.19	0.09	0	58	0.28	0.04	0.63	5	150	44	0.42	11	0.04	0.44	0	5	1.00
1011	LECHE DE VACA, DESCREMADA S/VIT A, EN POLVO	3.16	362	36.16	0.77	51.98	0.00	7.93	1257	968	0.32	0.41	1.55	0.95	7	6	0.20	0.03	0.50	20	1794	535	4.08	110	0.36	4.03	0	50	1.00
1069	LECHE DE VACA, DESCREMADA, EN POLVO (PL 480)	3.16	362	36.16	0.77	51.98	0.00	7.93	1257	968	0.32	0.42	1.55	0.95	7	901					1794	535	4.08	110	0.36	4.03			1.00
1016	LECHE DE VACA, ÍNTEGRA, EN POLVO	2.47	496	26.32	26.71	38.42	0.00	6.08	912	776	0.47	0.28	1.21	0.65	9	257	7.92	0.67	16.74	97	1330	371	3.34	85	0.30	3.25	0	37	1.00
1014	LECHE DE VACA, ÍNTEGRA, EVAPORADA C/VIT A, ENLAT.	74.04	134	6.81	7.56	10.04	0.00	1.55	261	203	0.19	0.05	0.32	0.19	2	112	2.34	0.25	4.59	29	303	106	0.77	24	0.05	0.16	0	8	1.00
1015	LECHE DE VACA, ÍNTEGRA, FLUIDA (3.25% GRASA)	88.32	60	3.22	3.25	4.52	0.00	0.69	113	91	0.03	0.04	0.18	0.11	0	28	0.81	0.19	1.87	10	143	40	0.40	10	0.04	0.44	0	5	1.00
1010	LECHE DE VACA, SEMIDESCREMADA (2% GRASA), FLUIDA	89.33	50	3.30	1.97	4.68	0.00	0.71	117	94	0.03	0.04	0.19	0.09	0	55	0.56	0.07	1.26	8	150	41	0.43	11	0.04	0.46	0	5	1.00
1047	LECHE DE VACA, SEMIDESCREMADA (2% GRASA), FORTIFICADA, FLUIDA	87.71	56	3.95	1.98	5.49	0.00	0.87	143	112	0.06	0.05	0.19	0.10	1	0	0.57	0.07	1.23	8	182	59	0.45	16	0.05	0.43	0	6	1.00
1007	LECHE HUMANA, FLUIDA	87.50	45	1.00	1.50	6.90			32		0.10	0.01	0.04	0.20	5	64	0.74	0.19	1.01	4	51	17	0.17	3	0.01	0.04	5		1.00
1020	QUESO AMARILLO, PASTRZ & PROCES., PARA UNTAR	47.65	290	16.41	21.23	8.73	0.00	5.98	562	712	0.33	0.05	0.43	0.13	0	173	6.22	0.62	13.33	55	242	1345	2.59	29	0.12	0.40	0	7	1.00
1019	QUESO AMARILLO, PASTRZ & PROCES., RODAJAS	39.16	375	22.15	31.25	1.60	0.00	5.84	552	513	0.19	0.03	0.35	0.07	0	254	8.95	0.99	19.69	94	169	1489	2.84	27	0.07	0.70	0	8	1.00
1048	QUESO AMARILLO, PASTRZ & PROCES., RODAJAS BAJA EN GRASA	58.90	180	24.60	7.00	3.50	0.00	6.00	684	827	0.43	0.03	0.39	0.08	0	57	2.01	0.22	4.41	35	180	1430	3.32	24	0.08	0.77	0	9	1.00
1058	QUESO AMARILLO, PASTRZ & PROCES., RODAJAS C/PIMIENTO	39.08	375	22.13	31.20	1.73	0.10	5.84	614	744	0.42	0.03	0.35	0.08	2	248	8.94	0.99	19.66	94	162	1428	2.98	22	0.07	0.70	0	8	1.00
1022	QUESO BLANCO (PANAMÁ)	53.10	276	17.10	21.30	4.50	0.00	4.00	643	367	2.00	0.03	0.59	0.10	0	252	5.75	0.45	15.26	72	187	842	2.38	20	0.23	1.30	62		1.00

Composición de Alimentos en 100 Gramos de Porción Comestible

Código	NOMBRE	Agua	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo-	Fibra Diet.	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv.	Ác. grasos	Ác. grasos	Ác. Grasos	Colesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato	Fración
		%	Kcal.	g	g	hidratos	total	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	mcg	mcg
1023	QUESO BLANCO FRESCO, LECHE DE CABRA	60.75	268	18.52	21.08	0.89	0.00	1.58	140	256	1.90	0.07	0.38	0.43	0	288	4.81	0.50	14.57	46	26	368	0.92	16	0.25	0.19	0	12	1.00
1031	QUESO BLANCO FRESCO, LECHE DESCREMADA	64.30	127	21.00	1.80	5.40		7.40	687	332	1.80	0.06	0.55	0.19	0	6													1.00
1029	QUESO BLANCO FRESCO, LECHE ÍNTEGRA	55.00	264	17.50	20.10	3.30		4.10	783	375	1.30	0.03	0.43	0.15	0	420													1.00
1030	QUESO BLANCO FRESCO, LECHE SEMIDESCREMADA	63.10	173	24.35	7.00	1.91	0.00	3.64	415	484	0.42	0.01	0.22	0.05	0	60	2.08	0.22	4.34	21	66	612	1.82	16	0.05	0.49	0	11	1.00
1024	QUESO COTTAGE, C/CREMA	78.96	103	12.49	4.51	2.68	0.00	1.36	60	132	0.14	0.02	0.16	0.13	0	44	1.28	0.14	2.85	15	84	405	0.37	5	0.07	0.62	0	12	1.00
1025	QUESO COTTAGE, S/CREMA	79.77	85	17.27	0.42	1.85	0.00	0.69	32	104	0.23	0.03	0.14	0.16	0	9	0.11	0.01	0.27	7	32	13	0.47	4	0.08	0.83	0	15	1.00
1049	QUESO COTTAGE, SEMIDESCREMADO (2% GRASA)	79.31	90	13.74	1.93	3.63	0.00	1.39	69	151	0.16	0.02	0.19	0.14	0	21	0.55	0.06	1.22	8	96	406	0.42	6	0.08	0.71	0	13	1.00
1026	QUESO CREMA O DE CAPAS	53.75	349	7.55	34.87	2.66	0.00	1.17	80	104	1.20	0.02	0.20	0.10	0	366	9.84	1.26	21.97	110	119	296	0.54	6	0.05	0.42	0	13	1.00
1028	QUESO DURO O SECO, LECHE ÍNTEGRA	26.10	444	27.90	35.20	3.70		7.00	2274	500	1.70	0.04	0.58	0.09	0	318	6.66	0.27	16.40	68	92	1602	2.75		0.09		7		1.00
1032	QUESO GOUDA	41.46	356	24.94	27.44	2.22	0.00	3.94	700	546	0.24	0.03	0.33	0.06	0	165	7.75	0.66	17.61	114	121	819	3.90	29	0.08	1.54	0	21	1.00
1050	QUESO MOZARELA, LECHE DESCREMADA	53.78	254	24.26	15.92	2.77	0.00	3.27	782	463	0.22	0.02	0.30	0.10	0	127	4.51	0.47	10.11	64	84	619	2.76	23	0.07	0.82	0	9	1.00
1033	QUESO MOZARELA, LECHE ÍNTEGRA	50.01	300	22.17	22.35	2.19	0.00	3.28	505	354	0.44	0.03	0.28	0.10	0	179	6.57	0.76	13.15	79	76	627	2.92	20	0.04	2.28	0	7	1.00
1036	QUESO OREADO, LECHE DESCREMADA	41.90	232	38.20	5.70	4.90		9.30	1004	642	1.80	0.08	0.64	0.29	0	20													1.00
1034	QUESO OREADO, LECHE ÍNTEGRA	42.30	325	22.20	24.80	3.10		7.60	751	414	2.00	0.05	0.62	0.12	0	166													1.00
1035	QUESO OREADO, LECHE SEMIDESCREMADA	44.80	263	25.40	14.20	7.60		8.00	752	444	2.60	0.06	0.49	0.11	0	50													1.00
1044	QUESO PARMESANO, DURO	29.16	392	35.75	25.83	3.22	0.00	6.04	1184	694	0.82	0.04	0.33	0.27	0	108	7.51	0.57	16.41	68	92	1602	2.75	44	0.09	1.20	0	7	1.00
1037	QUESO PARMESANO, GRATINADO	20.84	431	38.46	28.61	4.06	0.00	8.03	1109	729	0.90	0.03	0.49	0.11	0	120	8.38	1.17	17.30	88	125	1529	3.87	38	0.05	2.26	0	10	1.00
1051	QUESO TIPO CAMEMBERT	51.80	300	19.80	24.26	0.46	0.00	3.68	388	347	0.33	0.03	0.49	0.63	0	241	7.02	0.72	15.26	72	187	842	2.38	20	0.23	1.30	0	62	1.00
1052	QUESO TIPO CHEDDAR	36.75	403	24.90	33.14	1.28	0.00	3.93	721	512	0.68	0.03	0.38	0.08	0	265	9.39	0.94	21.09	105	98	621	3.11	28	0.07	0.83	0	18	1.00
1027	QUESO TIPO CUAJADA, FRESCO	55.20	236	18.70	15.40	5.40		5.30	718	385	1.50	0.04	0.73	0.07	0	153													1.00
1053	QUESO TIPO FETA	55.22	264	14.21	21.28	4.09	0.00	5.20	493	337	0.65	0.15	0.84	0.99	0	125	4.62	0.59	14.95	89	62	1116	2.88	19	0.42	1.69	0	32	1.00
1054	QUESO TIPO FONDUE	61.61	229	14.23	13.47	3.77	0.00	1.85	476	306	0.39	0.03	0.20	0.19	0	109	3.56	0.48	8.72	45	105	132	1.96	23	0.05	0.83	4	11	1.00
1055	QUESO TIPO MONTERREY	41.01	373	24.48	30.28	0.68	0.00	3.55	746	444	0.72	0.01	0.39	0.09	0	198	8.75	0.90	19.07	89	81	536	3.00	27	0.08	0.83	0	18	1.00
1056	QUESO TIPO MUENSTER	41.77	368	23.41	30.04	1.12	0.00	3.66	717	468	0.41	0.01	0.32	0.10	0	298	8.71	0.66	19.11	96	134	628	2.81	27	0.06	1.47	0	12	1.00
1043	QUESO TIPO QUESILLO, FRESCO	51.00	299	18.00	24.00	3.00		4.00	162		0.50	0.05	0.47	0.40	0	48	1.60	0.10	2.85	15	84	405	0.37		0.07	0.62	12		1.00
1038	QUESO TIPO REQUESÓN	73.90	118	12.30	3.00	10.00			92		0.50	0.07	0.22	0.20	0		1.80	0.20	4.30	25	54	450	0.50	6	0.01	0.50	9		1.00

Código	NOMBRE	Agua %	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo- hidratos	Fibra Diet. total	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv. Retinol	Ác. grasos mono-insat.	Ác. grasos poli-insat.	Ác. Grasos saturados	Coolesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato Equiv. FD	Fracción Comestible	
			Kcal.	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	%	
1064	QUESO TIPO RICOTTA, DESCREMADO	74.41	138	11.39	7.91	5.14	0.00	1.15	272	183	0.44	0.02	0.19	0.08	0	107	2.31	0.26	4.93	31	125	125	1.34	15	0.02	0.29	0	13	1.00	
1065	QUESO TIPO RICOTTA, LECHE ÍNTEGRA	71.70	174	11.26	12.98	3.04	0.00	1.02	207	158	0.38	0.01	0.19	0.10	0	120	3.63	0.38	8.30	51	105	84	1.16	11	0.04	0.34	0	12	1.00	
1039	QUESO TIPO SUIZO	42.31	334	24.73	25.01	2.10	0.00	5.85	772	762	0.61	0.01	0.28	0.04	0	198	7.05	0.62	16.05	85	216	1370	3.61	29	0.04	1.23	0	6	1.00	
1057	QUESO TIPO SUIZO, BAJO EN GRASA	59.60	179	28.40	5.10	3.40	0.00	3.50	961	605	0.17	0.02	0.36	0.09	0	40	1.35	0.18	3.30	35	111	260	3.90	36	0.08	1.68	0	6	1.00	
1066	SUERO ÁCIDO DE LECHE	93.42	24	0.76	0.09	5.12	0.00	0.61	103	78	0.08	0.04	0.14	0.08	0	2	0.03	0.00	0.06	1	143	48	0.43	10	0.04	0.18	0	2	1.00	
1067	SUERO DULCE DE LECHE	93.12	27	0.85	0.36	5.14	0.00	0.53	47	46	0.06	0.04	0.16	0.07	0	3	0.10	0.01	0.23	2	161	54	0.13	8	0.03	0.28	0	1	1.00	
1040	YOGURT, LECHE DESCREMADA, NATURAL	85.23	56	5.73	0.18	7.68	0.00	1.18	199	157	0.09	0.05	0.23	0.12	1	2	0.05	0.00	0.12	2	255	77	0.97	19	0.05	0.61	0	12	1.00	
1068	YOGURT, LECHE DESCREMADA, SABOR CHOCOLATE	71.57	112	3.53	0.00	23.53	1.20	1.37	88	166	0.42	0.05	0.22	0.22	0	0	0.00	0.00	0.00	1	339	135	1.13	40	0.05	0.50	0	12	1.00	
1042	YOGURT, LECHE DESCREMADA, SABOR FRUTAS	75.30	99	3.98	1.15	18.64	0.00	0.93	138	109	0.06	0.03	0.16	0.09	1	11	0.32	0.03	0.74	5	177	53	0.67	13	0.04	0.43	0	9	1.00	
1041	YOGURT, LECHE ÍNTEGRA, NATURAL	87.90	61	3.47	3.25	4.66	0.00	0.72	121	95	0.05	0.03	0.14	0.08	1	27	0.89	0.09	2.10	13	155	46	0.59	12	0.03	0.37	0	7	1.00	
	<b>02. HUEVOS</b>																													
2001	HUEVO DE CODORNIZ, CRUDO	74.35	158	13.05	11.09	0.41	0.00	1.10	64	226	3.65	0.13	0.79	0.15	0	156	4.32	1.32	3.56	844	132	141	1.47	13	0.15	1.58	0	66	0.92	
2004	HUEVO DE GALLINA, CLARA FRESCA	87.57	52	10.90	0.17	0.73	0.00	0.63	7	15	0.08	0.00	0.44	0.10	0	0	0.00	0.00	0.00	0	163	166	0.03	11	0.00	0.09	0	4	1.00	
2002	HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO	75.84	147	12.58	9.94	0.77	0.00	0.86	53	191	1.83	0.07	0.48	0.07	0	140	3.81	1.36	3.10	423	134	140	1.11	12	0.14	1.29	0	47	0.88	
2003	HUEVO DE GALLINA, ENTERO, EN POLVO	3.10	594	47.35	40.95	4.95	0.00	3.65	231	831	6.79	0.19	1.54	0.31	0	275	15.34	5.80	12.73	1715	493	523	5.28	42	0.39	3.95	0	171	1.00	
2005	HUEVO DE GALLINA, YEMA, FRESCA	52.31	322	15.86	26.54	3.59	0.00	1.71	129	390	2.73	0.18	0.53	0.02	0	381	11.74	4.20	9.55	1234	109	48	2.30	5	0.35	1.95	0	146	1.00	
2006	HUEVO DE GALLINA, YEMA, POLVO	2.95	666	34.25	55.80	3.60	0.00	3.40	284	920	5.42	0.29	1.88	0.09	0	417	21.13	7.89	17.15	2335	244	135	4.93	13	0.66	5.33	0	244	1.00	
2007	HUEVO DE IGUANA, CRUDO	63.20	218	14.90	15.20	4.30		2.40	421	439	2.10	0.14	0.60	0.50															0.88	
2008	HUEVO DE PATA, CRUDO	70.83	185	12.81	13.77	1.45	0.00	1.14	64	220	3.85	0.16	0.40	0.20	0	194	6.53	1.22	3.68	884	222	146	1.41	17	0.25	5.40	0	80	0.88	
2011	HUEVO DE PAVA, CRUDO	72.50	171	13.68	11.88	1.15	0.00	0.79	99	170	4.10	0.11	0.47	0.02	0	166	4.57	1.66	3.63	933	142	151	1.58	13	0.13	1.69	0	71	0.88	
2010	HUEVO DE TORTUGA, COCIDO	76.80	127	12.20	6.80	3.20		1.00	81	238	2.10	0.19	0.25	0.03	0														0.90	
2009	HUEVO DE TORTUGA, CRUDO	79.20	115	12.60	6.30	0.90		1.00	62	180	1.60	0.28	0.31	0.10															0.89	
	<b>03. CARNE DE AVES</b>																													
3001	CODORNIZ, CARNE CRUDA	70.03	134	21.76	4.53	0.00	0.00	1.32	13	307	4.51	0.28	0.28	8.20	7	17	1.28	1.17	1.32	70	237	51	2.70	25	0.53	0.47	0	7	0.76	

Composición de Alimentos en 100 Gramos de Porción Comestible

Código	NOMBRE	Agua	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo-	Fibra Diet.	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv.	Ác. grasos	Ác. grasos	Ác. Grasos	Colesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato	Fracción
		%	Kcal.	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	%
3003	GALLO O GALLINA, CARNE CRUDA	62.95	243	14.72	19.98	0.00	0.00	1.15	187	132	1.22	0.10	0.14	5.25	2	45	9.30	4.55	4.73	143	104	40	1.90	12	0.28	0.27	0	5	1.00
3002	GANZO, CARNE CRUDA	49.66	371	15.86	33.62	0.00	0.00	0.87	12	234	2.50	0.09	0.25	3.61	4	17	17.77	3.76	9.78	80	308	73	1.72	18	0.39	0.34	0	4	0.81
3004	PALOMA, CARNE C/PIEL, CRUDA	56.60	294	18.47	23.80	0.00	0.00	1.40	12	248	3.54	0.21	0.22	6.05	5	73	9.72	3.07	8.43	95	199	54	2.20	22	0.41	0.40	0	6	0.77
3005	PATO DE CRIANZA, CARNE C/ PIEL, CRUDA	54.30	326	16.00	28.60	0.00		1.00	15	188	1.80	0.10	0.24	5.60	0	63	11.52	3.36	9.67	84	204	59	1.86		0.18	0.30	6		0.64
3006	PAVO, CARNE C/PIEL, CRUDA	70.40	160	20.42	8.02	0.00	0.00	0.88	15	178	1.43	0.06	0.16	4.09	0	2	2.90	1.98	2.26	68	266	65	2.20	22	0.41	0.40	0	8	0.79
3007	PAVO, CARNE C/PIEL, HORNEADA	61.70	208	28.10	9.73	0.00	0.00	1.00	26	203	1.79	0.06	0.18	5.09	0	0	3.19	2.48	2.84	82	280	68	2.96	25	0.41	0.35	0	7	0.79
3008	PAVO, PECHUGA C/PIEL, CRUDA	72.88	125	23.76	2.65	0.00	0.00	0.97	11	195	1.19	0.04	0.12	5.81	0	1	1.00	0.63	0.72	70	276	48	1.28	26	0.53	0.46	0	8	0.88
3009	PAVO, PECHUGA C/PIEL, HORNEADA	67.63	153	29.07	3.20	0.00	0.00	1.10	15	216	1.57	0.04	0.14	6.96	0	0	1.20	0.76	0.87	90	279	53	1.77	28	0.51	0.37	0	6	0.89
3010	PAVO, PECHUGA S/PIEL, HORNEADA	68.40	135	30.06	0.74	0.00	0.00	1.14	12	224	1.53	0.04	0.13	7.49	0	0	0.13	0.20	0.24	83	292	52	1.74	29	0.56	0.39	0	6	0.79
3011	PAVO, PIERNA C/PIEL, CRUDA	75.61	118	20.13	3.57	0.00	0.00	0.88	11	168	1.74	0.05	0.20	2.62	0	1	1.08	0.97	1.10	87	246	69	2.90	21	0.35	0.40	0	10	0.77
3012	PAVO, PIERNA C/PIEL, HORNEADA	65.62	170	28.49	5.41	0.00	0.00	0.99	23	200	2.59	0.05	0.26	3.26	0	0	1.61	1.48	1.67	70	252	80	4.09	24	0.34	0.37	0	9	0.75
3013	PAVO, PIERNA S/PIEL, HORNEADA	66.54	159	29.19	3.77	0.00	0.00	1.02	22	204	2.66	0.05	0.27	3.32	0	0	0.86	1.13	1.27	119	258	81	4.28	25	0.37	0.38	0	10	0.69
3015	POLLO, ALAS C/PIEL, COCIDAS	62.18	249	22.78	16.82	0.00	0.00	0.62	12	121	1.13	0.04	0.10	4.62	0	40	6.60	3.58	4.71	70	139	67	1.63	16	0.22	0.18	0	3	0.52
3014	POLLO, ALAS C/PIEL, CRUDAS	66.21	222	18.33	15.97	0.00	0.00	0.69	12	132	0.95	0.05	0.09	5.93	1	44	6.35	3.39	4.48	77	156	73	1.33	18	0.35	0.32	0	4	0.54
3016	POLLO, ALAS C/PIEL, FRITAS	48.62	321	26.11	22.16	2.39	0.10	0.72	15	150	1.25	0.06	0.14	6.70	0	38	8.89	4.95	6.06	81	177	77	1.76	19	0.41	0.28	3	8	0.53
3017	POLLO, ALAS S/PIEL, COCIDAS	67.01	181	27.18	7.18	0.00	0.00	0.73	13	134	1.12	0.04	0.11	5.20	0	16	2.31	1.57	2.00	74	153	73	2.02	18	0.32	0.22	0	3	0.32
3018	POLLO, ALAS S/PIEL, FRITAS	59.83	211	30.15	9.15	0.00	0.00	0.87	15	164	1.14	0.05	0.13	7.24	0	18	3.08	2.07	2.50	84	208	91	2.12	21	0.59	0.34	0	4	0.34
3020	POLLO, CARNE C/PIEL, COCIDA	63.93	219	24.68	12.56	0.00	0.00	0.76	13	139	1.16	0.05	0.15	5.59	0	44	4.93	2.74	3.50	78	166	67	1.76	19	0.22	0.20	0	5	0.66
3019	POLLO, CARNE C/PIEL, CRUDA	65.50	216	17.14	15.85	0.00	0.00	0.87	10	166	1.01	0.06	0.12	6.57	0	38	6.64	3.40	4.53	73	196	68	1.07	19	0.32	0.31	0	6	0.72
3021	POLLO, CARNE C/PIEL, FRITA	52.41	269	28.56	14.92	3.15	0.10	0.98	17	191	1.38	0.09	0.19	8.99	0	27	5.89	3.41	4.06	90	234	84	2.04	25	0.41	0.31	3	11	0.71
3022	POLLO, CARNE C/PIEL, HORNEADA	59.45	239	27.30	13.60	0.00	0.00	0.92	15	182	1.26	0.06	0.17	8.49	0	48	5.34	2.97	3.79	88	223	82	1.94	23	0.40	0.30	0	5	0.67
3024	POLLO, CARNE S/PIEL, COCIDA	66.81	177	27.29	6.71	0.00	0.00	0.85	14	150	1.17	0.05	0.16	6.12	0	15	2.39	1.54	1.84	83	180	70	1.99	21	0.26	0.22	0	6	0.52
3023	POLLO, CARNE S/PIEL, CRUDA	75.46	119	21.39	3.08	0.00	0.00	0.96	12	173	0.89	0.07	0.14	8.24	2	16	0.90	0.75	0.79	70	229	77	1.54	25	0.43	0.37	0	7	0.48
3025	POLLO, CARNE S/PIEL, FRITA	57.53	219	30.57	9.12	1.69	0.10	1.09	17	205	1.35	0.09	0.20	9.66	0	18	3.35	2.15	2.46	94	257	91	2.24	27	0.48	0.34	0	7	0.58
3026	POLLO, CARNE S/PIEL, HORNEADA	63.79	190	28.93	7.41	0.00	0.00	1.02	15	195	1.21	0.07	0.18	9.17	0	16	2.66	1.69	2.04	89	243	86	2.10	25	0.47	0.33	0	6	0.54
3027	POLLO, CORAZÓN, CRUDO	73.56	153	15.55	9.33	0.71	0.00	0.85	12	177	5.96	0.15	0.73	4.88	3	9	2.37	2.71	2.66	136	176	74	6.59	15	0.36	7.29	0	72	1.00

Código	NOMBRE	Agua	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo-	Fibra Diet.	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A	Ác. grasos	Ác. grasos	Ác. Grasos	Colesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato	Fracción	
		%	Kcal.	g	g	hidratos	total	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	saturados	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	mcg	%	
3029	POLLO, HÍGADO, COCIDO	66.81	167	24.46	6.51	0.87	0.00	1.36	11	405	11.63	0.29	1.99	11.05	28	3981	1.42	2.01	2.06	563	263	76	3.98	25	0.75	16.85	0	578	1.00	
3028	POLLO, HÍGADO, CRUDO	76.46	116	16.92	4.83	0.00	0.00	1.06	8	297	8.99	0.31	1.78	9.73	18	3296	1.25	0.82	1.56	345	230	71	2.67	19	0.85	16.58	0	588	1.00	
3031	POLLO, MOLLEJA, COCIDA	67.93	146	30.39	2.68	0.00	0.00	0.89	17	189	3.19	0.03	0.21	3.12	0	0	0.53	0.35	0.67	370	179	56	4.42	3	0.07	1.04	0	5		
3030	POLLO, MOLLEJA, CRUDA	79.33	94	17.66	2.06	0.00	0.00	0.95	11	148	2.49	0.03	0.23	3.68	4	19	0.51	0.36	0.53	240	237	69	2.72	15	0.11	1.21	0	5	1.00	
3033	POLLO, MUSLO C/PIEL, COCIDO	63.11	232	23.26	14.74	0.00	0.00	0.78	11	139	1.37	0.06	0.19	4.89	0	45	5.84	3.25	4.11	84	170	71	2.25	19	0.17	0.19	0	6	0.76	
3032	POLLO, MUSLO C/PIEL, CRUDO	67.68	211	17.27	15.25	0.00	0.00	0.81	10	145	0.99	0.06	0.15	5.43	2	44	6.51	3.38	4.39	84	192	76	1.60	20	0.26	0.30	0	8	0.79	
3034	POLLO, MUSLO C/PIEL, FRITO	51.50	277	21.61	16.53	9.08	0.30	1.27	18	155	1.45	0.12	0.23	5.72	0	29	6.70	3.90	4.41	93	192	288	2.04	21	0.26	0.28	10	26	0.81	
3036	POLLO, MUSLO S/PIEL, COCIDO	65.59	195	25.00	9.79	0.00	0.00	0.86	11	149	1.42	0.06	0.22	5.20	0	19	3.70	2.24	2.71	90	183	75	2.58	21	0.21	0.21	0	7	0.61	
3035	POLLO, MUSLO S/PIEL, CRUDO	62.87	209	25.94	10.88	0.00	0.00	0.95	12	183	1.31	0.07	0.23	6.53	0	20	4.15	2.48	3.03	95	238	88	2.57	24	0.35	0.31	0	8	0.65	
3037	POLLO, MUSLO S/PIEL, FRITO	59.31	218	28.18	10.30	1.18	0.00	1.04	13	199	1.46	0.09	0.25	7.12	0	21	3.82	2.43	2.78	102	259	95	2.79	26	0.38	0.33	0	9	0.64	
3038	POLLO, PECHUGA C/PIEL, CRUDA	69.46	172	20.85	9.25	0.00	0.00	1.01	11	174	0.74	0.06	0.09	9.91	0	25	3.82	1.96	2.66	64	220	63	0.80	25	0.53	0.34	0	4	0.80	
3039	POLLO, PECHUGA S/PIEL, COCIDA	68.27	151	28.98	3.03	0.00	0.00	0.91	13	165	0.88	0.04	0.12	8.47	0	6	1.03	0.66	0.85	77	187	63	0.97	24	0.33	0.23	0	3	0.70	
3040	POLLO, PECHUGA S/PIEL, FRITA	60.21	187	33.44	4.71	0.51	0.00	1.14	16	246	1.14	0.08	0.13	14.78	0	7	1.72	1.07	1.29	91	276	79	1.08	31	0.64	0.37	0	4	0.73	
3042	POLLO, PIERNA C/PIEL, COCIDA	64.01	220	24.17	12.92	0.00	0.00	0.79	11	139	1.35	0.05	0.19	4.59	0	37	5.04	2.87	3.57	84	176	73	2.43	20	0.18	0.20	0	6	0.70	
3041	POLLO, PIERNA C/PIEL, CRUDA	69.91	187	18.15	12.12	0.00	0.00	0.85	10	149	1.01	0.07	0.16	5.43	3	37	4.89	2.65	3.41	83	198	79	1.77	21	0.29	0.32	0	11	0.73	
3043	POLLO, PIERNA C/PIEL, FRITA	55.28	254	26.84	14.43	2.50	0.10	0.95	13	182	1.43	0.09	0.23	6.55	0	28	5.68	3.33	3.90	94	233	88	2.68	24	0.34	0.31	3	13	0.72	
3044	POLLO, PIERNA S/PIEL, COCIDA	66.44	185	26.26	8.06	0.00	0.00	0.88	11	149	1.40	0.06	0.22	4.80	0	18	2.93	1.88	2.20	89	190	78	2.78	21	0.21	0.23	0	8	0.57	
3045	POLLO, PIERNA S/PIEL, FRITA	60.61	208	28.38	9.32	0.65	0.00	1.05	13	193	1.40	0.08	0.25	6.69	0	20	3.43	2.22	2.49	99	254	96	2.98	25	0.39	0.34	0	9	0.60	
3047	POLLO, VISCERAS O MENUDOS, COCIDOS	64.00	194	25.73	9.30	0.11	0.00	0.87	13	223	6.44	0.09	1.05	4.97	6	2864	2.94	1.89	2.66	355	154	56	4.28	20	0.41	9.48	0	367	1.00	
3046	POLLO, VISCERAS O MENUDOS, CRUDOS	69.80	168	17.89	9.21	2.13	0.00	0.97	10	198	5.93	0.10	1.11	8.53	11	3152	2.75	2.10	2.63	240	226	77	3.01	18	0.52	10.83	0	350	1.00	
	<b>04. CARNE DE CERDO</b>																													
4001	CERDO, BAZO, CRUDO	78.43	100	17.86	2.59	0.00	0.00	1.53	10	260	22.32	0.13	0.30	5.87	29	0	0.69	0.19	0.86	363	396	98	2.54	13	0.06	3.26	0	4	1.00	
4025	CERDO, CARNE MAGRA, ASADA	60.72	210	28.57	9.80	0.00	0.00	1.40	17	253	0.91	0.92	0.34	5.24	1	2	4.45	0.77	3.64	79	438	64	2.48	29	0.49	0.72	0	6	0.72	
4027	CERDO, CARNE MAGRA, COCIDA	61.02	209	28.62	9.63	0.00	0.00	1.25	18	249	1.09	1.02	0.33	5.89	1	2	4.32	0.76	3.51	81	425	58	2.53	28	0.55	0.73	0	1	0.72	
4002	CERDO, CARNE MAGRA, CRUDA	72.23	143	21.43	5.66	0.00	0.00	1.05	17	211	0.84	0.99	0.27	4.91	1	2	2.56	0.61	1.95	59	389	52	1.84	23	0.53	0.63	0	5	0.70	

Composición de Alimentos en 100 Gramos de Porción Comestible

Código	NOMBRE	Agua	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo-	Fibra Diet.	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv.	Ác. grasos	Ác. grasos	Ác. Grasos	Colesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato	Fracción	
		%	Kcal.	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	%	
4026	CERDO, CARNE MAGRA, HORNEADA	61.40	204	28.57	9.12	0.00	0.00	1.40	18	183	1.13	0.66	0.27	4.59	1	2	4.16	0.70	3.38	79	387	50	2.48	20	0.39	0.55	0	4	0.72	
4004	CERDO, CARNE RICA EN GRASA, CRUDA	59.20	285	15.82	24.12	0.00	0.00	0.80	29	164	0.83	0.65	0.23	3.65	1	2	10.73	2.58	8.37	72	281	54	2.35	16	0.37	0.09	0	3	0.73	
4005	CERDO, CARNE SEMIMAGRA, ASADA	53.37	260	27.63	15.76	0.00	0.00	1.12	28	237	0.77	0.83	0.30	4.95	0	2	7.01	1.24	5.79	82	401	62	2.26	26	0.37	0.67	0	8	0.94	
4024	CERDO, CARNE SEMIMAGRA, COCIDA	54.55	273	27.57	17.18	0.00	0.00	1.13	25	232	1.10	0.77	0.33	4.93	0	2	7.64	1.45	6.22	91	354	62	2.90	24	0.39	0.77	0	6	0.76	
4003	CERDO, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	66.15	211	19.90	14.01	0.00	0.00	0.89	5	193	0.71	0.78	0.25	4.64	0	2	6.25	1.50	4.86	60	384	42	1.57	20	0.42	0.50	0	6	0.89	
4007	CERDO, CARNE SEMIMAGRA, FRITA	56.34	273	25.82	18.05	0.00	0.00	1.18	11	228	0.73	0.71	0.31	4.80	0	2	7.96	2.08	6.72	73	428	50	2.04	24	0.36	0.59	0	7	0.92	
4006	CERDO, CARNE SEMIMAGRA, HORNEADA	58.15	255	26.29	15.79	0.00	0.00	1.20	5	172	0.92	0.52	0.24	4.31	0	2	7.21	1.32	6.12	73	387	40	2.07	17	0.31	0.44	0	4	0.95	
4011	CERDO, CHARRASCA C/PIEL	4.80	527	58.50	30.50	4.60		1.60	94	88	6.20	0.03	0.38	2.43															1.00	
4012	CERDO, CHICHARRONES	2.90	660	20.80	56.10	16.80		3.40	61	149	2.80	0.03	0.20	3.80	0		13.70	3.61	14.32	74									1.00	
4023	CERDO, COLA O RABO, COCIDO	46.70	396	17.00	35.80	0.00	0.00	0.40	14	47	0.79	0.07	0.07	1.12	0	0	16.89	3.94	12.45	129	157	25	1.64	7	0.27	0.55	0	4	0.68	
4022	CERDO, COLA O RABO, CRUDO	46.05	378	17.75	33.50	0.00	0.00	0.50	18	50	0.99	0.21	0.11	2.06	0	0	15.80	3.68	11.64	97	349	63	2.31	8	0.37	0.88	0	5	0.70	
4008	CERDO, CORAZÓN, CRUDO	76.21	118	17.27	4.36	1.33	0.00	0.84	5	169	4.68	0.61	1.18	6.76	5	8	1.02	1.12	1.16	131	294	56	2.80	19	0.39	3.79	0	4	1.00	
4010	CERDO, COSTILLA ASADA	45.44	370	24.26	29.58	0.00	0.00	1.09	45	195	1.38	0.43	0.20	3.55	0	3	13.46	2.32	10.99	118	315	101	3.37	21	0.31	0.64	0	3	0.61	
4009	CERDO, COSTILLA CRUDA	59.39	282	16.12	23.58	0.00	0.00	0.91	32	143	0.91	0.58	0.26	4.57	0	3	10.65	1.96	8.73	81	233	75	2.31	16	0.40	0.82	0	4	0.62	
4013	CERDO, ESTÓMAGO, CRUDO	73.50	159	16.85	10.14	0.00	0.00	0.63	11	130	1.01	0.05	0.20	2.48	0	0	3.59	0.89	4.03	223	140	75	1.85	11	0.03	0.30	0	3	1.00	
4014	CERDO, HÍGADO, CRUDO	71.06	134	21.39	3.65	2.47	0.00	1.44	9	288	23.30	0.28	3.01	15.30	25	6502	0.52	0.87	1.17	301	273	87	5.76	18	0.69	26.00	0	212	1.00	
4015	CERDO, LENGUA, CRUDA	65.90	225	16.30	17.20	0.00	0.00	0.90	16	193	3.35	0.49	0.49	5.30	4	0	8.13	1.78	5.96	101	243	110	3.01	18	0.24	2.84	0	4	0.84	
4016	CERDO, PATAS, CRUDAS	64.99	212	23.16	12.59	0.00	0.00	0.68	70	75	0.58	0.03	0.11	1.13	0	0	6.29	1.09	3.57	88	63	132	0.76	6	0.05	0.52	0	10	0.71	
4017	CERDO, PIERNA, CRUDA	62.47	245	17.43	18.87	0.00	0.00	0.88	5	199	0.85	0.74	0.20	4.57	1	2	8.38	2.01	6.54	73	315	47	1.93	20	0.40	0.63	0	7	0.83	
4018	CERDO, PULMÓN, CRUDO	79.52	85	14.08	2.72	0.00	0.00	0.80	7	196	18.90	0.09	0.43	3.35	12	0	0.61	0.34	0.96	320	303	153	2.03	14	0.10	2.75	0	3	0.87	
4019	CERDO, RIÑÓN, CRUDO	80.06	100	16.46	3.25	0.00	0.00	1.17	9	204	4.89	0.34	1.70	8.21	13	59	1.07	0.26	1.04	319	229	121	2.75	17	0.44	8.49	0	42	0.93	
4021	CERDO, TOCINO, ASADO O FRITO	12.32	541	37.04	41.78	1.43	0.00	7.43	11	533	1.44	0.40	0.26	11.10	0	11	18.52	4.75	13.74	110	565	2310	3.50	33	0.35	1.23	0	2	1.00	
4020	CERDO, TOCINO, CURADO, CRUDO	40.20	458	11.60	45.04	0.66	0.00	2.51	6	188	0.48	0.28	0.11	3.83	0	11	20.05	5.03	14.99	68	208	833	1.17	12	0.21	0.69	0	2	1.00	
	<b>05. CARNE DE VACUNO</b>																													
5003	CABALLO, CARNE COCIDA	63.98	175	28.14	6.05	0.00	0.00	1.31	8	247	5.03	0.10	0.12	4.84	2	0	2.12	0.85	1.90	68	379	55	3.82	25	0.33	3.16			1.00	

Código	NOMBRE	Agua	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo-	Fibra Diet.	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv.	Ác. grasos	Ác. grasos	Ác. Grasos	Coolesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato	Fracción
		%	Kcal.	g	g	hidratos	total	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	mcg	%
5002	CABALLO, CARNE CRUDA	72.63	133	21.39	4.60	0.00	0.00	0.99	6	221	3.82	0.13	0.10	4.60	1	0	1.61	0.65	1.44	52	360	53	2.90	24	0.38	3.00			1.00
5004	CABRA, CARNE COCIDA	68.21	143	27.10	3.03	0.00	0.00	1.46	17	201	3.73	0.09	0.61	3.95	0	0	1.36	0.23	0.93	75	405	86	5.27	0	0.00	1.19	0	5	1.00
5001	CABRA, CARNE CRUDA	75.84	109	20.60	2.31	0.00	0.00	1.11	13	180	2.83	0.11	0.49	3.75	0	0	1.03	0.17	0.71	57	385	82	4.00			1.13	0	5	1.00
5005	CARNERO/OVEJA/CORDERO, CABEZA COCIDA, CARNE	79.20	111	14.20	5.60	0.00		1.00	17	130	2.10	0.02	0.24	1.80	0		2.00	0.01	3.00	65	295	75							1.00
5049	CARNERO/OVEJA/CORDERO, CARNE SEMIMAGRA, COCIDA	55.82	271	25.51	18.01	0.00	0.00	1.06	16	193	1.93	0.10	0.26	6.55	0	0	7.63	1.29	7.45	96	318	72	4.74	24	0.14	2.57	0	19	0.76
5006	CARNERO/OVEJA/CORDERO, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	61.40	253	18.20	19.40	0.00	0.00	1.00	7	190	2.50	0.07	0.15	2.00	0	0	7.65	1.48	8.07	70	239	59	3.52		0.14	2.44	0	19	0.95
5007	CARNERO/OVEJA/CORDERO, CORAZÓN, CRUDO	75.00	139	16.00	7.80	0.20	0.00	1.00	6	202	3.00	0.22	0.13	5.00	5	0	1.60	0.55	2.25	135	316	89	1.87		0.39	10.25	0	2	1.00
5008	CARNERO/OVEJA/CORDERO, HÍGADO, CRUDO	72.20	128	20.30	4.20	0.90	0.00	2.40	14	287	6.60	0.20	3.02	12.80	18	7391	1.05	0.75	1.94	371	313	70	4.66		0.90	90.05	0	230	1.00
5009	CARNERO/OVEJA/CORDERO, PATAS COCIDAS	76.50	109	21.00	2.10	0.00		0.40	52	26	1.00	0.03	0.13	0.40	0														0.49
5010	CARNERO/OVEJA/CORDERO, PULMÓN, CRUDO	83.70	76	12.50	2.50	0.00	0.00	1.30	18	241	7.30	0.09	0.62	3.30	5	27	0.67	0.35	0.89		238	157	1.80		0.11	3.93	0	12	1.00
5012	CARNERO/OVEJA/CORDERO, RIÑÓN, CRUDO	76.70	109	18.00	3.20	0.80	0.00	1.30	40	270	4.10	0.51	3.00	6.10	10	95	0.63	0.55	1.00	337	277	156	2.24		0.22	52.41	0	28	0.92
5011	CARNERO/OVEJA/CORDERO, SESOS, CRUDOS	79.10	121	10.00	8.00	1.60	0.00	1.30	7	252	2.70	0.34	0.23	2.90	11	0	1.55	0.88	2.19	1352	296	112	1.17		0.29	11.30	0	3	1.00
5014	CORDERO, CARNE C/GRASA, COCIDA	53.72	294	24.52	20.94	0.00	0.00	1.04	17	188	1.88	0.10	0.25	6.66	0	0	8.82	1.51	8.83	97	310	72	4.46	23	0.13	2.55	0	18	0.75
5013	CORDERO, CARNE C/GRASA, CRUDA	60.70	267	16.88	21.59	0.00	0.00	0.88	12	160	1.57	0.12	0.22	6.10	0	0	8.86	1.70	9.47	72	230	58	3.33	22	0.13	2.39	0	18	0.77
5016	CORDERO, CARNE MAGRA, COCIDA	61.96	206	28.22	9.52	0.00	0.00	1.14	15	210	2.05	0.10	0.28	6.32	0	0	4.17	0.62	3.40	92	344	76	5.27	26	0.16	2.61	0	23	0.58
5015	CORDERO, CARNE MAGRA, CRUDA	73.42	134	20.29	5.25	0.00	0.00	1.06	10	189	1.77	0.13	0.23	6.00	0	0	2.11	0.48	1.88	65	280	66	4.06	26	0.16	2.62	0	23	0.58
5018	CORDERO, PIERNA ASADA	63.89	191	28.30	7.74	0.00	0.00	1.09	8	206	2.12	0.11	0.29	6.34	0	0	3.39	0.51	2.76	89	338	68	4.94	26	0.17	2.64	0	23	0.65
5017	CORDERO, PIERNA CRUDA	74.11	128	20.56	4.51	0.00	0.00	1.07	6	193	1.82	0.14	0.25	6.23	0	0	1.81	0.41	1.61	64	289	62	3.84	27	0.17	2.70	0	23	0.64
5019	RES, BAZO, CRUDO	77.20	105	18.30	3.00	0.00	0.00	1.38	9	296	44.55	0.05	0.37	8.40	46	89	0.78	0.22	1.00	263	429	85	2.11	22	0.07	5.68	0	4	1.00
5020	RES, CABEZA-CACHETE, COCIDA	77.10	111	18.60	3.40	0.20		0.70	52	57	0.50	0.02	0.24	1.00	0														0.85
5021	RES, CARNE MAGRA, CRUDA	72.15	126	22.03	3.50	0.00	0.00	1.06	4	215	2.15	0.11	0.19	4.02	0	0	1.48	0.15	1.20	58	375	57	3.51	25	0.51	2.98	0	9	0.83
5025	RES, CARNE RICA EN GRASA, CRUDA	57.83	288	18.28	23.30	0.00	0.00	0.84	7	171	1.79	0.09	0.15	3.32	0	0	10.13	0.87	9.56	68	297	53	3.38	19	0.38	2.78	0	6	0.91
5026	RES, CARNE SALADA, OREADA	66.60	198	14.70	14.90	0.00			7		1.70	0.04	0.16	3.70	7		6.08	0.38	4.73	86	297	1217	2.85	14	0.29	2.00			0.99
5027	RES, CARNE SALADA, SECA	16.30	317	64.80	4.50	0.00		14.40	93	161	9.70	0.02	0.25	14.80	0	0					444	3471	5.24						1.00
5023	RES, CARNE SEMIMAGRA, ASADA	52.77	291	26.42	19.71	0.00	0.00	1.09	9	208	2.68	0.09	0.22	3.72	0	0	8.46	0.71	7.77	87	319	63	6.00	23	0.34	2.47	0	7	0.87
5024	RES, CARNE SEMIMAGRA, COCIDA	56.48	264	26.44	16.78	0.00	0.00	1.03	19	204	1.69	0.07	0.13	7.04	0	0	6.99	0.62	6.61	88	328	54	4.75	22	0.55	1.56	0	8	0.88



Composición de Alimentos en 100 Gramos de Porción Comestible

Código	NOMBRE	Agua	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo-	Fibra Diet.	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A	Ác. grasos	Ác. grasos	Ác. Grasos	Colesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato	Fracción
		%	Kcal.	g	g	hidratos	total	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	mcg	%
5022	RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	62.02	234	18.68	17.15	0.00	0.00	0.91	7	177	1.91	0.16	3.23	0	0	7.42	0.63	6.91	66	306	58	3.75	19	0.39	2.95	0	6	0.88	
5029	RES, CORAZÓN, COCIDO	65.67	165	28.48	4.73	0.15	0.00	0.97	5	254	6.38	0.10	1.21	6.68	0	0	1.01	0.99	1.40	212	219	59	2.87	21	0.25	10.80	0	5	0.84
5028	RES, CORAZÓN, CRUDO	75.60	115	17.00	3.40	3.00	0.00	1.00	10	187	5.40	0.32	0.88	5.00		0	1.14	0.55	1.38	124	287	98	1.70		0.28	8.55	0	3	1.00
5030	RES, CRIADILLAS, CRUDAS	86.40	60	9.60	1.60	1.20		1.20	16	212	1.20			2.05															1.00
5031	RES, EXTRACTO DE CARNE	37.80	208	39.20	1.80	6.20		15.00	81	736	0.30	0.04	0.45	23.42															1.00
5034	RES, HÍGADO, ASADO	58.81	191	29.08	5.26	5.13	0.00	1.74	6	497	6.54	0.19	3.42	17.52	2	9442	0.65	1.04	1.70	396	352	79	5.30	21	1.02	70.58	0	253	1.00
5032	RES, HÍGADO, CRUDO	70.81	135	20.36	3.63	3.89	0.00	1.31	5	387	4.90	0.19	2.76	13.18	1	8082	0.48	0.47	1.23	275	313	69	4.00	18	1.08	59.30	0	290	1.00
5033	RES, HÍGADO, FRITO	62.01	175	26.52	4.68	5.16	0.00	1.63	6	485	6.17	0.18	3.42	17.48	1	7744	0.65	0.97	1.49	381	351	77	5.23	22	1.03	83.13	0	260	1.00
5035	RES, INTESTINOS	69.20	220	11.00	19.10	0.00	0.00	0.70	12	110	1.80	0.04	0.16	2.00	0	53	1.31	1.10	15.00	150	270	46	2.47	8		0.10	2		0.95
5037	RES, LENGUA, COCIDA	57.87	284	19.29	22.30	0.00	0.00	0.69	5	145	2.61	0.02	0.29	3.49	1	0	10.10	0.75	8.13	132	184	65	4.09	15	0.16	3.13	0	7	0.84
5036	RES, LENGUA, CRUDA	64.53	224	14.90	16.09	3.68	0.00	0.80	6	133	2.95	0.13	0.34	4.24	3	0	7.24	0.90	7.00	87	315	69	2.87	16	0.31	3.79	0	7	0.84
5038	RES, PANZA O MONDONGO, CRUDO	81.10	90	14.00	2.70	1.40	0.00	0.80	60	50	2.20	0.01	0.09	0.60	0	21	1.53	0.18	1.29	122	67	97	1.42		0.01	1.39	0	5	0.95
5039	RES, PATAS		81	12.10	2.90	1.10			101		2.00	0.02	0.12	0.70	0														0.49
5040	RES, PULMÓN	79.38	92	16.20	2.50	0.00	0.00	0.98	10	224	7.95	0.05	0.23	4.00	39	14	0.64	0.34	0.86	242	340	198	1.61	14	0.04	3.81	0	11	0.76
5042	RES, RIÑÓN, COCIDO	66.88	158	27.27	4.65	0.00	0.00	1.31	19	304	5.80	0.16	2.97	3.92	0	0	0.71	0.83	1.07	716	135	94	2.84	12	0.39	24.90	0	83	1.00
5041	RES, RIÑÓN, CRUDO	77.89	103	17.40	3.09	0.29	0.00	1.33	13	257	4.60	0.36	2.84	8.03	9	419	0.59	0.55	0.87	411	262	182	1.92	17	0.67	27.50	0	98	0.84
5044	RES, SESOS, COCIDOS	74.86	151	11.67	10.53	1.48	0.00	1.46	9	335	2.30	0.07	0.22	3.62	11	6	1.88	1.63	2.39	3100	244	108	1.09	12	0.14	10.10	0	5	1.00
5043	RES, SESOS, CRUDOS	76.29	143	10.86	10.30	1.05	0.00	1.51	43	362	2.55	0.09	0.20	3.55	11	7	1.89	1.59	2.30	3010	274	126	1.02	13	0.23	9.51	0	3	0.78
5045	RES, SESOS, FRITOS	70.75	196	12.57	15.83	0.00	0.00	1.58	9	386	2.22	0.13	0.26	3.78	3	0	3.98	2.31	3.74	1995	354	158	1.35	15	0.39	15.20	0	6	1.00
5046	RES, UBRE	64.90	234	15.40	18.70	0.00		1.00	70	160	2.60	0.09	0.18	1.30	0														1.00
5047	TERNERA, CARNE MAGRA	75.91	112	20.20	2.87	0.00	0.00	1.08	15	211	0.85	0.08	0.28	7.83	0	0	0.92	0.30	0.86	83	328	86	3.23	25	0.43	1.40	0	13	0.65
5050	TERNERA, CARNE MAGRA, COCIDA	60.16	196	31.90	6.58	0.00	0.00	1.23	24	250	1.16	0.06	0.34	8.42	0	0	2.35	0.59	1.84	118	338	89	5.10	28	0.33	1.65	0	16	0.66
5048	TERNERA, CARNE SEMIMAGRA	72.84	144	19.35	6.77	0.00	0.00	1.04	15	203	0.83	0.08	0.27	7.50	0	0	2.57	0.48	2.79	82	315	82	3.06	24	0.41	1.34	0	13	0.69
5051	TERNERA, CARNE SEMIMAGRA, COCIDA	57.08	231	30.10	11.39	0.00	0.00	1.20	22	239	1.15	0.06	0.32	7.97	0	0	4.40	0.80	4.28	114	325	87	4.76	26	0.31	1.57	0	15	0.72

Código	NOMBRE	Agua	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo- hidratos	Fibra Diet. total	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv. Retinol	Ác. grasos mono-insat.	Ác. grasos poli-insat.	Ác. Grasos saturados	Colesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato Equiv. FD	Fracción Comestible
		%	Kcal.	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	%	
<b>06. CARNE DE ANIMALES DE CAZA</b>																													
6001	ARMADILLO, CARNE	64.50	172	29.00	5.40	0.00		1.10	30	208	10.90	0.10	0.40	6.00	0														1.00
6002	COBAYO O CUYO, CARNE	78.20	96	19.00	1.60	0.00		1.20	29	253	1.90	0.06	0.14	6.50															0.32
6017	CONEJO DE CAZA, CARNE COCIDA	61.37	173	33.02	3.51	0.00	0.00	1.70	18	240	4.85	0.02	0.07	6.40	0	0	0.95	0.68	1.05	123	343	45	2.38	31	0.34	6.51	0	8	1.00
6016	CONEJO DE CAZA, CARNE CRUDA	74.51	114	21.79	2.32	0.00	0.00	1.12	12	226	3.20	0.03	0.06	6.50	0	0	0.63	0.45	0.69	81	378	50		29				1.00	
6005	CONEJO DE CRIANZA, CARNE ASADA	60.61	197	29.06	8.05	0.00	0.00	1.04	19	263	2.27	0.09	0.21	8.43	0	0	2.17	1.56	2.40	82	383	47	2.27	21	0.47	8.30	0	11	1.00
6004	CONEJO DE CRIANZA, CARNE COCIDA	58.82	206	30.38	8.41	0.00	0.00	1.09	20	226	2.37	0.06	0.17	7.16	0	0	2.27	1.63	2.51	86	300	37	2.37	20	0.34	6.51	0	9	1.00
6003	CONEJO DE CRIANZA, CARNE CRUDA	72.82	136	20.05	5.55	0.00	0.00	0.72	13	213	1.57	0.10	0.15	7.27	0	0	1.50	1.08	1.66	57	330	41	1.57	19	0.50	7.16	0	8	1.00
6006	IGUANA O GARROBO, CARNE CRUDA	72.90	112	24.40	0.90	0.00		1.80	25	252	3.40	0.05	0.24	8.20	0														0.30
6015	JABALÍ, CARNE COCIDA	63.87	160	28.30	4.38	0.00	0.00	1.27	16	134	1.12	0.31	0.14	4.21	0	0	1.71	0.64	1.30	77	396	60	3.01	27	0.42	0.70	0	6	1.00
6014	JABALÍ, CARNE CRUDA	72.54	122	21.51	3.33	0.00	0.00	0.97	12	120		0.39	0.11	4.00	0	0	1.30	0.48	0.99										1.00
6007	LAGARTO, CARNE SEMISECA, CRUDA	45.60	232	45.60	4.20	0.00		4.60	1231	767	11.40	0.10	0.30	6.30	0														0.38
6008	LIEBRE, CARNE, CRUDA	73.00	135	21.00	5.00	0.00		1.00	12	157	3.20	0.09	0.19	5.00			2.00	1.00	2.00	65	360	43	1.40		0.50	10.00	5		0.32
6009	MAPACHE, CARNE ASADA,	54.30	255	29.20	14.50	0.00	0.00	1.50	14	261	7.10	0.59	0.52	4.68	0	0	5.21	2.09	4.07	97	398	79	2.27	30	0.47	8.30	0	11	1.00
6010	TORTUGA, CARNE CRUDA	77.30	83	19.10	0.20			0.70	27	87	0.70	0.20	0.45	3.00															1.00
6011	VENADO, CARNE ASADA	65.23	158	30.21	3.19	0.00	0.00	1.52	7	226	4.47	0.18	0.60	6.71	0	0	0.88	0.62	1.25	112	335	54	2.75	24				1.00	
6013	VENADO, CARNE CRUDA	73.57	120	22.96	2.42	0.00	0.00	1.16	5	202	3.40	0.22	0.48	6.37	0	0	0.67	0.47	0.95	85	318	51	2.09	23	0.37	6.31	0	4	1.00
6012	VENADO, CARNE SEMISECA, SALADA	61.10	142	31.40	0.90	0.00		6.60	60	298	1.90	0.09	0.34	10.00															0.72
<b>07. EMBUTIDOS Y SIMILARES</b>																													
7001	CARNE ENLATADA (DONACIÓN PMA)		220	21.00	15.00				9		1.90	0.15	0.19	3.20	0														1.00
7002	CARNE ENLATADA, DE RES O CORNED BEEF	57.72	250	27.10	14.93	0.00	0.00	2.90	12	111	2.08	0.02	0.15	2.43	0	0	5.96	0.63	6.18	86	136	1006	3.57	14	0.13	1.62	0	9	1.00
7003	CHORIZO DE CERDO	56.10	278	15.80	22.80	1.10		4.20	41	130	4.10	0.21	0.17	3.03	1		9.50	2.50	7.10	89	160	2505	2.30		0.22	0.01	0		0.98
7004	CHORIZO DE CERDO Y RES	64.80	186	16.60	11.70	2.50		4.40	40	144	4.70	0.15	0.15	2.80	0														0.98
7005	CHORIZO DE RES	64.70	202	13.80	13.50	5.60		2.40	23	97	3.50	0.11	0.25	3.10															0.98

Composición de Alimentos en 100 Gramos de Porción Comestible

Código	NOMBRE	Agua	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo-	Fibra Diet.	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv.	Ác. grasos	Ác. grasos	Ác. Grasos	Colesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato	Fracción
		%	Kcal.	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	%
7008	JAMÓN DE CERDO, CURADO (GRASA APROX. 13%)	63.46	203	20.17	12.90	0.05	0.00	3.42	7	215	0.75	0.85	0.20	4.81	0	0	6.09	1.41	4.57	54	337	1386	1.88	16	0.47	0.80	0	4	0.97
7006	JAMÓN DE CERDO, CURADO (GRASA APROX. 4%)	72.24	122	19.56	4.25	0.00	0.00	3.95	4	260	1.00	0.80	0.20	5.08	32	0	1.96	0.47	1.44	45	325	1269	2.02	19	0.37	0.79	0	4	1.00
7007	JAMÓN DE CERDO, CURADO (GRASA APROX. 8%)	66.92	162	18.26	8.39	2.28	0.00	4.15	7	236	0.90	0.89	0.24	5.09	0	0	3.94	0.93	2.70	53	297	1278	2.05	18	0.38	0.80	0	3	1.00
7009	JAMÓN DE CERDO, ENLATADO O SPAM	51.70	315	13.40	26.60	4.60	0.00	3.70	0	151	0.64	0.32	0.18	3.53	0	0	12.11	1.81	8.95	71	409	1330	1.59	14	0.22	0.45	0	3	1.00
7010	JAMÓN DE CERDO, PARA UNTAR	62.60	216	8.68	15.53	10.65	0.00	2.55	8	120	0.59	0.44	0.12	2.10	0	0	7.20	2.70	5.06	37	150	912	1.10	10	0.15	0.76	0	1	1.00
7033	JAMÓN DE CERDO, SPAM, ENLATADO (HORMEL)	52.60	310	13.24	27.24	3.03	0.00	3.90	14		0.90				1	0	13.78	2.95	9.88	70	229	1369	1.80	14			0	3	1.00
7011	JAMÓN DE PAVO	71.55	147	18.70	7.22	0.53	0.00	2.00	40	183	1.28	0.09	0.23	7.00	0	0	2.50	1.74	2.02	43	251	489	1.56	16	0.32	0.24	0	4	1.00
7032	JAMÓN DE PAVO, AHUMADO, BAJO EN GRASA	73.50	95	20.90	0.69	1.31	0.00	3.60							0	0.25	0.19	0.22	48		1160								1.00
7012	JAMÓN DE POLLO	68.60	154	19.53	7.38	2.44	0.00	2.05	43	157	0.97	0.06	0.13	5.29	0	24	2.92	1.53	1.97	50	228	584	0.72	19	0.21	0.15	0	2	1.00
7013	JAMÓN DE RES	68.65	149	19.10	7.10	0.88	0.00	4.28	11	168	2.07	0.08	0.19	4.26	0	0	3.10	0.35	2.94	70	429	1413	3.98	19	0.34	2.57	0	11	1.00
7034	JAMÓN PASTRAMI, PAVO	71.73	123	16.30	4.33	3.68	0.10	3.98	11	200	4.20	0.05	0.25	3.53	16	4	1.48	1.14	1.18	68	345	981	2.16	14	0.27	0.24	0	5	1.00
7035	JAMÓN PASTRAMI, RES	69.53	146	21.80	5.82	0.00	0.00	3.40	10	175	2.22	0.06	0.18	4.26	1	33	2.08	0.19	2.68	68	235	885	4.89	19	0.27	1.82	0	7	1.00
7014	JAMÓN TIPO PICNIC	60.20	232	14.92	16.64	4.76	0.00	3.48	47	125	1.02	0.37	0.24	2.31	0	0	7.68	1.89	6.07	38	267	1164	2.18	15	0.30	1.50	0	2	1.00
7015	LONGANIZA DE CERDO	46.80	387	7.70	38.30	2.20		5.00	41	98	3.70	0.36	0.19	1.82	2														0.98
7016	MORCILLA/MORONGA, C/GRASA	70.20	183	13.80	12.80	2.20		1.00	10	44	37.00	0.02	0.06	2.09	2	20	5.60	1.20	5.00	120									0.98
7017	MORCILLA/MORONGA, S/GRASA	71.70	111	25.10	0.20	0.60		2.40	16	62	61.20	0.01	0.04	0.45	0														0.98
7018	MORTADELA DE CERDO Y RES	52.30	311	16.37	25.39	3.05	0.00	2.89	18	97	1.40	0.12	0.15	2.67	0	0	11.38	3.12	9.51	56	163	1246	2.10	11	0.13	1.48	0	3	1.00
7019	PATE DE HÍGADO DE GANSO, ENVASADO	37.04	462	11.40	43.84	4.67	0.00	3.05	70	200	5.50	0.09	0.30	2.51	0	1001	25.61	0.84	14.45	150	138	697	0.92	13	0.06	9.40	0	60	1.00
7020	PATE DE HÍGADO DE POLLO, ENVASADO	65.64	201	13.45	13.10	6.55	0.00	1.26	10	175	9.19	0.05	1.40	7.52	10	217	5.28	2.46	4.00	391	95	386	2.14	13	0.26	8.07	0	321	1.00
7036	PEPPERONI, RES Y CERDO	30.52	466	20.35	40.28	4.04	1.50	4.81	21	176	1.44	0.53	0.23	5.42	1	0	19.04	2.63	16.09	118	315	1788	2.73	18	0.39	1.57	0	6	1.00
7031	PROTEMAS ( PROTEINA DE SOYA)	5.80	350	49.25	0.45	36.00		7.75	350	950	15.00																		1.00
7037	SALAMI DE CERDO Y RES	33.74	399	15.01	30.50	6.60	0.20	5.37	94	272	1.55	0.74	0.34	4.80	1	4	13.32	3.07	10.58	90	1372	623	3.08	31	0.49	1.76	0	8	1.00
7021	SALAMI DE CERDO Y RES, COCIDO	60.40	250	13.92	20.11	2.25	0.00	3.32	13	115	2.67	0.24	0.38	3.55	0	0	9.19	2.02	8.09	65	198	1065	2.14	15	0.21	3.65	0	2	1.00
7022	SALAMI DE RES, COCIDO	60.00	258	12.60	22.20	1.90	0.00	3.30	6	205	2.20	0.10	0.19	3.24	0	0	10.65	1.04	9.86	71	188	1140	1.77	13	0.18	3.06	0	2	1.00
7038	SALCHICHA AHUMADA, DE RES Y CERDO	53.97	320	12.00	28.73	2.42	0.00	2.89	12	121	0.75	0.19	0.11	2.94	0	13	12.24	3.93	9.77	58	179	911	1.26	13	0.16	0.58	0	2	1.00
7039	SALCHICHA AHUMADA, DE RES Y CERDO, CON QUESO	56.11	296	12.89	25.84	2.13	0.00	3.03	57	178	0.73	0.25	0.16	2.90	0	0	12.36	2.73	9.48	63	206	848	2.25	13	0.13	1.73	0	3	1.00

Código	NOMBRE	Agua	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo- hidratos	Fibra Diet. total	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv. Retinol	Ác. grasos mono-insat.	Ác. grasos poli-insat.	Ác. Grasos saturados	Coolesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato Equiv. FD	Fracción Comestible	
		%	Kcal.	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	%	
7023	SALCHICHA DE PAVO	62.99	226	14.28	17.70	1.49	0.00	3.53	106	134	1.84	0.04	0.18	4.13	0	0	5.58	5.00	5.89	107	179	1426	3.11	14	0.23	0.28	0	8	1.00	
7024	SALCHICHA DE POLLO	57.53	257	12.93	19.48	6.78	0.00	3.28	95	107	2.00	0.07	0.12	3.09	0	39	8.48	4.04	5.54	101	84	1370	1.04	10	0.32	0.24	0	4	1.00	
7025	SALCHICHA DE RES	52.01	330	11.24	29.57	4.06	0.00	3.13	14	160	1.51	0.04	0.15	2.37	0	0	14.31	1.18	11.69	53	156	1140	2.46	14	0.09	1.72	0	5	1.00	
7026	SALCHICHA DE RES Y CERDO	55.96	305	11.53	27.64	1.72	0.00	3.15	11	86	1.15	0.20	0.12	2.63	0	18	13.67	2.73	10.77	50	167	1120	1.84	10	0.13	1.30	0	4	1.00	
7027	SALCHICHA TIPO VIENA, ENVASADA (POLLO&RES&CERDO)	64.90	230	10.50	19.40	2.60	0.00	2.60	10	49	0.88	0.09	0.11	1.61	0	0	9.63	1.29	7.13	87	101	969	1.60	7	0.12	1.02	0	4	1.00	
7028	SALCHICHÓN DE CERDO	60.60	247	15.30	19.87	0.73	0.00	3.50	11	139	0.77	0.52	0.16	3.90	0	0	9.78	2.12	6.88	59	281	1184	2.03	14	0.27	0.93	0	5	1.00	
7030	SALCHICHÓN DE RES	54.26	314	10.27	28.19	3.98	0.00	3.29	31	172	1.10	0.03	0.10	2.52	15	13	12.22	0.78	11.13	56	172	1080	9.10	14	0.17	1.27	0	9	1.00	
7029	SALCHICHÓN DE RES Y CERDO	51.87	308	15.20	24.59	5.49	0.00	2.85	85	163	1.21	0.22	0.19	2.52	1	25	10.53	1.12	9.30	60	315	736	2.30	17	0.30	1.82	0	6	1.00	
<b>08. MARISCOS Y PESCADOS</b>																														
8051	ALMEJAS ENLATADAS	97.70	2	0.40	0.02	0.10	0.00	1.80	13	114	0.30	0.01	0.02	0.18	1	9	0.00	0.01	0.00	3	149	215	0.10	11	0.01	5.00	0	2	1.00	
8001	ALMEJAS, FRESCAS	81.82	74	12.77	0.97	2.57	0.00	1.87	46	169	13.98	0.08	0.21	1.76	13	90	0.08	0.28	0.09	34	314	56	1.37	9	0.06	49.44	0	16	1.00	
8002	ANCHOAS, FRESCAS	76.40	95	21.50	0.40	0.00	0.00	1.70	20	220	1.40	0.20	0.51			15	1.18	1.64	1.28	60	383	104	1.72		0.14	0.62	0	9	1.00	
8054	CALAMAR COCIDO	64.54	175	17.94	7.48	7.79	0.00	1.59	39	251	1.01	0.06	0.46	2.60	4	11	2.75	2.14	1.88	260	279	306	1.74	38	0.06	1.23	9	20	1.00	
8003	CALAMAR, FRESCO	78.55	92	15.58	1.38	3.08	0.00	1.41	32	221	0.68	0.02	0.41	2.17	5	10	0.11	0.52	0.36	233	246	44	1.53	33	0.06	1.30	0	5	1.00	
8004	CALAMAR, SECO	21.70	305	62.30	4.30			6.90	46	471	2.00	0.06	0.42	4.70															0.80	
8053	CAMARÓN, COCIDO	77.28	99	20.91	1.08	0.00	0.00	1.57	39	137	3.09	0.03	0.03	2.59	2	68	0.20	0.44	0.29	195	182	224	1.56	34	0.13	1.49	0	4	1.00	
8005	CAMARÓN, FRESCO	75.86	106	20.31	1.73	0.91	0.00	1.20	52	205	2.41	0.03	0.03	2.55	2	54	0.25	0.67	0.33	152	185	148	1.11	37	0.10	1.16	0	3	1.00	
8006	CAMARÓN, SECO SALADO	20.40	293	63.00	2.20	1.00		13.40	684	779	4.90	0.10	0.08	7.20	0														0.90	
8007	CAMARONCILLO SECO SALADO	47.80	153	24.80	3.50	3.90		20.00	872	419	36.70	0.02	0.16	4.13	0														0.50	
8050	CANGREJO, COCIDO	78.40	97	14.80	2.90	1.90		2.00	423	203	4.10	0.06	0.34	1.80		651	0.20	0.50	0.20	78	265	41	4.30						0.58	
8008	CANGREJO, CRUDO	78.50	93	17.30	1.90	0.50		1.80	43	175	0.80	0.16	0.08	2.80	2		0.30	0.90	0.30	150	110	1000	4.30						0.58	
8009	CARACOL DE MAR, CARNE DE	66.00	137	23.84	0.40	7.76	0.00	2.00	57	141	5.03	0.03	0.11	1.05	4	26	0.03	0.02	0.03	65	347	206	1.63	86	0.34	9.07	0	6	1.00	
8055	CAVIAR GRANULADO, NEGRO Y ROJO	47.50	252	24.60	17.90	4.00	0.00	6.50	275	356	11.88	0.19	0.62	0.12	0	561	4.63	7.41	4.06	588	181	1500	0.95	300	0.32	20.00	0	50	1.00	
8010	CONCHUELAS/CONCHAS, CARNE (VENERA)	78.57	88	16.78	0.76	2.36	0.00	1.53	24	219	0.29	0.01	0.06	1.15	3	15	0.04	0.26	0.08	33	322	161	0.95	56	0.15	1.53	0	16	1.00	
8011	JAIBAS, COCIDAS	79.50	81	17.30	1.30	0.00	0.00	1.90	43	140	0.80	0.16	0.08	2.80	0	651	0.20	0.50	0.20	78	265	41	4.30						0.54	

Composición de Alimentos en 100 Gramos de Porción Comestible

Código	NOMBRE	Agua	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo-	Fibra Diet.	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A	Ác. grasos	Ác. grasos	Ác. Grasos	Colesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato	Fracción
		%	Kcal.	g	g	hidratos	total	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	Retinol	mono-insat.	poli-insat.	saturados	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	%
8012	JUTES	79.20	78	10.00	0.50	7.60		2.70	1791	116	8.70	0.01	0.93	1.10															0.33
8014	LANGOSTA, COCIDA	76.03	98	20.50	0.59	1.28	0.00	1.60	61	185	0.39	0.01	0.07	1.07	0	26	0.16	0.09	0.11	72	352	380	2.92	35	0.08	3.11	0	11	1.00
8013	LANGOSTA, CRUDA	79.20	90	16.20	0.90	0.50			40		0.50	0.40	0.05	1.50	0		0.20	0.20	0.20	200	300		1.80	22		1.00	17		0.40
8015	LANGOSTINO, FRESCO	82.24	77	15.97	0.95	0.00	0.00	1.34	27	256	0.84	0.07	0.03	2.21	1	16	0.17	0.29	0.16	114	302	58	1.30	27	0.11	2.00	0	37	1.00
8052	MEJILLONES FRESCOS	80.58	86	11.90	2.24	3.69	0.00	1.59	26	197	3.95	0.16	0.21	1.60	8	48	0.51	0.61	0.43	28	320	286	1.60	34	0.05	12.00	0	42	1.00
8017	OSTRAS, CARNE ENLATADA	85.14	69	7.06	2.47	3.91	0.00	1.42	45	139	6.70	0.15	0.17	1.24	5	90	0.25	0.74	0.63	55	229	112	90.95	54	0.09	19.13	0	9	1.00
8016	OSTRAS, CARNE FRESCA	82.06	81	9.45	2.30	4.95	0.00	1.23	8	162	5.11	0.07	0.23	2.01	8	81	0.36	0.89	0.51	50	168	106	16.62	22	0.05	16.00	0	10	1.00
8018	PESCADO CARNE, ARENQUE, FRESCO	70.27	186	14.37	13.84	0.00	0.00	1.00	3	164	0.66	0.06	0.08	1.50	0	17	8.38	1.37	2.42	46	268	80	0.40	26	0.42	1.00	0	1	1.00
8019	PESCADO CARNE, ATÚN ENLATADO C/ACEITE, SÓLIDOS	64.02	186	26.53	8.08	0.00	0.00	2.18	4	267	0.65	0.02	0.08	11.70	0	5	3.26	2.97	1.28	31	333	396	0.47	34	0.43	2.20	0	5	1.00
8020	PESCADO CARNE, ATÚN ENLATADO C/AGUA, SÓLIDOS	73.19	128	23.62	2.97	0.00	0.00	1.46	14	217	0.97	0.01	0.04	5.80	0	6	0.78	1.11	0.79	42	237	377	0.48	33	0.22	1.17	0	2	1.00
8021	PESCADO CARNE, BACALAO, FRESCO	81.22	82	17.81	0.67	0.00	0.00	1.16	16	203	0.38	0.08	0.06	2.06	1	12	0.09	0.23	0.13	43	413	54	0.45	32	0.25	0.91	0	7	0.81
8022	PESCADO CARNE, BACALAO, SECO SALADO	16.14	290	62.82	2.37	0.00	0.00	18.67	160	950	2.50	0.27	0.24	7.50	4	42	0.34	0.80	0.46	152	1458	7027	1.59	133	0.86	10.00	0	25	0.90
8023	PESCADO CARNE, BAGRE, FRESCO	80.36	95	16.38	2.82	0.00	0.00	0.96	14	209	0.30	0.21	0.07	1.91	1	15	0.84	0.87	0.72	58	358	43	0.51	23	0.12	2.23	0	10	1.00
8024	PESCADO CARNE, BONITO, FRESCO	67.60	168	24.00	7.30	0.00			26		0.70	0.02	0.05	12.80	0						293	40	0.30						0.51
8025	PESCADO CARNE, BONITO, SECO SALADO	44.00	198	32.20	5.10	3.40		15.20	112	164	6.10	0.07	0.13	6.20	0						293	40	0.30						0.90
8026	PESCADO CARNE, CARPA, FRESCA	76.31	127	17.83	5.60	0.00	0.00	1.46	41	415	1.24	0.12	0.05	1.64	2	9	2.33	1.43	1.08	66	333	49	1.48	29	0.19	1.53	0	15	1.00
8027	PESCADO CARNE, CORVINA, FRESCA	78.03	104	17.78	3.17	0.00	0.00	1.11	15	210	0.37	0.08	0.09	4.20	0	18	1.15	0.46	1.09	61	345	56	0.42	40	0.30	2.50	0	15	1.00
8045	PESCADO CARNE, ENLATADA C/ACEITE (DONACIÓN PMA)		305	22.00	24.00				44		1.30	0.06	0.20	2.60	0														1.00
8028	PESCADO CARNE, LENGUADO, FRESCO	79.06	91	18.84	1.19	0.00	0.00	1.20	18	184	0.36	0.09	0.08	2.90	2	10	0.23	0.33	0.28	48	361	81	0.45	31	0.21	1.52	0	8	1.00
8029	PESCADO CARNE, MACARELA, FRESCA	63.55	205	18.60	13.89	0.00	0.00	1.35	12	217	1.63	0.18	0.31	9.08	0	50	5.46	3.35	3.26	70	314	90	0.63	76	0.40	8.71	0	1	1.00
8030	PESCADO CARNE, MERLUZA, FRESCA	79.92	87	18.91	0.72	0.00	0.00	1.21	33	188	1.05	0.04	0.04	3.80	0	17	0.12	0.24	0.13	57	311	68	0.37	39	0.30	1.20	0	12	1.00
8031	PESCADO CARNE, MERO, FRESCO	77.92	110	20.81	2.29	0.00	0.00	1.36	47	222	0.84	0.06	0.08	5.85	0	47	0.75	0.73	0.32	32	450	54	0.42	83	0.34	1.18	0	12	1.00
8049	PESCADO CARNE, MOJARRA FRESCA	77.30	106	19.20	2.70	0.00			15		3.70	0.06	0.05	5.40	0	5													0.50
8032	PESCADO CARNE, PARGO, FRESCO	75.37	105	18.88	2.73	0.00	0.00	1.21	40	185	0.53	0.11	0.10	4.10	0	27	0.56	1.03	0.64	52	287	42	0.48	23	0.30	1.40	0	15	1.00
8033	PESCADO CARNE, PEJERREY, FRESCO	78.80	87	18.80	0.80	0.00	0.00	1.60	105	311	0.70	0.01	0.05	4.50	0						256	68							0.81
8034	PESCADO CARNE, PEJESAPO, COCIDO	78.80	88	18.70	0.30	1.30		0.90	109	136	1.00	0.04	0.11	1.20	0														0.81

Código	NOMBRE	Agua	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo- hidratos	Fibra Diet. total	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv. Retinol	Ác. grasos mono-insat.	Ác. grasos poli-insat.	Ác. Grasos saturados	Coolesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato Equiv. FD	Fracción Comestible
		%	Kcal.	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	%	
8035	PESCADO CARNE, PEZ SIERRA, FRESCO	72.30	134	21.80	4.60	0.00	0.00	1.30	54	238	1.20	0.14	0.19	4.10		12	0.09	0.23	0.13	43	413	54	0.45		0.25	0.91	0	7	0.75
8036	PESCADO CARNE, RAYA, FILETE ASADO	65.90	141	31.10	0.40	1.20		1.40	15	215	1.20		0.15	3.80	0														1.00
8037	PESCADO CARNE, RÓBALO, FRESCO	78.27	97	18.43	2.00	0.00	0.00	1.09	10	194	0.29	0.11	0.12	1.60	0	55	0.42	0.74	0.51	41	256	68	0.40	41	0.40	0.30	0	5	1.00
8059	PESCADO CARNE, SALMÓN	71.64	179	19.93	10.43	0.00	0.00	1.33	26	289	0.25	0.05	0.11	8.42	4	136	4.40	2.80	3.10	50	394	47	0.44	95	0.40	1.30	0	30	1.00
8058	PESCADO CARNE, SALMÓN AHUMADO	72.00	117	18.28	4.32	0.00	0.00	2.62	11	164	0.85	0.02	0.10	4.72	0	26	2.02	1.00	0.93	23	175	784	0.31	18	0.28	3.26	0	2	1.00
8038	PESCADO CARNE, SALMÓN ROSADO, ENLATADO	68.81	139	19.78	6.05	0.00	0.00	2.60	213	329	0.84	0.02	0.19	6.54	0	17	1.81	2.05	1.53	55	326	554	0.92	34	0.30	4.40	0	15	1.00
8039	PESCADO CARNE, SARDINA ENLATADA C/ACEITE	59.61	208	24.62	11.45	0.00	0.00	3.38	382	490	2.92	0.08	0.23	5.24	0	32	3.87	5.15	1.53	142	397	505	1.31	39	0.17	8.94	0	12	1.00
8040	PESCADO CARNE, SARDINA ENLATADA C/TOMATE	66.65	186	20.86	10.46	0.74	0.10	1.88	240	366	2.30	0.04	0.23	4.20	1	34	4.82	2.11	2.69	61	341	414	1.40	34	0.12	9.00	0	24	1.00
8041	PESCADO CARNE, SECA SALADA	20.60	308	58.40	3.90	5.80		11.30	122	351	18.60	0.39	0.54	8.40															0.80
8042	PESCADO CARNE, TIBURÓN, FRESCO	73.58	130	20.98	4.51	0.00	0.00	1.39	34	210	0.84	0.04	0.06	2.94	0	70	1.81	1.20	0.93	51	160	79	0.43	49	0.40	1.49	0	3	1.00
8043	PESCADO CARNE, TIBURÓN, FRITA	60.09	228	18.62	13.82	6.39	0.00	1.25	50	194	1.11	0.07	0.10	2.78	0	54	5.93	3.70	3.20	59	155	122	0.48	43	0.30	1.21	10	22	1.00
8057	PESCADO CARNE, TILAPIA, ASADA	71.59	128	26.15	2.65	0.00	0.00	1.14	14	204	0.69	0.09	0.07	4.74	0	0	0.95	0.60	0.94	57	380	56	0.41	34	0.12	1.86	0	6	1.00
8056	PESCADO CARNE, TILAPIA, CRUDA	78.08	96	20.08	1.70	0.00	0.00	0.93	10	170	0.56	0.04	0.06	3.90	0	0	0.49	0.39	0.57	50	302	52	0.33	27	0.16	1.58	0	24	1.00
8044	PESCADO CARNE, TRUCHA, FRESCA	71.42	148	20.77	6.61	0.00	0.00	1.17	43	245	1.50	0.35	0.33	4.50	1	17	3.25	1.50	1.15	58	361	52	0.66	22	0.20	7.79	0	13	0.46
8047	PESCADO SECO PEQUEÑO, PREPARADO C/SAL	13.20	409	43.60	21.60	6.90		14.70	3471	2028	18.80	0.34	0.24	4.12	0														1.00
8046	PESCADO, HUEVOS	78.30	100	17.20	3.00	0.00		1.50	24	274	1.80	0.07	0.40	2.80	10														1.00
8048	PULPO, FRESCO	80.25	82	14.91	1.04	2.20	0.00	1.60	53	186	5.30	0.03	0.04	2.10	5	45	0.16	0.24	0.23	48	350	230	1.68	30	0.36	20.00	0	16	1.00
<b>09. LEGUMINOSAS, GRANOS SECOS Y DERIVADOS</b>																													
9001	ARVEJA, GRANO SECO	11.27	341	24.55	1.16	60.37	25.50	2.65	55	366	4.43	0.73	0.22	2.89	2	7	0.24	0.50	0.16	0	981	15	3.01	115	0.17	0.00	0	274	1.00
9031	ARVEJA, GRANO SECO, COCIDO S/SAL	69.49	118	8.34	0.39	21.10	8.30	0.68	14	99	1.29	0.19	0.06	0.89	0	0	0.08	0.17	0.05	0	362	2	1.00	36	0.05	0.00	0	65	1.00
9002	ARVEJA, GRANO SECO, HARINA	10.00	351	23.40	2.10	62.00		2.50	81	297	6.00	0.59	0.17	3.10	1														1.00
9034	FRIJOL BLANCO, COCIDO S/SAL	63.08	139	9.73	0.35	25.09	6.30	1.75	90	113	3.70	0.12	0.05	0.14	0	0	0.03	0.15	0.09	0	561	6	1.38	63	0.09	0.00	0	81	1.00
9004	FRIJOL BLANCO, ENLATADO	70.10	117	7.26	0.29	21.94	4.80	0.42	73	91	2.99	0.10	0.04	0.11	0	0	0.03	0.12	0.07	0	454	5	1.12	51	0.08	0.00	0	65	1.00
9003	FRIJOL BLANCO, GRANO SECO	11.32	333	23.36	0.85	60.27	15.20	4.20	240	301	10.44	0.44	0.15	0.48	0	0	0.07	0.36	0.22	0	1795	16	3.67	190	0.32	0.00	0	388	1.00
9005	FRIJOL CAUPI O COSTEÑO, GRANO SECO	11.95	336	23.52	1.26	60.03	10.60	3.24	110	424	8.27	0.85	0.23	2.08	2	3	0.11	0.54	0.33	0	1112	16	3.37	184	0.36	0.00	0	633	1.00

Composición de Alimentos en 100 Gramos de Porción Comestible

Código	NOMBRE	Agua %	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbohidratos	Fibra Diet. total	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv. Retinol	Ác. grasos mono-insat.	Ác. grasos poli-insat.	Ác. Grasos saturados	Colesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato Equiv. FD	Fracción Comestible
			Kcal.	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	%
9007	FRIJOL CHIRICANO DE PANAMÁ, GRANO SECO		359	21.00	0.90	68.50	15.20		67	510	6.50	0.82	0.15	2.00	0	0	0.08	0.59	0.15	0	1359	12	2.79		0.40	0.00	0	394	1.00
9006	FRIJOL CUBA O PILOY, GRANO SECO	13.60	328	22.80	1.50	58.10	16.40	4.00	128	328	5.40	0.30	0.11	2.10		1	0.08	0.23	0.15	0	1359	12	2.79		0.40	0.00	394		1.00
9008	FRIJOL LABLAB O FRIJOL TREPADOR, GRANO SECO	9.38	344	23.90	1.69	60.76		4.29	130	372	5.10	1.13	0.14	1.61	0	0			0.29	0	1235	21	9.30	283	0.16	0.00	0	23	1.00
9009	FRIJOL NEGRO, GRANO SECO	10.40	343	22.70	1.60	61.60	18.37	3.70	134	415	7.10	0.47	0.15	2.09	1	0	0.10	0.27	0.29	0	1464	8	2.55		0.53	0.00	463		1.00
9010	FRIJOL PILIGUE, GRANO SECO	14.60	327	18.00	1.30	62.20	18.37	3.90	126	325	8.90	0.50	0.15	2.48		1	0.23	0.17	0.23	0	1038	25	2.54		0.44	0.00	506		1.00
9011	FRIJOL QUIMBOLITO O FRIJOL DE ARROZ, GRANO SECO	10.50	338	19.30	0.60	65.40		4.20	218	313	7.20	0.58	0.08	2.20		9	0.05	0.21	0.16	0	1724	18	2.83		0.51	0.00	395		1.00
9012	FRIJOL ROJO O POROTO, GRANO SECO	11.75	337	22.53	1.06	61.29	15.20	3.37	83	406	6.69	0.61	0.22	2.11	5	0	0.08	0.59	0.15	0	1359	12	2.79	138	0.40	0.00	0	394	1.00
9035	FRIJOL ROJO, COCIDO S/SAL	66.94	127	8.67	0.50	22.80	7.40	1.09	28	142	2.94	0.16	0.06	0.58	1	0	0.04	0.28	0.07	0	403	2	1.07	45	0.12	0.00	0	130	1.00
9013	FRIJOL SOYA, GRANO SECO	8.54	416	36.49	19.94	30.16	9.30	4.87	277	704	15.70	0.87	0.87	1.62	6	0	4.40	11.26	2.88	0	1797	2	4.89	280	0.38	0.00	0	375	1.00
9014	FRIJOL SOYA, HARINA (BAJA EN GRASA)	2.70	372	46.53	6.70	37.98	10.20	6.09	188	593	5.99	0.38	0.28	2.16	0	2	1.48	3.78	0.97	0	2570	18	1.18	229	0.52	0.00	0	410	1.00
9015	FRIJOL SOYA, LECHE FLUIDA	88.03	52	4.48	1.92	4.93	1.30	0.64	38	55	1.10	0.06	0.05	0.29	0	31	0.38	0.77	0.23	0	124	55	0.44	25	0.10	1.22	0	16	1.00
9016	FRIJOL SOYA, LECHE POLVO	3.00	425	28.30	17.80	43.80		7.10	597	717	10.70	1.17	1.67	5.76	53	10													1.00
9019	FRIJOL TODA VARIEDAD, COCIDO, C/CERDO&TOMATE, ENVASADO	73.50	94	5.15	0.93	18.69	4.00	1.73	56	116	3.24	0.05	0.05	0.49	3	4	0.48	0.14	0.26	7	295	437	5.48	34	0.06	0.00	0	15	1.00
9018	FRIJOL TODA VARIEDAD, COCIDO, ENVASADO SOL&LIQ	78.04	82	5.22	0.60	14.50	4.30	1.64	34	90	1.17	0.12	0.05	0.41	1	0	0.23	0.16	0.08	0	237	296	0.46	27	0.07	0.00	0	36	1.00
9017	FRIJOL TODA VARIEDAD, GRANO SECO	11.75	333	23.58	0.83	60.01	24.90	3.83	143	407	8.20	0.53	0.22	2.06	5	0	0.06	0.46	0.12	0	1406	24	2.79	140	0.40	0.00	0	394	1.00
9036	FRIJOL TODA VARIEDAD, GRANO SECO (PL 480)	11.80	333	23.60	0.80	60.00	24.90	3.80	143	407	8.20	0.50	0.20	2.10	5	2					1406	24	2.80	140	0.40	0.00			1.00
9020	FRIJOL TODA VARIEDAD, HARINA	9.10	336	22.50	2.10	59.10			146		13.50	0.03	0.67	1.70	0	0	0.13	0.36	0.38	0	1464	8	2.55	182	0.16	0.00	463		1.00
9021	FRIJOL TODA VARIEDAD, REFRITO, ENVASADO	75.97	94	5.49	1.26	15.53	5.30	1.75	35	86	1.66	0.03	0.02	0.31	6	0	0.56	0.15	0.47	8	267	299	1.17	33	0.14	0.00	0	11	1.00
9023	GARBANZO, ENLATADO	69.69	119	4.95	1.14	22.62	4.40	1.61	32	90	1.35	0.03	0.03	0.14	4	1	0.26	0.51	0.12	0	172	299	1.06	29	0.47	0.00	0	67	1.00
9022	GARBANZO, GRANO SECO	11.53	364	19.30	6.04	60.65	17.40	2.48	105	366	6.24	0.48	0.21	1.54	4	3	1.36	2.69	0.63	0	875	24	3.43	115	0.54	0.00	0	557	1.00
9024	GUANDÚ/GANDUL/FRIJOL DE PALO, GRANO SECO	10.59	343	21.70	1.49	62.78	15.00	3.45	130	367	5.23	0.64	0.19	2.96	0	1	0.01	0.81	0.33	0	1392	17	2.76	183	0.28	0.00	0	456	1.00
9025	HABA BLANCA, GRANO SECO	12.00	331	25.40	1.30	57.10		4.20	96	343	4.90	0.46	0.15	2.10															0.80
9026	HABA SECA, GRANO CRUDO	10.98	341	26.12	1.53	58.29	25.00	3.08	103	421	6.70	0.56	0.33	2.83	1	3	0.30	0.63	0.25	0	1062	13	3.14	192	0.37	0.00	0	423	1.00
9028	HABA SECA, GRANO TOSTADO	5.30	366	26.40	2.00	63.30		3.00	60	479	6.80	0.21	0.35	2.40	2														0.82
9027	HABA SECA, HARINA	7.30	348	27.60	1.90	58.10			78		18.20	0.45	0.29	2.00	0	5	0.26	0.50	0.22	0	1062	13	3.14	192	0.37	0.00	423		1.00
9029	LENTEJA SECA, GRANO	10.40	353	25.80	1.06	60.08	30.50	2.67	56	451	7.54	0.87	0.21	2.61	4	2	0.19	0.52	0.16	0	955	6	4.78	122	0.54	0.00	0	479	1.00

Código	NOMBRE	Agua	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo- hidratos	Fibra Diet. total	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv. Retinol	Ác. grasos mono-insat.	Ác. grasos poli-insat.	Ác. Grasos saturados	Colesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato Equiv. FD	Fracción Comestible
		%	Kcal.	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	%	
9030	LENTEJA SECA, HARINA	10.00	349	24.30	1.40	62.10		2.20	69	362	7.20	0.47	0.34	2.40	0														1.00
	<b>10. NUECES Y SEMILLAS</b>																												
10001	ALMENDRA, SECA	4.47	581	21.94	50.62	19.94	10.40	3.02	216	480	3.72	0.20	0.56	3.66	0	0	32.29	12.05	3.89	0	687	28	3.12	275	0.12	0.00	0	30	1.00
10002	ALMENDRA, SECA TOSTADA, C/SAL	2.60	597	22.09	52.83	19.29	11.80	3.20	266	489	4.51	0.07	0.86	3.85	0	0	33.66	12.65	4.05	0	746	1	3.54	286	0.13	0.00	0	33	1.00
10003	AVELLANA, SECA	5.79	629	13.70	61.15	17.00	11.00	2.36	149	310	3.30	0.47	0.11	1.55	2	2	48.19	5.56	4.67	0	658	0	2.20	160	0.58	0.00	0	78	1.00
10004	CASTAÑA, FRESCA	53.20	191	2.80	1.50	41.50		1.00	29	87	1.70	0.23	0.22	0.50		1	0.43	0.49	0.23	0	484	2	0.49		0.35	0.00	0	58	0.81
10005	CASTAÑA, SECA	8.40	377	6.70	4.10	78.60		2.20	57	170	3.30	0.34	0.39	0.80		0	1.35	1.55	0.74	0	991	37	0.35		0.67	0.00	0	110	0.82
10006	MACADAMIA, SECA	1.36	718	7.91	75.77	13.82	8.60	1.14	85	188	3.69	1.20	0.16	2.47	1	0	58.88	1.50	12.06	0	368	5	1.30	130	0.28	0.00	0	11	0.31
10007	MANÍ/CACAHUATE CRUDO, C/PELÍCULA	6.90	543	25.50	44.00	21.30		2.30	66	393	3.00	0.91	0.21	17.60	1													1.00	
10008	MANÍ/CACAHUATE CRUDO, S/PELÍCULA	6.50	567	25.80	49.24	16.13	8.50	2.33	92	376	4.58	0.64	0.14	12.07	0	0	24.43	15.56	6.83	0	705	18	3.27	168	0.35	0.00	0	240	1.00
10032	MANÍ/CACAHUATE TOSTADO, C/ACEITE C/SAL	1.45	599	28.03	52.50	15.26	9.40	2.75	61	397	1.52	0.09	0.09	13.82	1	0	25.94	15.27	8.67	0	726	320	3.28	176	0.46	0.00	0	120	1.00
10033	MANÍ/CACAHUATE TOSTADO, C/ACEITE S/SAL	1.95	581	26.35	49.30	18.92	6.90	3.48	88	517	1.83	0.25	0.11	14.28	0	0	24.46	15.58	6.84	0	682	6	6.63	185	0.25	0.00	0	126	1.00
10009	MANÍ/CACAHUATE TOSTADO, C/SAL	1.55	585	23.68	49.66	21.51	8.00	3.60	54	358	2.26	0.44	0.10	13.52	0	0	24.64	15.69	6.89	0	658	813	3.31	176	0.26	0.00	0	145	1.00
10010	MANÍ/CACAHUATE TOSTADO, S/SAL	1.55	585	23.68	49.66	21.51	8.00	3.60	54	358	2.26	0.44	0.10	13.52	0	0	24.64	15.69	6.89	0	658	6	3.31	176	0.26	0.00	0	145	1.00
10011	NUEZ DE BRAZIL, SECA	3.48	656	14.32	66.43	12.27	7.50	3.51	160	725	2.43	0.62	0.04	0.29	1	0	24.55	20.58	15.14	0	659	3	4.06	376	0.10	0.00	0	22	0.48
10012	NUEZ DE NOGAL, SECA	4.07	654	15.23	65.21	13.71	6.70	1.78	98	346	2.91	0.34	0.15	1.13	1	1	8.93	47.17	6.13	0	441	2	3.09	158	0.54	0.00	0	98	0.45
10013	PECANA, SECA	3.52	691	9.17	71.97	13.86	9.60	1.49	70	277	2.53	0.66	0.13	1.17	1	3	40.80	21.61	6.18	0	410	0	4.53	121	0.21	0.00	0	22	0.53
10031	PECANAS SECAS TOSTADAS C/ACEITE S/SAL	1.13	715	9.20	75.23	13.01	9.50	1.42	67	263	2.47	0.47	0.11	1.20	1	5	40.97	23.58	7.24	0	392	1	4.47	121	0.19	0.00	0	15	1.00
10030	PECANAS SECAS TOSTADAS S/SAL	1.12	710	9.50	74.27	13.55	9.40	1.56	72	293	2.80	0.45	0.11	1.17	1	7	43.96	20.57	6.28	0	424	1	5.07	132	0.19	0.00	0	16	1.00
10017	SEMILLA DE ACHIOTE, GRANO	3.10	388	11.30	5.30	74.90		5.40	11	13	4.70	0.45	0.16	1.97	0													1.00	
10018	SEMILLA DE ACHIOTE, PASTA	98.40	7	0.00	0.30	1.10		0.20	7	10	0.30	0.00	0.05	0.31	0													1.00	
10014	SEMILLA DE AJONJOLÍ	4.69	573	17.73	49.67	23.45	11.80	4.45	975	629	14.55	0.79	0.25	4.51	0	0	18.76	21.77	6.96	0	468	11	7.75	351	0.79	0.00	0	97	1.00
10015	SEMILLA DE AYOTE, CRUDA	6.92	541	24.54	45.85	17.81	3.90	4.88	43	1174	14.97	0.21	0.32	1.75	2	19	14.26	20.90	8.67	0	807	18	7.46	535	0.22	0.00	0	58	0.74
10016	SEMILLA DE AYOTE, TOSTADA	7.10	522	32.97	42.13	13.43	3.90	4.37	43	1172	14.94	0.21	0.32	1.74	2	19	13.10	19.21	7.97	0	806	18	7.44	534	0.09	0.00	0	57	1.00
10019	SEMILLA DE CACAO, SECA	3.60	456	12.00	46.30	34.70		3.40	106	537	3.60	0.17	0.14	1.70	3	0	19.00	1.00	27.00	0	830	4			0.00			0.90	



Composición de Alimentos en 100 Gramos de Porción Comestible

Código	NOMBRE	Agua	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo-	Fibra Diet.	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A	Ác. grasos	Ác. grasos	Ác. Grasos	Colesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato	Fracción	
		%	Kcal.	g	g	hidratos	total	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	mcg	%	
10020	SEMILLA DE CHAN	4.90	490	15.62	30.75	43.85	37.70	4.87	631	948							2.12	23.33	3.18	0	160	19	3.49			0.00			1.00	
10025	SEMILLA DE MARAÑÓN, TOSTADA C/ACEITE C/SAL	2.34	581	16.84	47.77	30.16	3.30	2.89	43	531	6.05	0.36	0.22	1.74	0	0	25.92	8.55	8.48	0	632	308	5.35	273	0.32	0.00	0	25	1.00	
10024	SEMILLA DE MARAÑÓN, TOSTADA C/ACEITE S/SAL	3.48	580	16.84	47.77	29.87	3.30	2.03	43	531	6.05	0.36	0.22	1.74	0	0	25.92	8.55	8.48	0	632	13	5.35	273	0.32	0.00	0	25	1.00	
10023	SEMILLA DE MARAÑÓN, TOSTADA C/SAL	1.70	574	15.31	46.35	32.69	3.00	3.95	45	490	6.00	0.20	0.20	1.40	0	0	27.32	7.84	9.16	0	565	640	5.60	260	0.26	0.00	0	69	1.00	
10022	SEMILLA DE MARAÑÓN, TOSTADA S/SAL	1.70	574	15.31	46.35	32.69	3.00	3.95	45	490	6.00	0.20	0.20	1.40	0	0	27.32	7.84	9.16	0	565	16	5.60	260	0.26	0.00	0	69	1.00	
10021	SEMILLA DE NUEZ DE PAN, SECA	6.50	367	8.62	1.68	79.39	14.90	3.81	94	178	4.60	0.03	0.14	2.10	47	11	0.21	0.90	0.45	0	2011	53	1.91	115	0.69	0.00	0	113	1.00	
10029	SEMILLA DE PISTACHO, TOSTADA C/SAL	2.03	568	21.35	45.97	26.78	10.30	3.87	110	485	4.20	0.84	0.16	1.42	2	13	24.22	13.90	5.55	0	1042	405	2.30	120	1.27	0.00	0	50	0.53	
10027	SEMILLAS MIXTAS, TOSTADAS C/ACEITE C/SAL	2.03	617	16.76	56.33	21.41	9.00	3.47	108	464	3.21	0.50	0.22	5.06	1	0	31.69	13.30	8.73	0	581	419	5.08	235	0.24	0.00	0	83		
10026	SEMILLAS MIXTAS, TOSTADAS C/SAL	1.75	594	17.30	51.45	25.35	9.00	4.15	70	435	3.70	0.20	0.20	4.70	0	0	31.40	10.77	6.90	0	597	669	3.80	225	0.30	0.00	0	50	1.00	
10028	SEMILLAS, MORRO O JÍCARO	3.40	530	30.20	39.70	22.90		3.80	50	968	9.40	0.73	0.12	0.90															0.74	
	<b>11. VERDURAS, HORTALIZAS Y OTROS VEGETALES</b>																													
11003	ACEITUNA NEGRA O ACEITUNO DE EL SALVADOR	79.60	73	1.10	0.40	18.30		0.60	19	26	0.80	0.02	0.04	0.36	34															0.84
11004	ACEITUNA VERDE, ENVASADA	79.99	115	0.84	10.68	6.26	3.20	2.23	88	3	3.30	0.00	0.00	0.04	1	20	7.89	0.91	1.41	0	8	872	0.22	4	0.01	0.00	0	0	1.00	
11002	ACELGA COCIDA S/SAL, ESCURRIDA	92.65	20	1.88	0.08	4.13	2.10	1.26	58	33	2.26	0.03	0.09	0.36	18	306	0.02	0.03	0.01	0	549	179	0.33	86	0.09	0.00	0	9	1.00	
11001	ACELGA CRUDA	91.10	27	2.90	0.30	4.80			62		3.90	0.05	0.23	0.50	6	330				0	550	147	0.02	65		0.00	90		0.82	
11005	AGUACATE	73.23	160	2.00	14.66	8.53	6.70	1.58	12	52	0.55	0.07	0.13	1.74	10	7	9.80	1.82	2.13	0	485	7	0.64	29	0.26	0.00	0	81	0.74	
11006	AJO, CABEZA O BULBO	63.80	134	5.30	0.20	29.30		1.40	38	134	1.40	0.21	0.08	0.60	9	0	0.01	0.23	0.09	0	529	19	1.00			0.00	3		0.94	
11007	ALCACHOFA, HOJAS Y CORAZÓN	84.94	47	3.27	0.15	10.51	5.40	1.13	44	90	1.28	0.07	0.07	1.05	12	9	0.00	0.06	0.04	0	370	94	0.49	60	0.12	0.00	0	68	0.48	
11009	APAZOTE/EPAZOTE	85.50	42	3.80	0.70	7.60		2.40	304	52	5.20	0.06	0.28	0.60	11	155				0									0.76	
11010	APIO, TALLOS	95.43	14	0.69	0.17	2.97	1.60	0.75	40	24	0.20	0.02	0.06	0.32	3	22	0.03	0.08	0.04	0	260	80	0.13	11	0.07	0.00	0	36	0.89	
11016	ARRACACHA RAÍZ, AMARILLA	77.30	88	0.50	0.40	20.70		1.10	34	58	0.00	0.03	0.03	6.80		57													0.80	
11017	ARRACACHA RAÍZ, BLANCA	70.90	113	0.80	0.40	26.70		1.20	44	55	1.20	0.07	0.04	4.81	32	3													0.85	
11015	ARVEJA CHINA, CRUDA	88.89	42	2.80	0.20	7.55	2.60	0.56	43	53	2.08	0.15	0.08	0.60	60	54	0.02	0.09	0.04	0	200	4	0.27	24	0.16	0.00	0	42	0.94	
11012	ARVEJA COCIDA S/SAL, ESCURRIDA	77.87	84	5.36	0.22	15.64	5.50	0.92	27	117	1.54	0.26	0.15	2.02	14	40	0.02	0.10	0.04	0	271	3	1.19	39	0.22	0.00	0	63	1.00	
11011	ARVEJA CRUDA	78.86	81	5.42	0.40	14.46	5.10	0.87	25	108	1.47	0.27	0.13	2.09	40	38	0.04	0.19	0.07	0	244	5	1.24	33	0.17	0.00	0	65	0.45	

Código	NOMBRE	Agua	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo-	Fibra Diet.	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv.	Ác. grasos	Ác. grasos	Ác. Grasos	Coolesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato	Fracción
		%	Kcal.	g	g	hidratos	total	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	mcg	%
11013	ARVEJA ENLATADA, SÓLIDOS	81.70	69	4.42	0.35	12.58	4.10	0.97	20	67	0.95	0.12	0.08	0.73	10	27	0.03	0.16	0.06	0	173	252	0.71	17	0.06	0.00	0	44	1.00
11014	ARVEJA Y ZANAHORIA, ENLATADA, SOL&LIQ	88.15	38	2.17	0.27	8.48	2.00	0.93	23	46	0.75	0.07	0.05	0.58	7	289	0.02	0.13	0.05	0	100	260	0.58	14	0.09	0.00	0	18	1.00
11020	AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, AMARILLO/MADURO	91.00	30	0.60	0.20	7.60	0.50	0.60	19	22	0.50	0.04	0.04	0.50	15	143	0.01	0.00	0.05	0	340	1	0.32	0.06	0.00	0	16	0.53	
11018	AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, FLORES	95.15	15	1.03	0.07	3.28		0.48	39	49	0.70	0.04	0.08	0.69	28	97	0.01	0.00	0.04	0	173	5		24	0.00	0	59	0.35	
11019	AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA, HOJAS Y PUNTAS	92.88	19	3.15	0.40	2.33		1.24	39	104	2.22	0.09	0.13	0.92	11	97	0.05	0.02	0.21	0	436	11	0.20	38	0.21	0.00	0	36	0.41
11024	BERENJENA COCIDA S/SAL, ESCURRIDA	89.67	35	0.83	0.23	8.73	2.50	0.54	6	15	0.25	0.08	0.02	0.60	1	2	0.02	0.09	0.04	0	123	1	0.12	11	0.09	0.00	0	14	1.00
11023	BERENJENA CRUDA	92.41	24	1.01	0.19	5.70	3.40	0.70	9	25	0.24	0.04	0.04	0.65	2	1	0.02	0.08	0.03	0	230	2	0.16	14	0.08	0.00	0	22	0.81
11025	BERRO, CRUDO	92.20	22	2.80	0.40	3.30	1.51	1.30	117	76	1.90	0.12	0.10	1.00	44	161	0.24	0.23	0.02	0	606	14	0.23	0.25	0.00	0	80	0.60	
11026	BLEDO/AMARANTO, HOJAS	87.77	32	2.72	0.55	5.73	1.73	2.54	278	81	6.34	0.05	0.24	1.20	65	517													0.72
11028	BROCOLI/BRECOL COCIDO S/SAL, ESCURRIDO	89.25	35	2.38	0.41	7.18	3.30	0.77	40	67	0.67	0.06	0.12	0.55	65	77	0.04	0.17	0.08	0	293	41	0.45	21	0.20	0.00	0	108	1.00
11027	BROCOLI/BRECOL CRUDO	89.30	34	2.82	0.37	6.64	2.60	0.87	47	66	0.73	0.07	0.12	0.64	89	31	0.01	0.04	0.04	0	316	33	0.41	21	0.17	0.00	0	63	0.59
11008	BROTOS DE ALFALFA	91.14	29	3.99	0.69	3.78	2.50	0.40	32	70	0.96	0.08	0.13	0.48	8	8	0.06	0.41	0.07	0	79	6	0.92	27	0.03	0.00	0	36	1.00
11177	BROTOS DE BAMBU	91.00	27	2.60	0.30	5.20	2.20	0.90	13	59	0.50	0.15	0.07	0.60	4	1	0.01	0.13	0.07	0	533	4	1.10	3	0.24	0.00	0	7	0.29
11022	BROTOS DE SOYA	69.05	122	13.09	6.70	9.57	1.10	1.59	67	164	2.10	0.34	0.12	1.15	15	1	1.52	3.78	0.93	0	484	14	1.17	72	0.18	0.00	0	172	1.00
11029	BUSNAY, FLORES	82.40	55	6.30	1.20	8.40		1.70	403	136	1.40	0.04	0.49	1.79	13														0.40
11030	CAIBA/CAIGUA/CICLANTERA	94.50	17	0.60	0.10	4.00		0.80	13	26	0.60	0.04	0.04	0.30	14	9													0.89
11021	CALABACITA/GUICOYITO/PIPIAN	92.80	24	1.00	0.20	5.50		0.50	19	32	0.60	0.05	0.04	0.50	19	369	0.01	0.01	0.01	0	176	1	0.20						0.97
11034	CAMOTE/BATATA ANARANJADO COCIDO, S/CÁSCARA S/SAL	80.13	76	1.37	0.14	17.72	2.50	0.63	27	32	0.72	0.06	0.05	0.54	13	787	0.00	0.08	0.04	0	230	27	0.20	18	0.17	0.00	0	6	1.00
11033	CAMOTE/BATATA ANARANJADO, CRUDO	77.28	86	1.57	0.05	20.12	3.00	0.99	30	47	0.61	0.08	0.06	0.56	2	709	0.00	0.01	0.02	0	337	55	0.30	25	0.21	0.00	0	11	0.72
11035	CAMOTE/BATATA PALIDO	70.60	103	1.00	0.40	24.00			41		0.60	0.09	0.03	0.60	23	26	0.01	0.11	0.06	0	204	13	0.28	10	0.26	0.00	14		0.78
11032	CAMOTE/BATATA, HOJAS	86.30	48	3.20	0.80	8.50	2.00	1.20	111	30	2.90	0.08	0.26	0.70	58	51	0.01	0.13	0.06	0	518	9	0.29	0.19	0.00	0	80	0.94	
11031	CANCHON O REPOLLO CHINO (PE-TSAI)	95.60	14	0.80	0.40	2.50	1.20	0.70	52	24	0.40	0.03	0.03	0.40	24	16	0.02	0.07	0.04	0	238	9	0.23	0.23	0.00	0	79	0.69	
11036	CEBOLLA, CABEZA	88.10	45	1.40	0.20	9.70		0.60	30	40	1.00	0.04	0.03	0.30	10	0	0.04	0.10	0.04	0	157	10	0.10	0.16		20		0.91	
11038	CEBOLLA, CABEZA Y TALLOS	89.83	32	1.83	0.19	7.34	2.60	0.81	72	37	1.48	0.05	0.08	0.52	19	50	0.03	0.07	0.03	0	276	16	0.39	20	0.06	0.00	0	64	0.96
11037	CEBOLLA, TALLOS	92.20	26	1.80	0.60	4.70	3.50	0.70	42	43	3.40	0.05	0.11	0.70	39	200	0.01	0.04	0.02	0	260	4	0.45	0.06	0.00	0	14	1.00	
11039	CEBOLLÍN	92.60	24	1.10	0.20	5.50		0.60	76	26	0.90	0.04	0.11	0.30	22	390				0	231	5	0.10						0.90

Composición de Alimentos en 100 Gramos de Porción Comestible

Código	NOMBRE	Agua	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo-	Fibra Diet.	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv.	Ác. grasos	Ác. grasos	Ác. Grasos	Colesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato	Fracción	
		%	Kcal.	g	g	hidratos	total	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	mcg	%	
11046	CHAYA O CHICASQUIL, HOJAS	79.80	64	6.20	1.30	10.70		2.00	234	76	2.80	0.20	0.40	1.60	194	946				0										1.00
11048	CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, COCIDO S/SAL, ESCURRIDO	93.43	24	0.62	0.48	5.09	2.80	0.38	13	29	0.22	0.03	0.04	0.42	8	2			0.09	0	173	1	0.31	12	0.12	0.00	0	18	1.00	
11047	CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, CRUDO	90.80	31	0.90	0.20	7.70	1.70	0.40	12	30	0.60	0.03	0.04	0.40	20	3	0.01	0.06	0.03	0	125	2	0.74		0.08	0.00	0	93	0.77	
11049	CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, HOJAS Y PUNTAS	89.70	60	4.00	0.40	4.70		1.20	58	108	2.50	0.08	0.18	1.10	16														0.49	
11050	CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE, RAÍZ (ICHINTAL)	79.00	79	2.00	0.20	17.80	1.70	1.00	7	34	0.80	0.05	0.03	0.90	19	3	0.01	0.06	0.03	0	125	2	0.74		0.08	0.00	0	93	0.73	
11052	CHILACAYOTE/CHIVERRE, MADURO	93.60	21	0.80	0.10	5.10		0.40	15	19	0.40	0.04	0.03	0.30	11														0.71	
11051	CHILACAYOTE/CHIVERRE, TIERNO	92.70	24	0.80	0.10	6.00		0.40	12	41	0.20	0.06	0.04	0.70	46	6				0									0.90	
11057	CHILE CHILTEPE	77.90	84	3.30	2.10	15.40		1.30	48	85	6.30	0.15	0.10	2.87	61														1.00	
11055	CHILE COBANERO FRESCO, DE GUATEMALA	77.20	97	3.00	4.40	13.80		1.60	29	79	1.50	0.12	0.20	2.98	44														1.00	
11056	CHILE COBANERO SECO, DE GUATEMALA	9.10	312	12.90	6.40	63.60			142		4.70	0.22	0.86	8.90	55	1055				0									0.84	
11060	CHILE DULCE, VERDE	93.89	20	0.86	0.17	4.64	1.70	0.43	10	20	0.34	0.06	0.03	0.48	80	18	0.01	0.06	0.06	0	175	3	0.13	10	0.22	0.00	0	11	0.82	
11059	CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, ENLATADO SOL&LIQ	91.25	18	0.80	0.30	3.90	1.20	3.75	41	20	0.80	0.03	0.03	0.55	47	26	0.02	0.16	0.05	0	146	1369	0.18	11	0.18	0.00	0	16	1.00	
11058	CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO, FRESCO	92.21	26	0.99	0.30	6.03	2.00	0.47	7	26	0.43	0.05	0.09	0.98	190	157	0.01	0.16	0.06	0	211	2	0.25	12	0.29	0.00	0	18	0.82	
11061	CHILE GUAQUE, DE GUATEMALA	90.50	34	1.40	0.40	7.10		0.60	9	28	0.60	0.06	0.06	1.25	79														1.00	
11063	CHILE JALAPEÑO, ENLATADO, SOL&LIQ	88.89	27	0.92	0.94	4.74	2.60	4.51	23	18	1.88	0.04	0.04	0.40	10	85	0.05	0.51	0.10	0	193	1671	0.34	15	0.19	0.00	0	14	1.00	
11062	CHILE JALAPEÑO, FRESCO	92.30	23	1.20	0.10	5.30			25		2.00	0.06	0.04	0.60	72	20	0.00	0.05	0.01	0	340	7	0.30	25	0.28	0.00	23		0.87	
11064	CHILE JUTIAPA	89.30	37	1.10	0.20	8.90		0.50	6	20	0.80	0.06	0.08	2.08	36														1.00	
11065	CHILE PASA	14.30	327	12.70	9.60	60.50			154		6.30	0.37	1.20	8.60	68	133				0									0.60	
11053	CHILE PICANTE, FRESCO	88.80	38	1.90	0.60	8.00		0.70	20	28	1.70	0.09	0.13	1.50	91	16	0.03	0.33	0.06	0	340	7	0.30		0.28	0.00	23		0.84	
11054	CHILE PICANTE, SECO	18.80	293	7.00	6.40	62.30		5.50	126	154	7.30	0.12	0.94	4.00	32	1055				0										0.84
11067	CHILE SERRANO	87.50	35	2.30	0.40	7.20			35		1.60	0.14	0.05	1.30	65	50	0.02	0.22	0.04	0	340	7	0.30	25					0.95	
11066	CHILE TABASCO	87.70	40	2.00	0.20	9.50			18		1.20	0.09	0.09	1.00	242	41	0.01	0.10	0.02	0	340	7	0.30	25	0.28	0.00	23		0.80	
11068	CHIPILIN, HOJAS Y PUNTA	81.60	56	7.00	0.80	9.10	3.24	1.50	287	72	4.70	0.33	0.49	2.00	100	667													0.46	
11069	CHUFLE/CALATEA	92.30	22	1.80	0.20	4.40		1.30	20	49	1.00	0.04	0.10	0.70	7														0.74	
11070	CHUPTE/YAS	71.80	146	1.50	9.90	16.00		0.80	11	36	0.50	0.07	0.10	0.71	11														0.70	
11040	CILANTRO/CULANTRO	86.00	42	3.30	0.70	8.00	2.80	2.00	188	72	3.00	0.15	0.28	1.60	75	337	0.28	0.04	0.01	0	521	46	0.50		0.15	0.00	0	62	0.90	

Código	NOMBRE	Agua	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo-	Fibra Diet.	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv.	Ác. grasos	Ác. grasos	Ác. Grasos	Coolesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato	Fracción
		%	Kcal.	g	g	hidratos	total	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	%	
11042	COL CHINA (PAK-CHOI)	91.00	26	1.70	0.30	5.40	1.00	1.60	136	16	1.50	0.01	0.16	0.80	32	223	0.01	0.10	0.03	0	252	65	0.19		0.19	0.00	0	66	0.87
11041	COL DE BRUSELAS	86.00	43	3.38	0.30	8.95	3.80	1.37	42	69	1.40	0.14	0.09	0.75	85	38	0.02	0.15	0.06	0	389	25	0.42	23	0.22	0.00	0	61	0.90
11044	COLIFLOR COCIDA S/SAL, ESCURRIDA	93.00	23	1.84	0.45	4.11	2.70	0.60	16	32	0.33	0.04	0.05	0.41	44	1	0.03	0.22	0.07	0	142	15	0.18	9	0.17	0.00	0	44	1.00
11043	COLIFLOR CRUDA	91.91	25	1.98	0.10	5.30	2.50	0.71	22	44	0.44	0.06	0.06	0.53	46	1	0.01	0.10	0.03	0	303	30	0.28	15	0.22	0.00	0	57	0.39
11045	COLINABO, HOJAS Y TALLOS	91.00	27	1.70	0.10	6.20	3.60	1.00	24	46	0.40	0.05	0.02	0.40	62	2	0.01	0.05	0.01	0	350	20	0.03	19	0.15	0.00	0	16	0.46
11072	EJOTES/VAINICAS, COCIDOS S/SAL, ESCURRIDO	89.22	35	1.89	0.28	7.88	3.20	0.73	44	29	0.65	0.07	0.10	0.61	10	35	0.01	0.14	0.06	0	146	1	0.25	18	0.06	0.00	0	33	1.00
11071	EJOTES/VAINICAS, CRUDOS	90.27	31	1.82	0.12	7.13	3.40	0.66	37	38	1.04	0.08	0.10	0.75	16	35	0.00	0.06	0.03	0	209	6	0.24	25	0.07	0.00	0	37	0.88
11073	EJOTES/VAINICAS, ENLATADOS, SÓLIDOS	93.30	20	1.15	0.10	4.50	1.90	0.95	26	19	0.90	0.01	0.06	0.20	5	22	0.00	0.05	0.02	0	109	262	0.29	13	0.04	0.00	0	32	1.00
11074	ELOTE/MAÍZ FRESCO, AMARILLO	60.60	161	3.60	1.40	33.50		0.90	16	270	2.00	0.18	0.08	2.90	11	28	0.44	0.69	0.23	0	270	15	0.45		0.06	0.00	46		0.28
11076	ELOTE/MAÍZ FRESCO, AMARILLO DULCE, COCIDO S/SAL	69.57	108	3.32	1.28	25.11	2.80	0.72	2	103	0.61	0.22	0.07	1.61	6	13	0.37	0.60	0.20	0	249	17	0.48	32	0.06	0.00	0	46	0.55
11075	ELOTE/MAÍZ FRESCO, AMARILLO DULCE, CRUDO	75.96	86	3.22	1.18	19.02	2.70	0.62	2	89	0.52	0.20	0.06	1.70	7	10	0.35	0.56	0.18	0	270	15	0.45	37	0.05	0.00	0	46	0.36
11077	ELOTE/MAÍZ FRESCO, BLANCO	71.70	114	3.10	0.70	23.80		0.70	24	270	0.50	0.17	0.01	2.00	8	0	0.34	0.54	0.18	0	270	15	0.45		0.06	0.00	46		0.28
11078	ELOTE/MAÍZ FRESCO, MUY TIERNO	89.00	36	1.80	0.20	8.40		0.60	10	57	0.50	0.08	0.08	0.67	11														1.00
11107	ENDIVIA, HOJAS	93.79	17	1.25	0.20	3.35	3.10	1.41	52	28	0.83	0.08	0.08	0.40	7	108	0.00	0.09	0.05	0	314	22	0.79	15	0.02	0.00	0	142	0.86
11079	ESCAROLA/ACHICORIA RIZADA	92.00	23	1.70	0.30	4.70	4.00	1.30	100	47	0.90	0.06	0.10	0.50	24	286	0.01	0.13	0.07	0	420	45	0.42	30	0.10	0.00	0	110	0.82
11081	ESPARRAGO COCIDO S/SAL, ESCURRIDO	92.63	22	2.40	0.22	4.11	2.00	0.63	23	54	0.91	0.16	0.14	1.08	8	50	0.01	0.14	0.07	0	224	14	0.60	14	0.08	0.00	0	149	1.00
11080	ESPARRAGO CRUDO	93.22	20	2.20	0.12	3.88	2.10	0.58	24	52	2.14	0.14	0.14	0.98	6	38	0.01	0.09	0.05	0	202	2	0.54	14	0.09	0.00	0	52	0.53
11082	ESPARRAGO ENLATADO, SÓLIDOS	93.98	19	2.14	0.65	2.46	1.60	0.77	16	43	1.83	0.06	0.10	0.95	18	41	0.02	0.28	0.15	0	172	287	0.40	10	0.11	0.00	0	96	1.00
11084	ESPINACA COCIDA S/SAL, ESCURRIDA	91.21	23	2.97	0.26	3.75	2.40	1.81	136	56	3.57	0.09	0.24	0.49	10	524	0.01	0.11	0.04	0	466	70	0.76	87	0.24	0.00	0	146	1.00
11083	ESPINACA CRUDA	91.40	23	2.86	0.39	3.63	2.20	1.72	99	49	2.71	0.08	0.19	0.72	28	469	0.01	0.17	0.06	0	558	79	0.53	79	0.19	0.00	0	194	0.75
11085	FRIJOL CAUPI VERDE, CON VAINA	86.00	44	3.30	0.30	9.50		0.90	65	65	1.00	0.15	0.14	1.20	33	80	0.03	0.13	0.08	0	215	4	0.34	58	0.17	0.00	0	53	0.91
11086	FRIJOL TODA VARIEDAD, GRANO VERDE	60.40	150	9.80	0.30	27.80		1.70	59	213	3.60	0.38	0.12	1.50	7	12													1.00
11087	GENGIBRE O JENGIBRE	78.89	80	1.82	0.75	17.77	2.00	0.77	16	34	0.60	0.03	0.03	0.75	5	0	0.15	0.15	0.20	0	415	13	0.34	43	0.16	0.00	0	11	0.93
11088	GUANDU/GANDUL, GRANO VERDE	65.88	136	7.20	1.64	23.88	5.10	1.40	42	127	1.60	0.40	0.17	2.20	39	3	0.01	0.87	0.35	0	552	5	1.04	68	0.07	0.00	0	173	0.48
11090	HABA BLANCA, GRANO VERDE	78.50	82	6.90	0.50	13.30		0.80	33	66	1.20	0.22	0.10	2.00	32						502	12							0.44
11089	HABA, GRANO VERDE	81.00	72	5.60	0.60	11.70	4.20	1.10	22	95	1.90	0.17	0.11	1.50	33	18	0.02	0.31	0.14	0	250	50	0.58	38	0.04	0.00	0	96	0.97

Composición de Alimentos en 100 Gramos de Porción Comestible

Código	NOMBRE	Agua %	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbohidratos	Fibra Diet. total	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv. Retinol	Ác. grasos mono-insat.	Ác. grasos poli-insat.	Ác. Grasos saturados	Colesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato Equiv. FD	Fracción Comestible
			Kcal.	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg
11091	HIERBA SAN NICOLAS/VERDOLAGA SILVESTRE	93.00	19	2.20	0.30	3.10		1.40	48	31	3.20	0.08	0.09	0.40	17														0.52
11092	HIERBABUENA	85.55	44	3.29	0.73	8.41	6.80	2.03	199	60	11.87	0.08	0.17	0.95	13	203	0.03	0.39	0.19	0	458	30	1.09	63	0.16	0.00	0	105	0.41
11093	HIERBAMORA/MACUY	85.00	45	5.10	0.80	7.30	4.34	1.80	226	74	12.60	0.20	0.35	0.97	92	34				0									0.51
11094	HOJAS SANTA MARIA, HOJA SANTA	82.20	57	3.90	1.40	10.10		2.40	257	52	5.60	0.12	0.24	0.90	60	287													1.00
11096	HONGOS COCIDOS S/SAL, ESCURRIDOS	91.08	28	2.17	0.47	5.29	2.20	0.99	6	87	1.74	0.07	0.30	4.46	4	0	0.01	0.18	0.06	0	356	2	0.87	12	0.09	0.00	0	18	1.00
11095	HONGOS CRUDOS	92.43	22	3.09	0.34	3.28	1.00	0.85	3	86	0.50	0.08	0.40	3.61	2	0	0.00	0.16	0.05	0	318	5	0.52	9	0.10	0.04	0	16	0.97
11098	HONGOS DE SAN JUAN, DE GUATEMALA	93.60	12	2.00	0.40	3.20		0.80	3	44	3.20	0.01	0.34	1.05	1	0	0.01	0.17	0.06	0	370	4	0.73		0.10	0.00	21		1.00
11097	HONGOS ENLATADOS, SÓLIDOS	91.08	25	1.87	0.29	5.09	2.40	1.67	11	66	0.79	0.09	0.02	1.59	0	0	0.00	0.11	0.04	0	129	425	0.72	15	0.06	0.00	0	12	1.00
11099	IZOTE/ITABO, COGOLLOS	90.20	30	1.20	0.30	6.40		1.90	342	24	0.90	0.20	0.04	0.30	26														1.00
11100	IZOTE/ITABO, FLORES	83.20	61	2.00	0.30	13.70		0.80	34	69	1.40	0.16	0.15	1.50	393														0.97
11178	JÍCAMA COCIDA	90.07	38	0.72	0.09	8.82		0.30	11	16	0.57	0.02	0.03	0.19	14	1				0	135	4	0.15	11	0.04	0.00	0	8	1.00
11101	JÍCAMA CRUDA	90.07	38	0.72	0.09	8.82	4.90	0.30	12	18	0.60	0.02	0.03	0.20	20	1	0.00	0.04	0.02	0	150	4	0.16	12	0.04	0.00	0	12	0.92
11102	LABLAB/FRIJOL TREPADOR, GRANO VERDE	79.40	80	3.40	0.40	15.90		0.90	55	54	1.60	0.08	0.13	1.40	28	5	0.09	0.01	0.09	0	252	2	0.37		0.02	0.00	0	62	0.41
11103	LAUREL REAL, HOJAS VERDES	45.20	188	4.20	1.20	47.10		2.30	187	70	5.30	0.04	0.21	1.70	54														0.90
11104	LAUREL, HOJAS SECAS	8.00	329	13.70	7.00	66.40		4.90	803	114	15.00	0.10	0.65	2.50															1.00
11105	LECHUGA ARREPOLLADA (ICEBERG)	95.64	14	0.90	0.14	2.97	1.20	0.36	18	20	0.41	0.04	0.03	0.12	3	25	0.01	0.07	0.02	0	141	10	0.15	7	0.04	0.00	0	29	0.95
11106	LECHUGA NO ARREPOLLADA (BUTTERHEAD)	95.63	13	1.35	0.22	2.23	1.10	0.57	35	33	1.24	0.06	0.06	0.36	4	166	0.01	0.12	0.03	0	238	5	0.20	13	0.08	0.00	0	73	0.74
11179	LECHUGA ROMANA	94.61	17	1.23	0.30	3.28	2.10	0.58	33	30	0.97	0.07	0.07	0.31	24	290	0.01	0.16	0.04	0	247	8	0.23	14	0.07	0.00	0	136	0.94
11108	LOROCO	89.20	32	2.60	0.20	6.80		1.20	58	46	1.10	0.64	0.11	2.30	12														0.92
11109	MADRECACAO, FLORES	86.00	46	2.40	0.20	10.80		0.60	22	37	1.80	0.11	0.08	0.60	44														1.00
11111	MAÍZ AMARILLO DULCE, ESTILO CREMA, ENLATADO	78.73	72	1.74	0.42	18.13	1.20	0.98	3	51	0.38	0.03	0.05	0.96	5	4	0.12	0.20	0.06	0	134	285	0.53	17	0.06	0.00	0	45	1.00
11110	MAÍZ AMARILLO DULCE, GRANO ENLATADO	81.34	64	1.95	0.50	15.41	1.70	0.80	4	51	0.41	0.03	0.06	0.94	6	3	0.14	0.23	0.08	0	164	213	0.36	16	0.04	0.00	0	38	1.00
11112	MALANGA/OTOE RAÍZ, CRUDA	65.90	132	1.70	0.30	30.90	2.40	1.20	14	56	0.80	0.13	0.03	0.70	5	1	0.02	0.08	0.04	0					0.29	0.00	23		0.69
11113	MILTOMATE	88.30	40	1.60	0.50	8.80	1.30	0.80	10	34	0.90	0.09	0.04	2.40	6	344	0.01	0.04	0.01	0	204	13	0.07	10	0.00	0.00	0		0.90
11114	MOSTAZA, HOJAS	90.60	27	2.60	0.40	4.80	3.30	1.60	80	40	4.00	0.07	0.21	6.20	62	525	0.09	0.04	0.01	0	354	25	0.20		0.18	0.00	0	187	0.83
11115	MUTAS/MOTATE	92.00	25	0.90	0.30	5.70		1.10	116	24	0.60	0.03	0.04	0.40	21														0.45

Código	NOMBRE	Agua	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo- hidratos	Fibra Diet. total	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv. Retinol	Ác. grasos mono-insat.	Ác. grasos poli-insat.	Ác. Grasos saturados	Colesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato Equiv. FD	Facción Comestible
		%	Kcal.	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	%	
11116	NABO, HOJAS	89.67	32	1.50	0.30	7.13	3.20	1.40	190	42	1.10	0.07	0.10	0.60	60	579	0.02	0.12	0.07	0	296	40	0.19	31	0.26	0.00	0	194	0.70
11180	NABO, RAÍZ COCIDA	93.60	22	0.71	0.08	5.06	2.00	0.55	33	26	0.18	0.03	0.02	0.30	12	0	0.00	0.04	0.01	0	177	16	0.12	9	0.07	0.00	0	9	1.00
11117	NABO, RAÍZ, CRUDA	91.87	28	0.90	0.10	6.43	1.80	0.70	30	27	0.30	0.04	0.03	0.40	21	0	0.01	0.05	0.01	0	191	67	0.27	11	0.09	0.00	0	15	0.81
11119	ÑAME/YAM COCIDO S/SAL, ESCURRIDO	70.13	116	1.49	0.14	27.58	3.90	0.66	14	49	0.52	0.09	0.03	0.55	12	6	0.00	0.06	0.03	0	670	8	0.20	18	0.23	0.00	0	16	1.00
11118	ÑAME/YAM CRUDO	69.60	118	1.53	0.17	27.88	4.10	0.82	17	55	0.54	0.11	0.03	0.55	17	7	0.01	0.08	0.04	0	816	9	0.24	21	0.29	0.00	0	23	0.86
11121	ÑAMPI/TARO COCIDO S/SAL, ESCURRIDO	63.80	142	0.52	0.11	34.60	5.10	0.97	18	76	0.72	0.11	0.03	0.51	5	4	0.01	0.05	0.02	0	484	15	0.27	30	0.33	0.00	0	19	1.00
11120	ÑAMPI/TARO CRUDO	70.64	112	1.50	0.20	26.46	4.10	1.20	43	84	0.55	0.09	0.03	0.60	5	4	0.02	0.08	0.04	0	591	11	0.23	33	0.28	0.00	0	22	0.86
11123	OCRA COCIDA S/SAL, ESCURRIDA	92.57	22	1.87	0.17	4.55	2.50	0.84	77	32	0.28	0.13	0.05	0.87	16	14	0.03	0.05	0.05	0	135	6	0.43	36	0.19	0.00	0	46	1.00
11122	OCRA CRUDA	90.17	31	2.00	0.10	7.03	3.20	0.70	81	63	0.80	0.20	0.06	1.00	21	19	0.02	0.03	0.03	0	303	8	0.60	57	0.22	0.00	0	88	0.86
11124	PACAYA	85.00	45	4.00	0.70	8.30		2.00	369	106	1.40	0.08	0.10	0.90	14														0.43
11125	PALMITO S/CORTEZA	91.00	26	2.20	0.20	5.20		1.40	86	79	0.80	0.04	0.09	0.70	17														0.95
11128	PAPAS C/CÁSCARA, COCIDAS S/SAL	77.80	78	2.86	0.10	17.21	3.30	2.04	45	54	6.07	0.03	0.04	1.22	5	0	0.00	0.04	0.03	0	407	14	0.44	30	0.24	0.00	0	10	1.00
11127	PAPAS C/CÁSCARA, CRUDAS	79.34	77	2.02	0.09	17.47	2.20	1.08	12	57	0.78	0.08	0.03	1.05	20	0	0.00	0.04	0.03	0	421	6	0.29	23	0.29	0.00	0	16	1.00
11129	PAPAS C/CÁSCARA, HORNEADAS S/SAL	74.89	93	2.50	0.13	21.15	2.20	1.33	15	70	1.08	0.06	0.05	1.41	10	1	0.00	0.06	0.04	0	535	10	0.36	28	0.31	0.00	0	28	1.00
11182	PAPAS PURÉ, GRANULADO DESHID C/LECHE, PREPARADO	76.01	116	2.19	4.79	16.08	1.30	0.94	34	64	0.20	0.09	0.09	0.86	7	47	1.96	1.35	1.21	2	157	171	0.25	20	0.16	0.10	0	8	1.00
11181	PAPAS PURÉ, GRANULADO DESHIDRATADO C/LECHE, SECO	6.30	358	10.90	1.10	77.70	6.90	4.00	142	237	3.50	0.19	0.30	4.20	16	18	0.15	0.28	0.46	2	1848	82	1.20	74	0.89	0.00	0	30	1.00
11137	PAPAS PURÉ, HOJUELAS DESHIDRATADAS S/LECHE	6.51	354	8.35	0.39	81.21	6.90	3.54	25	154	1.20	1.03	0.11	6.15	84	1	0.01	0.17	0.10	0	1084	107	0.68	65	0.76	0.00	0	40	1.00
11135	PAPAS PURÉ, PREPARADO C/LECHE	78.51	83	1.92	0.57	17.53	1.50	1.46	24	47	0.27	0.09	0.04	1.12	6	4	0.10	0.05	0.25	2	298	302	0.29	18	0.23	0.07	0	8	1.00
11136	PAPAS PURÉ, PREPARADO C/LECHE Y MARGARINA	75.24	113	2.00	4.19	16.91	1.50	1.65	22	49	0.26	0.09	0.04	1.18	11	41	1.74	1.22	1.00	1	328	333	0.30	19	0.25	0.07	0	9	1.00
11131	PAPAS S/CÁSCARA, COCIDAS S/SAL	77.46	86	1.71	0.10	20.01	1.80	0.72	8	40	0.31	0.10	0.02	1.31	7	0	0.00	0.04	0.03	0	328	5	0.27	20	0.27	0.00	0	9	1.00
11130	PAPAS S/CÁSCARA, CRUDAS	83.29	58	2.57	0.10	12.44	2.50	1.61	30	38	3.24	0.02	0.04	1.03	11	0	0.00	0.04	0.03	0	413	10	0.35	23	0.24	0.00	0	17	1.00
11132	PAPAS S/CÁSCARA, HORNEADAS S/SAL	75.42	93	1.96	0.10	21.55	1.50	0.97	5	50	0.35	0.10	0.02	1.39	13	0	0.00	0.04	0.03	0	391	5	0.29	25	0.30	0.00	0	9	0.77
11134	PAPAS, HARINA	6.52	357	6.90	0.34	83.08	5.90	3.14	65	168	1.38	0.23	0.05	3.51	4	0	0.01	0.15	0.09	0	1001	55	0.54	65	0.77	0.00	0	25	1.00
11139	PEPINILLOS ÁCIDOS O PICKLES ENLATADO	94.08	11	0.33	0.20	2.26	1.20	3.13	0	14	0.40	0.00	0.01	0.00	1	7	0.00	0.08	0.05	0	23	1208	0.02	4	0.01	0.00	0	1	1.00
11138	PEPINO/COJOMBRO DE ENSALADA	96.73	12	0.59	0.16	2.16	0.70	0.36	14	21	0.22	0.03	0.03	0.04	3	4	0.00	0.00	0.01	0	136	2	0.17	12	0.05	0.00	0	14	0.73
11140	PEREJIL, FRESCO	87.71	36	2.97	0.79	6.33	3.30	2.20	138	58	6.20	0.09	0.10	1.31	133	421	0.29	0.12	0.13	0	554	56	1.07	50	0.09	0.00	0	152	0.95

## Composición de Alimentos en 100 Gramos de Porción Comestible

Código	NOMBRE	Agua	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo-	Fibra Diet.	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv.	Ác. grasos	Ác. grasos	Ác. Grasos	Colesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato	Fracción
		%	Kcal.	g	g	hidratos	total	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	%	
11141	PITO/QUILITE, HOJAS Y BROTES	84.20	48	4.40	0.20	10.00		1.20	108	80	2.20	0.19	0.19	1.20	37														0.46
11142	PUERRO, CABEZA O BULBO Y HOJAS	83.00	61	1.50	0.30	14.15	1.80	1.05	59	35	2.10	0.06	0.03	0.40	12	83	0.00	0.17	0.04	0	180	20	0.12	28	0.23	0.00	0	64	0.44
11143	QUIXTAN, HOJAS	85.40	47	5.80	1.40	5.90		1.50	133	39	5.50	0.12	0.28	1.64	102	364													0.58
11145	RÁBANO LARGO, RAÍZ	92.60	22	1.10	0.50	4.30	1.60		30		0.30	0.06	0.06	0.40	29	3	0.02	0.05	0.03	0	233	39	0.28	9	0.07	0.00	0	25	0.80
11144	RÁBANO REDONDO, RAÍZ	95.40	11	1.50	0.10	1.50			24		0.40	0.03	0.06	0.40	22	0	0.02	0.02	0.03	0	227	21		16	0.10	0.00			0.78
11126	RÁBANO, HOJAS	85.60	52	2.80	0.50	9.90			238		2.80	0.14	0.26	0.60	122	239	0.02	0.02	0.01	0	370	4	0.73	10					0.82
11148	REMOLACHA COCIDA S/SAL, ESCURRIDA	87.06	44	1.68	0.18	9.96	2.00	1.12	16	38	0.79	0.03	0.04	0.33	4	2	0.04	0.06	0.03	0	305	77	0.35	23	0.07	0.00	0	80	1.00
11147	REMOLACHA CRUDA	87.58	43	1.61	0.17	9.56	2.80	1.08	16	40	0.80	0.03	0.04	0.33	5	2	0.03	0.06	0.03	0	325	78	0.35	23	0.07	0.00	0	109	0.67
11149	REMOLACHA ENLATADA, SÓLIDOS	90.96	31	0.91	0.14	7.21	1.70	0.78	15	17	1.82	0.01	0.04	0.16	4	1	0.03	0.05	0.02	0	148	194	0.21	17	0.06	0.00	0	30	1.00
11146	REMOLACHA, HOJAS	91.02	22	2.20	0.13	4.33	3.70	2.33	117	41	2.57	0.10	0.22	0.40	30	316	0.03	0.05	0.02	0	762	226	0.38	70	0.11	0.00	0	15	0.56
11151	REPOLLO/COL COMUN, COCIDO S/SAL, ESCURRIDO	93.60	22	1.02	0.43	4.46	1.90	0.49	31	15	0.17	0.06	0.05	0.28	20	7	0.03	0.20	0.05	0	97	8	0.09	8	0.11	0.00	0	20	1.00
11150	REPOLLO/COL COMUN, CRUDO	92.52	24	1.21	0.18	5.37	2.30	0.72	47	23	0.56	0.05	0.03	0.30	51	6	0.01	0.09	0.02	0	246	18	0.18	15	0.09	0.00	0	57	0.80
11176	REPOLLO/COL MORADA COCIDA S/SAL, ESCURRIDA	90.84	29	1.51	0.09	6.94	2.60	0.62	42	33	0.66	0.07	0.06	0.38	11	2	0.01	0.09	0.03	0	262	8	0.25	17	0.22	0.00	0	24	1.00
11175	REPOLLO/COL MORADA CRUDA	90.39	31	1.43	0.16	7.37	2.10	0.64	45	30	0.80	0.06	0.07	0.42	57	56	0.02	0.13	0.03	0	243	27	0.22	16	0.21	0.00	0	18	0.80
11152	RUIBARBO, TALLOS	94.00	18	0.70	0.20	4.10		1.00	62	16	0.30	0.02	0.02	0.20	11														0.83
11153	SAGU DE SAN VICENTE, RAÍZ	57.20	157	2.40	0.10	39.00		1.30	20	24	3.20	0.08	0.03	0.70	9														0.80
11154	SALSIFI	77.00	82	3.30	0.20	18.60	3.30	0.90	60	75	0.70	0.08	0.22	0.50	8	0				0	380	20	0.38	23	0.28	0.00	0	26	0.87
11156	SUCHINI COCIDO S/SAL, ESCURRIDO	94.74	16	0.64	0.05	3.93	1.40	0.64	13	40	0.35	0.04	0.04	0.43	5	56	0.00	0.02	0.01	0	253	3	0.18	22	0.08	0.00	0	17	1.00
11155	SUCHINI CRUDO	94.64	16	1.21	0.18	3.35	1.10	0.62	15	38	0.35	0.05	0.14	0.49	17	10	0.01	0.08	0.04	0	262	10	0.29	17	0.22	0.00	0	29	0.95
11174	TAPIOCA PERLADA, SECA	10.99	358	0.19	0.02	88.69	0.90	0.11	20	7	1.58	0.00	0.00	0.00	0	0	0.00	0.00	0.00	0	11	1	0.12	1	0.01	0.00	0	4	1.00
11159	TOMATE DE ARBOL	85.90	50	2.20	0.90	10.30		0.70	9	48	0.80	0.10	0.04	1.20	29	300													1.00
11157	TOMATE ROJO	93.80	21	0.80	0.30	4.60	1.20	0.50	7	24	0.60	0.06	0.05	0.70	23	42	0.05	0.14	0.05	0	237	5	0.17		0.08	0.00	0	15	0.98
11158	TOMATE VERDE	93.60	21	1.20	0.20	4.60	1.10	0.40	6	20	0.60	0.06	0.04	0.40	18	32	0.03	0.08	0.03	0	204	13	0.07		0.08	0.00	0	9	0.98
11161	TOMATE, JUGO ENLATADO S/SAL	93.90	17	0.76	0.05	4.24	0.40	1.05	10	18	0.43	0.05	0.03	0.67	18	23	0.01	0.02	0.01	0	229	10	0.15	11	0.11	0.00	0	20	1.00
11162	TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	73.50	82	4.32	0.47	18.91	4.50	2.80	36	83	2.98	0.06	0.15	3.08	22	76	0.07	0.16	0.10	0	1014	98	0.63	42	0.22	0.00	0	12	1.00
11163	TOMATILLO (CHERRY)	89.80	30	1.50	0.10	7.10			59		6.00	0.12	0.06	1.00	85	500	0.01	0.04	0.01	0	207	8	0.11	11	0.05	0.00	9		0.86

Código	NOMBRE	Agua	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo- hidratos	Fibra Diet. total	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv. Retinol	Ác. grasos mono-insat.	Ác. grasos poli-insat.	Ác. Grasos saturados	Coolesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato Equiv. FD	Fracción Comestible	
		%	Kcal.	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	%		
11164	VEGETALES, JUGO ENLATADO	93.52	19	0.63	0.09	4.55	0.80	1.21	11	17	0.42	0.04	0.03	0.73	28	78	0.01	0.04	0.01	0	193	270	0.20	11	0.14	0.00	0	21	1.00	
11165	VERDOLAGA	91.20	26	2.00	0.40	5.00		1.40	79	32	3.60	0.02	0.10	0.50	23	66				0	494	45	0.17		0.07	0.00	0	12	0.52	
11168	YUCA O MANDIOCA, HARINA O ALMIDON	14.20	320	1.70	0.50	81.00		2.60	148	104	5.40	0.08	0.07	1.60	14														1.00	
11166	YUCA O MANDIOCA, HOJAS Y PUNTAS	77.20	80	6.80	1.40	12.80		1.80	206	86	2.00	0.12	0.27	1.70	290														1.00	
11167	YUCA O MANDIOCA, RAÍZ	59.68	160	1.36	0.28	38.06	1.80	0.62	16	27	0.27	0.09	0.05	0.85	21	1	0.08	0.05	0.07	0	271	14	0.34	21	0.09	0.00	0	27	1.00	
11169	ZANAHORIA C/CÁSCARA, CRUDA	88.29	41	0.93	0.24	9.58	2.80	0.97	33	35	0.30	0.07	0.06	0.98	6	841	0.01	0.12	0.04	0	320	69	0.24	12	0.14	0.00	0	19	0.89	
11172	ZANAHORIA ENLATADA, SÓLIDOS	92.95	25	0.64	0.19	5.54	1.50	0.68	25	24	0.64	0.02	0.03	0.55	3	558	0.01	0.09	0.04	0	179	242	0.26	8	0.11	0.00	0	9	1.00	
11171	ZANAHORIA S/CÁSCARA, COCIDA S/SAL, ESCURRIDA	90.17	35	0.76	0.18	8.22	3.00	0.67	30	30	0.34	0.07	0.04	0.64	4	860	0.01	0.11	0.04	0	235	58	0.20	10	0.15	0.00	0	14	1.00	
11170	ZANAHORIA S/CÁSCARA, CRUDA	88.70	41	0.90	0.10	9.40	2.90	0.90	32	28	0.60	0.05	0.04	0.60	6	666	0.01	0.07	0.03	0	323	35	0.20		0.15	0.00	14		0.80	
11173	ZANAHORIA, JUGO NATURAL	90.00	30	0.60	0.10	9.30			24		0.50	0.09	0.06	0.40	9	1545	0.01	0.06	0.03	0	292	29	0.18	14	0.22	0.00	4		1.00	
11183	ZANAHORIAS PEQUEÑAS (BABY)	90.35	35	0.64	0.13	8.24	1.80	0.63	32	28	0.89	0.03	0.04	0.56	8	690	0.01	0.06	0.02	0	237	78	0.17	10	0.10	0.00	0	33	1.00	
	<b>12. FRUTAS Y JUGOS DE FRUTAS</b>																													
12001	ABERIA/KITEMBILLA	82.80	63	1.20	0.80	14.60		0.60	13	26	1.20	0.02	0.04	0.30	98															0.98
12002	ACEROLA, FRUTA	91.41	32	0.40	0.30	7.69	1.10	0.20	12	11	0.20	0.02	0.06	0.40	1678	38	0.08	0.09	0.07	0	146	7	0.10	18	0.01	0.00	0	14	0.80	
12003	ACEROLA, JUGO NATURAL	94.30	23	0.40	0.30	4.80	0.30	0.20	10	9	0.50	0.02	0.06	0.40	1600	25	0.08	0.09	0.07	0	97	3	0.10	12	0.00	0.00	0	14	1.00	
12005	ALBARICOQUE, FRUTA DESHIDRATADA	7.50	320	4.90	0.62	82.89		4.09	61	157	6.31	0.04	0.15	3.58	10	633	0.27	0.12	0.04	0	1850	13	1.00	63	0.52	0.00	0	4	1.00	
12004	ALBARICOQUE, FRUTA FRESCA	86.35	48	1.40	0.39	11.12	2.00	0.75	13	23	0.39	0.03	0.04	0.60	10	96	0.17	0.08	0.03	0	259	1	0.20	10	0.05	0.00	0	9	0.93	
12006	ALBARICOQUE, JUGO ENVASADO SOL&LIQ	86.62	48	0.63	0.04	12.34	1.60	0.37	12	20	0.30	0.02	0.02	0.34	5	85	0.02	0.01	0.00	0	165	4	0.11	10	0.05	0.00	0	2	1.00	
12007	ALBARICOQUE, NECTAR ENVASADO, S/VIT. C	84.87	56	0.37	0.09	14.39	0.60	0.29	7	9	0.38	0.01	0.01	0.26	1	66	0.04	0.02	0.01	0	114	3	0.09	5	0.02	0.00	0	1	1.00	
12008	ANONA BLANCA O ATA	71.50	101	1.70	0.60	25.20	2.40	1.00	30	21	0.71	0.08	0.10	0.50	19	2			0.23	0	382	4		18	0.22	0.00			0.58	
12009	ANONA ROSADA O CORAZÓN DE BUEY	74.40	89	1.90	0.10	22.80	2.40	0.80	17	20	0.40	0.06	0.07	0.43	33	2			0.23	0	382	4			0.22	0.00			0.30	
12010	BANANO/GUINEO, MADURO	74.91	89	1.09	0.33	22.84	2.60	0.82	5	22	0.26	0.03	0.07	0.67	9	3	0.03	0.07	0.11	0	358	1	0.15	27	0.37	0.00	0	20	0.64	
12011	BANANO/GUINEO, VERDE	69.00	110	1.40	0.20	28.70	0.50	0.70	8	35	0.90	0.04	0.02	0.60	31	130													0.66	
12012	CAIMITO MADURO	82.80	68	0.80	1.60	14.50		0.30	21	17	0.80	0.04	0.03	1.00	11														0.48	
12013	CAIMITO VERDE	80.10	84	1.40	3.20	14.60		0.70	22	21	0.60	0.02	0.01	0.90	3														0.48	



Composición de Alimentos en 100 Gramos de Porción Comestible

Código	NOMBRE	Agua	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo-	Fibra Diet.	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A	Ác. grasos	Ác. grasos	Ác. Grasos	Colesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato	Fracción
		%	Kcal.	g	g	hidratos	total	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	%	
12014	CAPULIN/CAPULINA	76.30	91	2.10	2.30	17.90		1.40	125	94	1.20	0.06	0.05	0.50	90														0.80
12015	CARAMBOLA	91.38	31	1.04	0.33	6.73	2.80	0.52	3	12	0.08	0.01	0.02	0.37	34	3	0.03	0.18	0.02	0	133	2	0.12	10	0.02	0.00	0	12	0.97
12016	CAS	86.50	48	1.20	0.80	10.40		1.10	17	31	6.70	0.03	0.03	0.60	240														1.00
12017	CEREZA	86.13	50	1.00	0.30	12.18	1.60	0.40	16	15	0.32	0.03	0.04	0.40	10	64	0.08	0.09	0.07	0	173	3	0.10	9	0.04	0.00	0	8	0.90
12154	CEREZA SILVESTRE/CAPULI	77.20	81	1.30	0.20	20.70		0.60	24	24	0.80	0.04	0.04	1.10	18	26													0.80
12030	CHICOZAPOTE/NÍSPERO DE MONTAÑA	78.00	83	0.44	1.10	19.96	5.30	0.50	21	12	0.80	0.00	0.02	0.20	15	3	0.52	0.01	0.19	0	193	12	0.10	12	0.04	0.00	0	14	0.80
12031	CHIRIMOYA	79.39	74	1.65	0.62	17.70	2.30	0.64	8	26	0.30	0.09	0.12	0.57	12	0				0	269	4	0.18	16	0.21	0.00	0	18	0.79
12018	CIDRA O LIMÓN REAL	88.70	40	0.60	0.10	10.20		0.40	42	20	0.40	0.06	0.04	0.20	32	0													0.85
12019	CIRUELA ROJA O AMARILLA, FRUTA FRESCA	87.23	46	0.70	0.28	11.42	1.40	0.37	6	16	0.17	0.03	0.03	0.42	10	17	0.13	0.04	0.02	0	157	0	0.10	7	0.03	0.00	0	5	0.94
12020	CIRUELA ROJA, FRUTA SECA O PASA	30.92	240	2.18	0.38	63.88	7.10	2.64	43	69	0.93	0.05	0.19	1.88	1	39	0.05	0.06	0.09	0	732	2	0.44	41	0.20	0.00	0	4	0.87
12021	COCO, AGUA DE	94.99	19	0.72	0.20	3.71	1.10	0.39	24	20	0.29	0.03	0.06	0.08	2	0	0.01	0.00	0.18	0	250	105	0.10	25	0.03	0.00	0	3	1.00
12024	COCO, LECHE 1A. EXTRACCIÓN	67.62	230	2.29	23.84	5.54	2.20	0.72	16	100	1.64	0.03	0.00	0.76	3	0	1.01	0.26	21.14	0	263	15	0.67	37	0.03	0.00	0	16	1.00
12025	COCO, LECHE 2A. EXTRACCIÓN	91.70	60	0.70	6.40	1.00		0.20	13	25	1.80	0.04	0.02	0.14															1.00
12022	COCO, MADURO, PULPA	46.99	354	3.33	33.49	15.23	9.00	0.97	14	113	2.43	0.07	0.02	0.54	3	0	1.42	0.37	29.70	0	356	20	1.10	32	0.05	0.00	0	26	0.52
12156	COCO, PULPA SECA, HOJUELAS DULCE, ENVASADAS	15.61	474	3.28	32.15	47.59	4.30	1.37	14	100	1.80	0.03	0.02	0.30	0	0	1.37	0.35	28.51	0	316	256	1.75	48	0.26	0.00	0	8	1.00
12023	COCO, TIERNO, PULPA	81.40	122	1.90	11.90	4.00		0.80	11	42	1.10	0.05	0.03	0.80	7	0	3.90	1.00	30.00	0	256	23					26		0.26
12026	COYOL, FRUTO	51.80	231	4.40	13.80	27.90		2.10	199	57	0.20	0.14	0.09	1.00	28														0.52
12027	COYOLITO/HUISCOYOL	81.90	68	1.50	0.10	15.10		1.40	23	33	1.50	0.03	0.06	0.32	9														0.25
12028	CUCHAMPER	92.20	29	1.10	0.10	6.20		0.40	12	17	0.40	0.10	0.02	0.20	120														0.55
12029	CUSHIN/PATERNA/GUABA, PULPA	83.00	60	1.00	0.10	15.50		0.40	21	20	0.90	0.04	0.06	0.40	9														0.20
12032	DURAZNO AMARILLO/MELOCOTÓN, EN ALMIB., ENV.SOL&LIQ	79.28	74	0.45	0.10	19.94	1.30	0.24	3	11	0.27	0.01	0.02	0.61	3	17	0.04	0.05	0.01	0	92	6	0.09	5	0.02	0.00	0	3	1.00
12033	DURAZNO AMARILLO/MELOCOTÓN, FRUTA CRIOLLA		46	0.90	0.10	11.70	1.50		16		0.10	0.02	0.04	1.00	19	22	0.07	0.09	0.02	0	190	0	0.17	7	0.03	0.00	0	4	0.88
12037	DURAZNO AMARILLO/MELOCOTÓN, FRUTA DESHIDRATADA	31.80	239	3.61	0.76	61.33	8.20	2.50	28	119	4.06	0.00	0.21	4.38	5	108	0.28	0.37	0.08	0	996	7	0.57	42	0.07	0.00	0	0	1.00
12034	DURAZNO AMARILLO/MELOCOTÓN, FRUTA IMPORTADA	88.87	39	0.91	0.25	9.54	1.50	0.43	6	20	0.25	0.02	0.03	0.81	7	16	0.07	0.09	0.02	0	190	0	0.17	9	0.03	0.00	0	4	0.87
12035	DURAZNO AMARILLO/MELOCOTÓN, JUGO ENV. SOL&LIQ	87.49	44	0.63	0.03	11.57	1.30	0.27	6	17	0.27	0.01	0.02	0.58	4	19	0.01	0.02	0.00	0	128	4	0.11	7	0.02	0.00	0	3	1.00
12036	DURAZNO AMARILLO/MELOCOTÓN, NECTAR ENV. C/VIT C	85.64	54	0.27	0.02	13.92	0.60	0.15	5	6	0.19	0.00	0.01	0.29	27	13	0.01	0.01	0.00	0	40	7	0.08	4	0.01	0.00	0	1	1.00

Código	NOMBRE	Agua	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo- hidratos	Fibra Diet. total	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv. Retinol	Ác. grasos mono-insat.	Ác. grasos poli-insat.	Ác. Grasos saturados	Coolesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato Equiv. FD	Fracción Comestible
		%	Kcal.	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	%	
12038	DURAZNO COMUN, MADURO C/CÁSCARA	85.30	52	0.80	0.20	13.30	1.50	0.40	12	26	1.10	0.03	0.06	0.40	28	16	0.07	0.09	0.02	0	190	0	0.17		0.03	0.00	0	4	0.92
12039	DURAZNO COMUN, MADURO S/CÁSCARA	84.20	56	0.90	0.30	14.00	1.50	0.60	12	23	0.40	0.03	0.04	0.40	17	16	0.07	0.09	0.02	0	190	0	0.17		0.03	0.00	0	4	0.65
12040	DURAZNO COMUN, VERDE C/CÁSCARA	85.30	57	0.20	1.30	12.60		0.60	13	18	1.90	0.03	0.05	0.20	25	3	0.03	0.04	0.01	0	202	1	0.14		0.02	0.00	3		0.92
12116	DURAZNO PRISCO	85.00	38	0.60	0.10	9.70			21		0.30	0.07	0.01	0.30	10	35	0.06	0.04	0.02	0	202	1	0.14	10					0.88
12041	DURIAN O DURIO	81.10	67	2.20	0.80	14.80	3.80	1.10	8	38	0.70	0.35	0.20	0.70	24	2				0	436	2	0.28		0.32	0.00			0.46
12042	FRESA O FRUTILLA	90.95	32	0.67	0.30	7.68	2.00	0.40	16	24	0.42	0.02	0.02	0.39	59	1	0.04	0.16	0.01	0	153	1	0.14	13	0.05	0.00	0	24	0.94
12043	FRUTA DE PAN O MASAPÁN	77.30	81	1.30	0.50	20.10		0.80	27	33	1.90	0.10	0.06	0.70	29	4				0	490	2	0.12						0.68
12044	FRUTAS EN ALMIBAR, ENVASADAS SOL&LIQ	80.56	72	0.37	0.10	18.76	1.00	0.21	1	10	0.36	0.01	0.04	0.60	69	10	0.02	0.04	0.01	0	84	4	0.07	5	0.04	0.00	0	3	1.00
12045	FRUTAS SECAS MIXTAS	31.18	243	2.46	0.49	64.06	7.80	1.82	38	77	2.71	0.04	0.16	1.93	4	122	0.23	0.11	0.04	0	796	18	0.50	39	0.16	0.00	0	4	0.94
12046	GRANADA ROJA	80.97	68	0.95	0.30	17.17	0.60	0.61	3	8	0.30	0.03	0.03	0.30	6	5	0.05	0.06	0.04	0	259	3	0.12	3	0.10	0.00	0	6	0.56
12047	GRANADILLA DULCE, FRUTA	76.30	94	2.40	2.80	17.30		1.20	10	64	0.90	0.00	0.11	1.60	20	28				0	348	28			0.06		20		0.73
12048	GRANADILLA DULCE, JUGO NATURAL	86.00	51	1.10	0.10	11.90		0.90	7	30	0.80	0.00	0.10	2.10	20														1.00
12155	GRANADILLA REAL/BADEA, JUGO	87.90	44	0.90	0.20	10.10		0.90	10	22	0.60	0.00	0.11	2.70	20														1.00
12049	GRANADILLA REAL/BADEA, PULPA	94.40	20	0.70	0.20	4.30		0.40	14	17	0.80	0.00	0.03	3.80	15	7													0.58
12050	GUANABANA/GUANABA	81.16	66	1.00	0.30	16.84	3.30	0.70	14	27	0.60	0.07	0.05	0.90	21	0	0.09	0.07	0.05	0	278	14	0.10	21	0.06	0.00	0	14	0.67
12051	GUAPINOL/CURBARIL	14.60	309	5.90	2.20	75.30		2.00	28	143	3.20	0.23	0.17	4.10	11														0.58
12052	GUAYABA MADURA	86.10	51	0.80	0.60	11.90			20		0.30	0.05	0.05	1.20	183	32	0.05	0.18	0.17	0	284	3	0.23	10	0.14	0.00			0.82
12053	GUAYABA VERDE	74.20	95	1.00	1.20	22.80	4.90	0.80	41	27	0.70	0.04	0.03	0.73	48	32	0.05	0.18	0.17	0	284	3	0.23		0.14	0.00			1.00
12055	GUINDA O CEREZA DULCE, FRUTA EN ALMIBAR, ENVASADA	75.66	91	0.73	0.10	23.27	1.10	0.25	10	10	1.30	0.02	0.04	0.17	2	36	0.03	0.03	0.02	0	93	7	0.06	6	0.04	0.00	0	8	1.00
12054	GUINDA O CEREZA DULCE, FRUTA FRESCA	82.25	63	1.06	0.20	16.01	2.10	0.48	13	21	0.36	0.03	0.03	0.15	7	3	0.05	0.05	0.04	0	222	0	0.07	11	0.05	0.00	0	4	0.90
12059	GUINEO MAICENA	77.20	85	0.60	1.10	20.50		0.60	15	28	0.90	0.10	0.08	0.51	22	766													0.69
12056	GUINEO MAJONCHO/CUADRADO	66.20	120	1.10	0.40	31.40		0.90	8	33	0.80	0.06	0.03	0.63	22	62					370	1	0.17		0.50	0.00	22		0.47
12058	GUINEO MANZANO O DATIL	70.50	104	1.10	0.20	27.40		0.80	8	24	0.60	0.04	0.04	0.69	13	14					370	1	0.17		0.50	0.00	22		0.82
12057	GUINEO MORADO	69.70	106	1.40	0.20	27.70		1.00	12	20	0.50	0.04	0.04	0.66	10	42					370	1	0.16		0.50	0.00	22		0.52
12060	HICACO/ICACO	86.30	47	0.40	0.10	12.40		0.80	38	17	0.60	0.04	0.03	0.30	9	0													0.49
12064	HIGO, FRUTA DESHIDRATADA	30.05	249	3.30	0.93	63.87	9.80	1.86	162	67	2.03	0.09	0.08	0.62	1	0	0.16	0.34	0.14	0	680	10	0.55	68	0.11	0.00	0	9	0.96

Composición de Alimentos en 100 Gramos de Porción Comestible

Código	NOMBRE	Agua %	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbohidratos	Fibra Diet. total	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv. Retinol	Ác. grasos mono-insat.	Ác. grasos poli-insat.	Ác. Grasos saturados	Colesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato Equiv. FD	Fracción Comestible
			Kcal.	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	%
12063	HIGO, FRUTA EN ALMIBAR, ENVASADA SOL&LIQ	76.33	88	0.38	0.10	22.90	2.20	0.29	27	10	0.28	0.02	0.04	0.43	1	2	0.02	0.05	0.02	0	99	1	0.11	10	0.07	0.00	0	2	1.00
12061	HIGO, FRUTA MADURA	79.11	74	0.75	0.30	19.18	2.90	0.66	35	14	0.37	0.06	0.05	0.40	2	7	0.07	0.14	0.06	0	232	1	0.15	17	0.11	0.00	0	6	0.99
12062	HIGO, FRUTA VERDE	87.70	42	1.60	0.20	9.80		0.70	52	34	0.70	0.04	0.07	0.40	20	41	0.07	0.14	0.06	0	232	1	0.15		0.11	0.00			0.96
12065	INJERTO O ZAPOTE VERDE	68.40	110	1.60	0.20	28.60		1.20	23	28	0.70	0.01	0.03	1.90	43														0.59
12067	JOCOTE CIRUELO/JOCOTE DE CORONA	76.20	83	0.90	0.10	22.00		0.80	22	40	0.60	0.07	0.03	1.00	45														0.66
12066	JOCOTE COMUN/JOBO, AMARILLO O ROJO	82.70	70	0.80	2.10	13.80		0.60	26	31	2.20	0.08	0.06	0.50	28	76									0.20				0.66
12068	JOCOTE TRONADOR/JOBO TRONADOR	70.40	102	1.40	0.10	26.70		1.40	34	73	3.00	0.10	0.05	0.94	51														0.67
12069	KIWI, FRUTA FRESCA	83.07	61	1.14	0.52	14.66	3.00	0.61	34	34	0.31	0.03	0.03	0.34	93	4	0.05	0.29	0.03	0	312	3	0.14	17	0.06	0.00	0	25	0.86
12071	LIMA DULCE, FRUTA	88.26	30	0.70	0.20	10.54	2.80	0.30	33	18	0.60	0.03	0.02	0.20	29	2	0.02	0.05	0.02	0	102	2	0.11	6	0.04	0.00	0	8	0.84
12072	LIMA DULCE, JUGO NATURAL	90.79	25	0.42	0.07	8.42	0.40	0.31	14	14	0.09	0.03	0.01	0.14	30	2	0.01	0.02	0.01	0	117	2	0.08	8	0.04	0.00	0	10	
12070	LIMA LIMÓN/LIMÓN DULCE	91.00	32	0.40	1.40	7.00		0.20	24	14	0.40	0.03	0.02	0.20	40	0													0.60
12073	LIMÓN AGRIO, FRUTA SIN PIEL	88.98	29	1.10	0.30	9.32	2.80	0.30	26	16	0.60	0.04	0.02	0.10	53	1	0.01	0.09	0.04	0	138	2	0.06	8	0.08	0.00	0	11	0.53
12074	LIMÓN AGRIO, JUGO	90.73	25	0.38	0.00	8.63	0.40	0.26	7	6	0.03	0.03	0.01	0.10	46	1	0.00	0.00	0.00	0	124	1	0.05	6	0.05	0.00	0	13	1.00
12075	MAMEY	86.20	51	0.50	0.50	12.50	3.00	0.30	11	11	0.70	0.02	0.04	0.40	14	12	0.20	0.08	0.14	0	47	15	0.10	16	0.10	0.00	0	14	0.60
12076	MAMONCILLO/MAMON	78.40	59	1.10	0.20	19.90		0.40	12	20	0.60	0.05	0.02	0.70	5	21													0.51
12077	MANDARINA/TANGERINA, FRUTA	85.17	53	0.81	0.31	13.34	1.80	0.38	37	20	0.15	0.06	0.04	0.38	27	34	0.06	0.06	0.04	0	166	2	0.07	12	0.08	0.00	0	16	0.72
12079	MANDARINA/TANGERINA, JUGO ENVASADO S/AZÚCAR	89.51	37	0.62	0.03	9.57	0.70	0.28	11	10	0.27	0.08	0.03	0.44	34	43	0.00	0.00	0.00	0	133	5	0.51	11	0.04	0.00	0	5	1.00
12078	MANDARINA/TANGERINA, JUGO NATURAL	88.90	43	0.50	0.20	10.10	0.20	0.30	18	14	0.20	0.06	0.02	0.10	31	13	0.04	0.04	0.02	0	178	1	0.03	8	0.04	0.00	0	5	1.00
12082	MANGO CRIOLLO PEQUEÑO	88.20	35	0.80	0.00	9.00			14		1.30	0.03	0.04	0.20	80	240													0.54
12080	MANGO MADURO	83.50	59	0.50	0.20	15.40	1.80	0.40	12	12	0.80	0.05	0.06	0.40	53	38	0.10	0.05	0.07	0	156	2	0.04		0.13	0.00	0	14	0.53
12081	MANGO VERDE	87.60	44	0.40	0.20	11.50		0.30	14	10	0.40	0.02	0.03	0.20	128														0.50
12088	MANZANA DE AGUA/MARAÑÓN JAPONÉS	90.90	32	0.60	0.10	8.00		0.40	6	16	0.40	0.03	0.03	0.30	13														0.76
12089	MANZANA ROSA/POMAROSA	93.00	25	0.60	0.30	5.70		0.40	29	8	0.07	0.02	0.03	0.80	22	17				0	123	0	0.06	5		0.00			0.67
12084	MANZANA, FRUTA CRIOLLA, S/CÁSCARA	84.70	54	0.30	0.10	14.60	1.30	0.30	4	8	0.70	0.02	0.02	0.17	8	2	0.00	0.04	0.02	0	90	0	0.05		0.04	0.00	0	0	0.81
12083	MANZANA, FRUTA DESHIDRATADA	3.00	346	1.32	0.58	93.53	12.40	1.57	19	55	2.00	0.05	0.13	0.68	2	4	0.02	0.17	0.09	0	640	124	0.29	22	0.28	0.00	0	1	1.00
12086	MANZANA, FRUTA IMPORTADA, C/CÁSCARA	85.56	52	0.26	0.17	13.81	2.40	0.19	6	11	0.12	0.02	0.03	0.09	5	3	0.01	0.05	0.03	0	107	1	0.04	5	0.04	0.00	0	3	0.92

Código	NOMBRE	Agua	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo- hidratos	Fibra Diet. total	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv. Retinol	Ác. grasos mono-insat.	Ác. grasos poli-insat.	Ác. Grasos saturados	Colesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato Equiv. FD	Fracción Comestible
		%	Kcal.	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	%	
12085	MANZANA, FRUTA IMPORTADA, S/CÁSCARA	86.67	48	0.27	0.13	12.76	1.30	0.17	5	11	0.07	0.02	0.03	0.09	4	2	0.00	0.04	0.02	0	90	0	0.05	4	0.04	0.00	0	0	0.85
12087	MANZANA, JUGO ENVASADO S/AZÚCAR	87.93	47	0.06	0.11	11.68	0.10	0.22	7	7	0.37	0.02	0.02	0.10	1	0	0.00	0.03	0.02	0	119	3	0.03	3	0.03	0.00	0	0	1.00
12090	MANZANITA/MANZANILLA	74.80	89	0.70	0.30	23.50		0.70	82	28	1.60	0.03	0.04	0.40	79													0.63	
12093	MARACUYA/GRANADILLA MORADA, JUGO NATURAL	85.62	51	0.39	0.05	13.60	0.20	0.34	4	13	0.24	0.00	0.13	1.46	30	36	0.01	0.03	0.00	0	278	6	0.05	17	0.05	0.00	0	7	1.00
12092	MARACUYA/GRANADILLA MORADA, PULPA	72.93	97	2.20	0.70	23.38	10.40	0.80	12	68	1.60	0.00	0.13	1.50	30	64	0.09	0.41	0.06	0	348	28	0.10	29	0.10	0.00	0	14	0.52
12091	MARAÑÓN/PAJUIL	87.10	46	0.80	0.20	11.60		0.30	4	18	1.00	0.03	0.03	0.40	219	15												0.82	
12094	MATASANO/ZAPOTE BLANCO	82.00	65	1.40	0.40	15.70		0.50	8	18	0.20	0.04	0.07	0.50	23	7												0.95	
12095	MELOCOTÓN MORADO/COHOMBRO DE OLOR	87.40	43	0.80	0.10	11.10		0.60	31	26	0.60	0.05	0.04	0.80	16													0.49	
12096	MELON CORRUGADO O CANTALOUPE	90.15	34	0.84	0.19	8.16	0.90	0.65	9	15	0.21	0.04	0.02	0.73	37	169	0.00	0.08	0.05	0	267	16	0.18	12	0.07	0.00	0	21	0.51
12097	MELON LISO O MELON CASABA	91.85	28	1.11	0.10	6.58	0.90	0.36	11	5	0.34	0.01	0.03	0.23	22	0	0.00	0.04	0.03	0	182	9	0.07	11	0.16	0.00	0	8	0.60
12098	MEMBRILLO	83.80	57	0.40	0.10	15.30	1.90	0.40	11	17	0.70	0.02	0.03	0.20	15	2	0.04	0.05	0.01	0	197	4	0.04	8	0.04	0.00	0	3	0.61
12100	MORA/ZARZAMORA	88.15	43	1.39	0.49	9.61	5.30	0.37	29	22	0.62	0.02	0.03	0.65	21	11	0.05	0.28	0.01	0	162	1	0.53	20	0.03	0.00	0	25	0.96
12101	MORRO/JICARA	73.20	91	0.90	0.50	23.20		2.20	23	42	0.80	0.18	0.06	1.18	9													0.50	
12102	NANCE	82.80	66	0.90	1.30	14.40		0.60	33	17	2.00	0.02	0.04	0.40	84													0.54	
12103	NARANJA AGRIA, FRUTA	85.70	50	0.70	0.10	13.00		0.50	43	17	0.60	0.06	0.04	0.30	42	10				0	200	1	0.05					0.64	
12104	NARANJA AGRIA, JUGO NATURAL	88.70	43	0.70	0.20	10.00		0.40	44	15	0.30	0.07	0.05	0.10	42													1.00	
12105	NARANJA DULCE, FRUTA	86.75	47	0.94	0.12	11.75	2.40	0.44	40	14	0.10	0.09	0.04	0.28	53	11	0.02	0.03	0.01	0	181	0	0.07	10	0.06	0.00	0	30	0.73
12107	NARANJA DULCE, JUGO ENVASADO S/AZÚCAR	89.01	42	0.59	0.14	9.85	0.20	0.41	8	14	0.44	0.06	0.03	0.31	34	9	0.03	0.03	0.02	0	175	2	0.07	11	0.09	0.00	0	18	1.00
12106	NARANJA DULCE, JUGO NATURAL	88.30	45	0.70	0.20	10.40	0.20	0.40	11	17	0.20	0.09	0.03	0.40	50	10	0.04	0.04	0.02	0	200	1	0.05	11	0.04	0.00	0	30	1.00
12108	NARANJILLA/LULO, PULPA	91.80	28	0.70	0.10	6.80		0.60	8	14	0.40	0.06	0.04	1.50	65						294	4						1.00	
12109	NECTARINA	87.59	44	1.06	0.32	10.55	1.70	0.48	6	26	0.28	0.03	0.03	1.13	5	17	0.09	0.11	0.03	0	201	0	0.17	9	0.03	0.00	0	5	0.91
12110	NÍSPERO JAPONÉS	86.73	47	0.43	0.20	12.14	1.70	0.50	16	27	0.28	0.02	0.02	0.18	1	76	0.01	0.09	0.04	0	266	1	0.05	13	0.10	0.00	0	14	0.65
12111	PALMA AFRICANA, FRUTO DE	28.00	537	1.60	59.00	10.50		0.90	98	44	4.00	0.25	0.12	1.30	9	3041												0.34	
12115	PAPAYA DE MONTAÑA	93.00	24	0.80	0.20	5.40		0.60	12	14	0.50	0.02	0.03	1.00	47													0.75	
12113	PAPAYA/LECHOSA MADURA, NECTAR ENVASADO	85.02	57	0.17	0.15	14.51	0.60	0.15	10	0	0.34	0.01	0.00	0.15	3	18	0.04	0.04	0.05	0	31	5	0.15	3	0.01	0.00	0	2	1.00
12112	PAPAYA/LECHOSA MADURA, PULPA	88.83	39	0.61	0.14	9.81	1.80	0.61	24	5	0.10	0.03	0.03	0.34	62	55	0.04	0.03	0.04	0	257	3	0.07	10	0.02	0.00	0	38	0.67

Composición de Alimentos en 100 Gramos de Porción Comestible

Código	NOMBRE	Agua	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo-	Fibra Diet.	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A	Ác. grasos	Ác. grasos	Ác. Grasos	Colesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato	Fracción
		%	Kcal.	g	g	hidratos	total	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	%	
12114	PAPAYA/LECHOSA VERDE	91.60	28	0.80	0.10	6.90		0.60	41	22	0.30	0.04	0.04	0.20	36														0.82
12117	PEJIVALLE/PIXBAE	50.50	196	2.60	4.40	41.70		0.80	14	46	1.00	0.05	0.16	1.40	35														0.61
12118	PEPINO DULCE O PERA LIMÓN	92.00	32	0.40	1.00	6.30		0.30	18	14	0.80	0.08	0.04	0.50	32	28													0.79
12119	PERA FRUTA CRIOLLA, S/CÁSCARA	85.60	52	0.20	0.20	13.60	3.10	0.30	6	8	0.50	0.02	0.02	0.22	5	1	0.03	0.03	0.01	0	119	1	0.10		0.03	0.00	0	7	0.75
12123	PERA FRUTA EN ALMIBAR, ENVASADA SOL&LIQ	80.35	74	0.20	0.13	19.17	1.60	0.15	5	7	0.22	0.01	0.02	0.24	1	0	0.03	0.03	0.01	0	65	5	0.08	4	0.01	0.00	0	1	1.00
12120	PERA FRUTA IMPORTADA, S/CÁSCARA	83.71	58	0.38	0.12	15.46	3.10	0.33	9	11	0.17	0.01	0.03	0.16	4	1	0.03	0.03	0.01	0	119	1	0.10	7	0.03	0.00	0	7	0.92
12121	PERA, JUGO ENVASADO SOL&LIQ	86.47	50	0.34	0.07	12.94	1.60	0.19	9	12	0.29	0.01	0.01	0.20	2	0	0.01	0.01	0.00	0	96	4	0.09	7	0.01	0.00	0	1	1.00
12122	PERA, NECTAR ENVASADO C/VIT C	84.01	60	0.11	0.01	15.76	0.60	0.10	5	3	0.26	0.00	0.01	0.13	27	0	0.00	0.00	0.00	0	13	4	0.07	3	0.01	0.00	0	1	1.00
12124	PERSIMONA/KAKI	80.32	70	0.58	0.19	18.59	3.60	0.33	8	17	0.15	0.03	0.02	0.10	8	81	0.04	0.04	0.02	0	161	1	0.11	9	0.10	0.00	0	8	0.84
12125	PIÑA, FRUTA DULCE	85.66	51	0.53	0.11	13.50	1.40	0.20	13	8	0.28	0.08	0.03	0.51	56	3					108	1	0.12	12	0.11		0	19	0.52
12127	PIÑA, FRUTA EN ALMIBAR, ENVASADA SOL&LIQ	78.99	78	0.35	0.11	20.20	0.80	0.34	14	7	0.38	0.09	0.03	0.29	7	1	0.01	0.04	0.01	0	104	1	0.12	16	0.07	0.00	0	5	1.00
12126	PIÑA, JUGO ENVASADO, SOL&LIQ	83.51	60	0.42	0.08	15.70	0.80	0.30	14	6	0.28	0.09	0.02	0.28	10	2	0.01	0.03	0.01	0	122	1	0.10	14	0.07	0.00	0	5	1.00
12159	PIÑA, TODA VARIEDAD	86.46	48	0.54	0.12	12.63	1.40	0.24	13	8	0.28	0.08	0.03	0.49	36	3	0.01	0.04	0.01	0	115	1	0.10	12	0.11	0.00	0	15	0.52
12128	PIÑUELA	87.10	44	1.20	0.20	10.70		0.80	48	6	0.60	0.06	0.02	0.30	48														0.52
12129	PITAHAYA ROJA	84.40	54	1.40	0.40	13.20		0.60	10	26	1.30	0.04	0.04	0.30	8	0													0.64
12130	PLÁTANO MADURO	65.28	122	1.30	0.37	31.89	2.30	1.17	3	34	0.60	0.05	0.05	0.69	18	56	0.03	0.07	0.14	0	499	4	0.14	37	0.30	0.00	0	22	0.65
12131	PLÁTANO VERDE	62.60	132	1.20	0.10	35.30	0.50	0.80	8	40	0.80	0.07	0.04	0.50	28	130													0.66
12132	PLÁTANO, HARINA (CREMA DE PLÁTANO)		337	3.00	0.60	80.00			7	18	0.00	0.07	0.06	1.20	0	0													1.00
12133	POMELO	89.10	38	0.76	0.04	9.62	1.00	0.48	4	17	0.11	0.03	0.03	0.22	61	0				0	216	1	0.08	6	0.04	0.00			0.56
12158	RAMBUTAN O LICHIS FRESCOS	81.76	66	0.83	0.44	16.53	1.30	0.44	5	31	0.31	0.01	0.06	0.60	72	0	0.12	0.13	0.10	0	171	1	0.07	10	0.10	0.00	0	14	0.60
12157	RAMBUTAN O LICHIS SECOS	22.30	277	3.80	1.20	70.70	4.60	2.00	33	181	1.70	0.01	0.57	3.10	183	0	0.33	0.36	0.27	0	1110	3	0.28	42	0.09	0.00	0	12	0.54
12134	SANDIA	91.45	30	0.61	0.15	7.55	0.40	0.25	7	11	0.24	0.03	0.02	0.18	8	28	0.04	0.05	0.02	0	112	1	0.10	10	0.05	0.00	0	3	0.52
12099	SANDILLITA/BILIMBI/MIMBRO	94.20	20	0.80	0.10	4.60		0.30	3	11	1.00	0.01	0.03	0.30	16														0.95
12135	SONCOYA/SINCUYA/ANONA PURPURÉA	85.00	101	0.70	10.50	2.90		0.90	19	22	1.00	0.05	0.07	0.80	28														0.59
12136	SONZAPOTE/SUNZA	67.40	116	1.40	0.50	29.70		1.00	11	29	1.70	0.02	0.01	1.50	11														0.63
12137	TACACO	79.80	72	1.80	0.50	17.10		0.80	19	46	0.50	0.04	0.10	0.81	22														0.60

Código	NOMBRE	Agua	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo- hidratos	Fibra Diet. total	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv. Retinol	Ác. grasos mono-insat.	Ác. grasos poli-insat.	Ác. Grasos saturados	Colesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato Equiv. FD	Fracción Comestible	
		%	Kcal.	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	%	
12138	TAMARINDO	31.40	239	2.80	0.60	62.50	5.10	2.70	74	113	2.80	0.43	0.15	1.94	4	2	0.18	0.06	0.27	0	628	28	0.10	92	0.07	0.00	0	14	0.34	
12139	TORONJA BLANCA, FRUTA	90.48	33	0.69	0.10	8.41	1.10	0.33	12	8	0.06	0.04	0.02	0.27	33	2	0.01	0.02	0.01	0	148	0	0.07	9	0.04	0.00	0	10	0.49	
12140	TORONJA BLANCA, JUGO NATURAL	90.00	39	0.50	0.10	9.20	0.10	0.20	9	15	0.20	0.04	0.02	0.20	38	2	0.01	0.02	0.01	0	162	1	0.05	12	0.04	0.00	0	10	1.00	
12160	TORONJA ROSADA, FRUTA	88.06	42	0.77	0.14	10.66	1.60	0.36	22	18	0.08	0.04	0.03	0.20	31	58	0.02	0.04	0.02	0	135	0	0.07	9	0.05	0.00	0	13	0.51	
12161	TORONJA ROSADA, JUGO NATURAL	90.00	39	0.50	0.10	9.20		0.20	9	15	0.20	0.04	0.02	0.20	38	22	0.01	0.02	0.01	0	162	1	0.05	12	0.04	0.00	0	10	1.00	
12142	TORONJA, JUGO ENVASADO C/AZÚCAR	87.38	46	0.58	0.09	11.13	0.10	0.82	8	11	0.36	0.04	0.02	0.32	27	0	0.01	0.02	0.01	0	162	2	0.06	10	0.02	0.00	0	10	1.00	
12141	TORONJA, JUGO ENVASADO S/AZÚCAR	90.10	38	0.52	0.10	8.96	0.10	0.32	7	11	0.20	0.04	0.02	0.23	29	0	0.01	0.02	0.01	0	153	1	0.09	10	0.02	0.00	0	10	1.00	
12143	TUNA/NOPAL	81.40	67	1.10	0.40	16.60	3.60	0.50	57	32	1.20	0.01	0.02	0.30	18	2	0.08	0.21	0.07	0	220	5	0.12		0.06	0.00	0	6	0.71	
12148	UVA DE LA PLAYA	79.10	73	1.40	0.30	18.20		1.00	54	33	1.20	0.03	0.03	0.60	17														0.75	
12149	UVA SILVESTRE	83.90	57	2.00	0.40	12.90		0.80	62	41	2.20	0.04	0.04	1.20	6														0.78	
12144	UVA, FRUTA CRIOLLA	81.60	68	0.60	0.70	16.70		0.40	12	15	0.90	0.05	0.04	0.50	3	2	0.02	0.13	0.19	0	185	2	0.05		0.11	0.00	4		0.78	
12145	UVA, FRUTA IMPORTADA, TIPO AMERICANO	81.30	67	0.63	0.35	17.15	0.90	0.57	14	10	0.29	0.09	0.06	0.30	4	5	0.01	0.10	0.11	0	191	2	0.04	5	0.11	0.00	0	4	0.58	
12147	UVA, FRUTA SECA O PASA	15.43	299	3.07	0.46	79.18	3.70	1.85	50	101	1.88	0.11	0.13	0.77	2	0	0.05	0.04	0.06	0	749	11	0.22	32	0.17	0.00	0	5	1.00	
12146	UVA, JUGO ENVASADO S/AZÚCAR	84.12	61	0.56	0.08	14.96	0.10	0.29	9	11	0.24	0.03	0.04	0.26	0	0	0.00	0.02	0.03	0	132	3	0.05	10	0.06	0.00	0	3	1.00	
12151	YUPLON/JOCOTE JUDIO	85.50	62	0.50	0.20	13.30		0.50	27	25	2.50	0.04	0.02	0.26	50														0.82	
12150	YUYUGA/JUJUBE/AZUFAIFA	83.00	59	1.80	0.10	14.50		0.60	26	27	0.80	0.02	0.04	0.90	66														0.93	
12152	ZAPOTE/ZAPOTE MAMEY	65.60	121	1.70	0.40	31.10	2.60	1.20	40	28	1.00	0.01	0.02	2.00	22	21				0	344	10				0.00			0.63	
12153	ZAPOTILLO/ZAPOTE AMARILLO	60.60	140	2.00	0.50	35.90		1.00	20	42	1.00	0.02	0.02	3.13	43														0.62	
	<b>13. CEREALES GRANOS SECOS, HARINAS, PASTAS, CEREALES DE DESAYUNO Y OTRAS HARINAS</b>																													
13001	AMARANTO, GRANO SECO	9.84	374	14.45	6.51	66.17	9.30	3.04	153	455	7.59	0.08	0.21	1.29	4	0	1.43	2.89	1.66	0	366	21	3.18	266	0.22	0.00	0	49	1.00	
13002	ARROZ BLANCO, PULIDO, ENRIQUECIDO	12.89	360	6.61	0.58	79.34	1.40	0.58	9	108	4.36	0.58	0.05	5.09	0	0	0.18	0.16	0.16	0	86	1	1.16	35	0.14	0.00	222	386	1.00	
13003	ARROZ BLANCO, PULIDO, ENRIQUECIDO, PRECOCIDO	8.38	380	7.82	0.94	82.32	1.90	0.53	22	118	6.30	0.93	0.03	7.01	0	0	0.14	0.22	0.15	0	27	10	1.43	14	0.12	0.00	273	466	1.00	
13004	ARROZ BLANCO, PULIDO, S/ENRIQUECER	12.89	360	6.61	0.58	79.34		0.58	9	108	0.80	0.07	0.05	1.60	0		0.18	0.16	0.16	0	86	1	1.16	35	0.14	0.00	0	9	1.00	
13005	ARROZ BLANCO, SEMIPULIDO	13.00	361	7.10	1.10	78.00		0.80	11	221	1.30	0.16	0.04	2.50	0	0				0	214	9	0.02		0.30	0.00	6		1.00	

Composición de Alimentos en 100 Gramos de Porción Comestible

Código	NOMBRE	Agua	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo-	Fibra Diet.	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv.	Ác. grasos	Ác. grasos	Ác. Grasos	Colesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato	Fracción
		%	Kcal.	g	g	hidratos	total	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	mcg	%
13006	ARROZ INTEGRAL	12.37	362	7.50	2.68	76.17	3.40	1.27	33	264	1.80	0.41	0.04	4.31	0	0	0.97	0.96	0.54	0	268	4	2.02	143	0.51	0.00	0	20	1.00
13008	AVENA EN HOJUELAS S/FORTIFICAR (MOSH)	8.22	389	16.89	6.90	66.27	10.60	1.72	54	523	4.72	0.76	0.14	0.96	0	0	2.18	2.54	1.22	0	429	2	3.97	177	0.12	0.00	0	56	1.00
13089	AVENA INSTANTÁNEA, C/BANANO	6.68	368	8.85	4.75	75.86	6.40	3.83	268	308	9.95	0.80	0.91	10.73	1	806	1.71	1.41	0.79	0	284	700	2.05	93	1.07	0.00	192	349	1.00
13090	AVENA INSTANTÁNEA, C/ESPECIES Y CANELA	6.56	370	8.59	4.67	76.97	6.60	3.19	239	300	8.60	0.71	0.81	9.56	0	718	1.67	1.38	0.87	0	251	535	2.00	89	0.95	0.00	168	309	1.00
13091	AVENA INSTANTÁNEA, C/FRUTA&CREMA	6.39	386	7.99	7.52	74.72	5.80	3.37	314	298	11.31	0.94	1.06	12.57	0	944	2.38	1.28	1.59	0	283	509	1.73	80	1.25	0.05	228	411	1.00
13092	AVENA INSTANTÁNEA, C/MANZANA Y CANELA	6.30	365	8.00	4.39	77.92	7.90	3.36	314	278	11.31	0.94	1.07	12.60	1	946	1.51	1.26	0.73	0	318	480	1.86	81	1.26	0.00	229	412	1.00
13093	AVENA INSTANTÁNEA, C/MIEL	6.46	389	9.29	8.37	72.58	6.40	3.28	244	311	8.80	0.73	0.83	9.77	0	734	2.14	4.20	1.15	0	267	547	2.09	95	0.97	0.00	173	316	1.00
13094	AVENA INSTANTÁNEA, C/SABOR DE VAINILLA	6.88	369	9.05	4.93	75.73	6.80	3.39	256	317	9.20	0.76	0.87	10.23	0	768	1.77	1.47	0.89	0	263	572	2.10	93	1.02	0.00	182	332	1.00
13009	AVENA INSTANTÁNEA, FORTIFICADA	9.30	369	15.50	6.10	64.00	10.90	5.00	357	357	28.93	1.07	1.21	14.29	0	1072	1.92	2.23	1.08	0	354	286	3.07	148	1.43	0.00	254	464	1.00
13007	AVENA INSTANTÁNEA, FORTIFICADA PREPARADA C/AGUA	86.32	55	2.32	0.91	9.59	1.60	0.83	56	54	4.34	0.14	0.17	2.03	0	161	0.29	0.33	0.15	0	53	45	0.46	23	0.21	0.00	38	70	1.00
13078	BULGUR, COCIDO	77.76	83	3.08	0.24	18.58	4.50	0.34	10	40	0.96	0.06	0.03	1.00	0	0	0.03	0.10	0.04	0	68	5	0.57	32	0.08	0.00	0	18	1.00
13109	BULGUR, CRUDO (PL 480)	9.00	342	12.30	1.30	75.90	18.30	1.50	110	300	2.90	0.44	0.26	3.53	0	662					410	17	1.90	164	0.30	0.00			1.00
13010	CEBADA, GRANO ENTERO	9.44	354	12.48	2.30	73.48	17.30	2.29	33	264	3.60	0.65	0.28	4.60	0	1	0.29	1.11	0.48	0	452	12	2.77	133	0.32	0.00	0	19	1.00
13011	CEBADA, PERLADA	10.09	352	9.91	1.16	77.72	15.60	1.11	29	221	2.50	0.19	0.11	4.60	0	1	0.15	0.56	0.24	0	280	9	2.13	79	0.26	0.00	0	23	1.00
13012	CENTENO, GRANO ENTERO	10.95	335	14.76	2.50	69.76	14.60	2.02	33	374	2.67	0.32	0.25	4.27	0	1	0.30	1.12	0.29	0	264	6	3.73	121	0.29	0.00	0	60	1.00
13013	CEREAL DESAYUNO, ALL BRAN	2.12	260	13.14	4.90	74.24	29.30	5.60	389	1150	17.60	2.27	2.71	14.80	20	525	0.67	2.11	0.64	0	1020	242	12.40	362	12.00	18.80	1269	2198	1.00
13095	CEREAL DESAYUNO, BANANO&NUECES (BANANA NUT CRUNCH)	4.50	422	8.50	10.30	74.00	6.80	2.50	36	310	27.46	0.64	0.72	8.47	0				1.40	0	290	428	2.54	82	0.85	2.54	150	274	1.00
13014	CEREAL DESAYUNO, BRAN FLAKES	3.70	320	9.40	2.20	80.40	17.60	4.00	56	508	27.00	1.25	1.42	16.67	0	751	0.29	1.02	0.40	0	616	732	5.00	214	1.67	5.00	314	553	1.00
13015	CEREAL DESAYUNO, CHOCO KRISPIES	2.81	381	5.22	2.90	86.05	1.90	3.02	17	102	22.20	1.49	2.27	16.00	48	492	0.40	0.23	1.99	0	197	635	4.80	38	3.28	6.92	633	1080	1.00
13096	CEREAL DESAYUNO, COMPLETE /KOMLETE	3.00	318	10.00	2.00	79.00	17.50	6.00	53	540	62.00	5.40	5.90	69.00	207	1294	0.50	1.10	0.40	0	590	715	52.50	140	7.00	20.70	1371	2350	1.00
13097	CEREAL DESAYUNO, COMPLETE /KOMLETE, MIEL Y PASAS	4.26	465	10.32	17.90	65.74	8.30	1.78	110	306	2.50	0.34	0.36	1.85	3	1	6.79	2.30	6.97	2	504	51	1.88	108	2.84	0.00	0	38	1.00
13016	CEREAL DESAYUNO, CORN FLAKES	3.76	361	6.61	0.59	87.11	2.50	1.93	4	37	29.00	2.13	2.64	24.40	22	456	0.11	0.32	0.19	0	79	723	0.18	9	3.44	9.47	446	792	1.00
13098	CEREAL DESAYUNO, CORN FLAKES c/MIEL	3.00	385	6.80	1.90	87.00	3.40	2.10	22	60	6.20	1.25	1.50	16.60	20	502	1.00	0.60	0.30	0	102	700	0.30	22	1.70	5.00	314	553	1.00
13017	CEREAL DESAYUNO, CORN POPS	3.00	378	3.70	0.75	90.00	0.80	2.55	17	31	6.20	1.20	1.40	16.10	19	462	0.24	0.20	0.18	0	85	386	4.90	7	1.60	4.90	310	546	1.00
13018	CEREAL DESAYUNO, FROOT LOOPS	2.80	393	5.04	3.10	87.48	2.50	1.58	14	112	20.40	2.25	1.94	24.20	47	467	0.43	0.68	1.52	0	120	501	19.00	33	3.68	7.07	333	585	1.00
13099	CEREAL DESAYUNO, FROOT LOOPS c/MARSHMALLOW	2.50	394	4.10	2.40	89.90	1.50	1.20	11	57	15.00	1.25	1.42	17.00	50	516	0.50	0.60	1.30	0	85	359	5.00	24	1.70	5.00	320	563	1.00

Código	NOMBRE	Agua %	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo- hidratos	Fibra Diet. total	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv. Retinol	Ác. grasos mono-insat.	Ác. grasos poli-insat.	Ác. Grasos saturados	Coolesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato Equiv. FD	Fracción Comestible
			Kcal.	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	%
13019	CEREAL DESAYUNO, GRANOLA	5.41	490	14.87	24.36	52.95	8.60	2.42	78	457	4.25	0.74	0.29	2.12	1	1	7.64	10.71	4.54	0	537	22	4.11	175	0.31	0.00	0	83	1.00
13100	CEREAL DESAYUNO, GRANOLA c/FRUTAS	6.72	386	8.00	4.60	80.00	5.00	2.11	36	273	2.00	0.16	0.06	1.72	0	0	2.12	1.14	0.85	0	279	376	1.10	44	0.11	0.00	0	13	1.00
13102	CEREAL DESAYUNO, GRANOLA c/MIEL	2.18	455	10.60	18.83	66.43	7.30	1.93	119	343	2.58	0.32	0.27	2.01	1	1	4.47	1.89	8.25	2	495	48	2.36	111	0.18	0.25	0	36	1.00
13101	CEREAL DESAYUNO, GRANOLA c/PASAS	3.50	366	8.00	5.00	80.00	5.00	3.50	42	234	3.00	0.63	0.70	8.30	6	375	2.40	0.90	1.10	0	300	246	6.30	75	3.30	10.00	653	1129	1.00
13103	CEREAL DESAYUNO, NESQUICK CHOCOLATE	2.04	407	5.00	5.40	85.00	0.00	3.05	333	133	15.00	1.25	1.42	16.70	20	501			1.30	0	223	615	12.50	27	1.67	5.00	314	553	1.00
13020	CEREAL DESAYUNO, RICE KRISPIES	4.19	387	6.37	1.22	85.50	0.60	2.72	8	99	6.06	2.20	2.25	22.98	24	514	0.26	0.37	0.36	0	110	950	1.16	25	3.27	6.10	454	776	1.00
13021	CEREAL DESAYUNO, ZUCARITAS DE MAÍZ	3.00	367	3.30	0.52	90.30	3.20	2.88	5	34	14.50	1.20	1.50	16.20	20	517	0.09	0.30	0.17	0	73	479	0.18	8	1.60	5.00	308	543	1.00
13086	CORAZÓN DE TRIGO	12.67	360	12.68	1.05	72.83	3.90	0.77	17	136	4.36	0.81	0.57	5.99	0	0	0.12	0.43	0.15	0	186	1	1.05	47	0.10	0.00	111	261	1.00
13022	CREMA DE ARROZ, HARINA	10.50	370	6.30	0.50	82.40	0.70	0.40	24	124	1.30	0.20	0.10	3.00	0	0	0.16	0.13	0.14	0	143	6	1.12	23	0.19	0.00	0	29	1.00
13023	CREMA DE CEBADA, HARINA (PANAMÁ)		358	8.70	1.30	76.00			15	43	0.00	0.51	0.46	4.50	0	0													1.00
13024	CREMA DE MAÍZ, HARINA (PANAMÁ)		368	8.20	2.90	75.90			6	10	0.60	0.34	0.28	3.40	0	18													1.00
13104	CREMA DE TRIGO, HARINA	10.90	370	10.50	1.50	76.50	3.80	0.60	303	115	28.60	0.50	0.20	4.20	0	0	0.20	0.83	0.24	0	120	7	0.88	27	0.11	0.00	87	182	1.00
13105	CREMA DE TRIGO, HARINA INSTANTÁNEA	10.40	366	10.60	1.40	75.50	3.30	2.10	357	103	28.60	1.34	1.21	17.86	0	1341	0.19	0.77	0.22	0	115	15	0.98	34	1.79	0.00	323	583	1.00
13028	«CSB» CORN SOY BLEND (PL 480)	9.70	376	17.20	6.90	61.70	9.00	1.80	831	206	17.49	0.53	0.48	6.23	40	784					634	7	5.00	174		1.00			1.00
13030	«CSM» CORN SOY MILK (PL 480)	8.43	375	21.35	6.76	57.84	7.89	2.90	1020	339	17.54	0.59	0.71	6.37	41	846					879	87	5.51	184	0.51	1.60			1.00
13106	FIDEOS PARA CHOW MEIN	0.73	527	8.38	30.76	57.54	3.90	2.60	20	161	4.73	0.58	0.42	5.95	0	0	7.69	17.33	4.38	0	120	439	1.40	52	0.11	0.00	68	138	1.00
13025	HARINA DE ARROZ BLANCO	11.89	366	5.95	1.42	80.13	2.40	0.61	10	98	0.35	0.14	0.02	2.59	0	0	0.44	0.38	0.39	0	76	0	0.80	35	0.44	0.00	0	4	1.00
13026	HARINA DE CENTENO	9.85	354	9.39	1.77	77.49	14.60	1.50	24	207	2.12	0.29	0.11	1.73	0	0	0.21	0.77	0.20	0	340	3	1.99	75	0.27	0.00	0	19	1.00
13027	HARINA DE CEREALES MIXTOS	9.20	376	7.70	2.30	79.40		1.40	47	163	7.70	0.15	0.10	4.91															1.00
13110	HARINA DE MAÍZ (PL 480)	11.60	366	8.50	1.70	77.70	7.40	0.60	110	84	2.90	0.44	0.26	3.53	0	662					162	3	0.70	40	0.30	0.00			1.00
13031	HARINA DE MAÍZ AMARILLO NO TRATADO	10.91	361	6.93	3.86	76.85	9.60	1.45	7	272	2.38	0.25	0.08	1.90	0	0	1.02	1.76	0.54	0	315	5	1.73	93	0.37	0.00	0	25	1.00
13035	HARINA DE MAÍZ AMARILLO PILADO, ENRIQUECIDA	11.59	366	8.48	1.65	77.68	7.40	0.60	5	84	4.13	0.71	0.41	5.03	0	11	0.41	0.71	0.22	0	162	3	0.72	40	0.26	0.00	185	363	1.00
13034	HARINA DE MAÍZ AMARILLO PILADO, S/ENRIQUECER	11.59	366	8.48	1.65	77.68	7.40	0.60	5	84	1.10	0.14	0.05	1.00	0	11	0.41	0.71	0.22	0	162	3	0.72	40	0.26	0.00	0	48	1.00
13032	HARINA DE MAÍZ BLANCO NO TRATADO	10.91	361	6.93	3.86	76.85	13.40	1.45	7	272	2.38	0.25	0.08	1.90	0	11	1.02	1.76	0.54	0	315	5	1.73	93	0.37	0.00	0	25	1.00
13037	HARINA DE MAÍZ BLANCO PILADO, ENRIQUECIDA	11.59	366	8.48	1.65	77.68	7.40	0.60	5	84	4.13	0.71	0.41	5.03	0	0	0.41	0.71	0.22	0	162	3	0.72	40	0.26	0.00	185	363	1.00
13036	HARINA DE MAÍZ BLANCO PILADO, S/ENRIQUECER	11.59	366	8.48	1.65	77.68	7.40	0.60	5	84	1.10	0.14	0.05	1.00	0	0	0.41	0.71	0.22	0	162	3	0.72	40	0.26	0.00	0	48	1.00



Composición de Alimentos en 100 Gramos de Porción Comestible

Código	NOMBRE	Agua	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo-	Fibra Diet.	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A	Ác. grasos	Ác. grasos	Ác. Grasos	Colesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato	Fracción
		%	Kcal.	g	g	hidratos	total	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	%	
13111	HARINA DE MAÍZ C/SOYA, FORTIFICADA, (PL480)	10.94	360	14.90	1.60	71.10	8.92	1.40	110	173	2.90	0.44	0.26	3.53	0	662					495	6	1.00	78	0.30	0.00			1.00
13033	HARINA DE MAÍZ NIXTAMALIZADO, MASA SECA	9.03	365	9.34	3.78	76.27	9.60	1.57	141	223	7.21	1.43	0.75	9.84	0	0	1.00	1.72	0.53	0	298	5	1.78	110	0.37	0.00	209	380	1.00
13043	HARINA DE TRIGO C/SOYA 12% (PL 480)		355	16.50	1.40				211		4.80	0.66	0.36	4.60	0														1.00
13041	HARINA DE TRIGO ENRIQUECIDA, PARA PAN	13.36	361	11.98	1.66	72.53	2.40	0.47	15	97	4.41	0.81	0.51	7.55	0	0	0.14	0.73	0.24	0	100	2	0.85	25	0.04	0.00	150	288	1.00
13042	HARINA DE TRIGO ENRIQUECIDA, PARA REPOSTERIA	12.51	362	8.20	0.86	78.03	1.70	0.39	14	85	7.32	0.89	0.43	6.79	0	0	0.07	0.38	0.13	0	105	2	0.62	16	0.03	0.00	138	282	1.00
13039	HARINA DE TRIGO ENRIQUECIDA, TODO USO	11.92	364	10.33	0.98	76.31	2.70	0.47	15	108	4.64	0.79	0.49	5.90	0	0	0.09	0.41	0.16	0	107	2	0.70	22	0.04	0.00	154	291	1.00
13040	HARINA DE TRIGO S/ENRIQUECER, PARA PAN	13.36	361	11.98	1.66	72.53	2.40	0.47	15	97	0.90	0.08	0.06	1.00	0	0	0.14	0.73	0.24	0	100	2	0.85	25	0.04	0.00	0	33	1.00
13038	HARINA DE TRIGO, S/ENRIQUECER, TODO USO	11.92	364	10.33	0.98	76.31	2.70	0.47	15	108	1.17	0.12	0.04	1.25	0	0	0.09	0.41	0.16	0	107	2	0.70	22	0.04	0.00	0	26	1.00
13088	HARINA PARA PANCAKES (C/ MANTEQUILLA&LECHE)	9.10	355	10.00	1.70	73.60	5.40	5.60	342	627	3.05	0.61	0.37	3.76	0	0	0.32	0.73	0.25	0	191	1310	0.84	31	0.18	0.00	127	225	1.00
13044	MAICENA O ALMIDON DE MAÍZ	13.50	357	0.60	0.20	85.60	0.90	0.10	8	16		0.00	0.02	0.00	0	0	0.02	0.03	0.01	0	3	9	0.06		0.00	0.00	0	0	1.00
13045	MAICILLO O SORGO, GRANO ENTERO	10.00	342	8.80	3.20	76.30	6.30	1.70	19	299	3.70	0.41	0.12	3.20	0	0	0.99	1.37	0.46	0	350	6				0.00			1.00
13047	MAÍZ AMARILLO, GRANO ENTERO, CRUDO	10.37	365	9.42	4.74	74.26	7.30	1.20	7	210	2.71	0.38	0.20	3.63	0	11	1.25	2.16	0.67	0	287	35	2.21	127	0.62	0.00	0	19	1.00
13048	MAÍZ AMARILLO, GRANO PILADO O TRILLADO, CRUDO	12.00	356	8.40	1.20	77.80		0.60	5	99	1.10	0.18	0.08	0.60		90													1.00
13049	MAÍZ AMARILLO, GRANO PILADO, COCIDO	64.90	140	2.70	0.70	31.60		0.10	31	26	1.00	0.03	0.02	0.29															1.00
13050	MAÍZ BLANCO O NEGRO, GRANO ENTERO, CRUDO	10.37	365	9.42	4.74	74.26		1.20	7	210	2.71	0.38	0.20	3.63	0	0	1.25	2.16	0.67	0	287	35	2.21	127	0.62	0.00			1.00
13051	MAÍZ BLANCO, GRANO PILADO O TRILLADO, CRUDO	25.00	303	8.70	0.90	65.10		0.30	4	71	2.00	0.20	0.03	1.10	0	0													1.00
13052	MAÍZ BLANCO, GRANO PILADO, COCIDO	63.10	148	2.90	0.90	32.90		0.20	47	35	1.00	0.05	0.02	0.55															1.00
13053	MAÍZ ROJO, GRANO ENTERO, CRUDO	8.00	377	6.70	4.40	79.90		1.00	6	182	1.70	0.38	0.09	1.31		1	1.30	2.50	0.60	0	284	1							1.00
13046	MAÍZ SALPOR, GRANO ENTERO	12.20	360	5.80	4.10	76.80		1.20	5	241	1.40	0.44	0.08	2.09															1.00
13054	MASA HUMEDA, DE MAÍZ AMARILLO C/CAL	62.20	189	4.40	2.20	38.50			88		1.70	0.17	0.05	0.80	0	6	0.60	1.20	0.20	0									1.00
13055	MASA HUMEDA, DE MAÍZ BLANCO C/CAL	62.20	154	3.50	1.90	31.80			70		1.60	0.13	0.04	0.60	0	0	0.50	1.00	0.20	0									1.00
13056	MIGA DE PAN O PAN RALLADO	6.51	395	13.35	5.30	71.98	4.50	2.87	183	165	4.83	0.97	0.40	6.63	0	0	1.02	2.06	1.20	0	196	732	1.45	43	0.12	0.35	82	164	1.00
13082	NIXTAMAL, MAÍZ AMARILLO	47.12	260	6.16	3.08	53.88		1.40	123	127	2.38	0.24	0.07	1.12	0	8													1.00
13083	NIXTAMAL, MAÍZ BLANCO	47.12	215	4.90	2.66	44.50		0.84	98	127	2.24	0.18	0.06	0.84	0	3													1.00
13064	PASTA C/ESPINACA, COCIDA	68.14	130	4.58	0.63	26.15		0.50	30	108	1.04	0.10	0.10	1.53	0	8	0.07	0.26	0.09	0	58	14	1.08	62	0.10	0.00	0	12	1.00
13063	PASTA C/ESPINACA, CRUDA	8.34	372	13.35	1.57	74.81	10.60	1.93	58	332	2.13	0.37	0.20	4.55	0	23	0.18	0.64	0.23	0	376	36	2.76	174	0.32	0.00	0	48	1.00

Código	NOMBRE	Agua	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo- hidratos	Fibra Diet. total	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv. Retinol	Ác. grasos mono-insat.	Ác. grasos poli-insat.	Ác. Grasos saturados	Colesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato Equiv. FD	Fracción Comestible
		%	Kcal.	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	%	
13070	PASTA C/HUEVO ENRIQUECIDA, COCIDA C/SAL	67.73	138	4.54	2.07	25.16	1.20	0.50	12	76	1.47	0.29	0.14	2.08	0	6	0.58	0.55	0.42	29	38	165	0.65	21	0.05	0.09	77	138	1.00
13069	PASTA C/HUEVO ENRIQUECIDA, COCIDA S/SAL	67.73	138	4.54	2.07	25.16	1.20	0.50	12	76	1.47	0.29	0.14	2.08	0	6	0.58	0.55	0.42	29	38	5	0.65	21	0.05	0.09	77	138	1.00
13068	PASTA C/HUEVO ENRIQUECIDA, CRUDA	9.01	384	14.16	4.44	71.27	3.30	1.12	35	241	4.01	1.13	0.43	8.39	0	17	1.25	1.33	1.18	84	244	21	1.92	58	0.22	0.29	201	370	1.00
13065	PASTA C/HUEVO S/ENRIQUECER, RUDA	9.01	384	14.16	4.44	71.27	3.30	1.12	35	241	1.90	0.17	0.09	2.10	0	17	1.25	1.33	1.18	84	244	21	1.92	58	0.22	0.29	0	29	1.00
13067	PASTA C/HUEVO S/ENRIQUECER, COCIDA C/SAL	67.73	138	4.54	2.07	25.16	1.20	0.50	12	76	0.60	0.03	0.02	0.40	0	6	0.58	0.55	0.42	29	38	165	0.65	21	0.05	0.09	0	7	1.00
13066	PASTA C/HUEVO S/ENRIQUECER, COCIDA S/SAL	67.73	138	4.54	2.07	25.16	1.20	0.50	12	76	0.60	0.03	0.02	0.40	0	6	0.58	0.55	0.42	29	38	5	0.65	21	0.05	0.09	0	7	1.00
13071	PASTA C/HUEVO Y ESPINACA, ENRIQUECIDA, CRUDA	8.72	382	14.61	4.55	70.32	6.80	1.79	56	193	4.20	1.09	0.48	6.57	0		1.43	1.01	1.05	95	355	72	1.83	82	0.41	0.40	157	354	1.00
13073	PASTA ENLATADA, MACARRONES C/QUESO	81.39	82	3.38	2.46	11.52	0.50	1.25	35	47	0.90	0.10	0.11	1.18	0	17	0.60	0.30	0.88	6	84	421	0.45	9	0.04	0.15	11	22	1.00
13108	PASTA ENLATADA, SPAGHETTI C/CARNE	78.24	107	4.17	5.10	11.11		1.38	12	4	1.31	0.09	0.11	1.99			2.22	0.36	1.98	9	141	406	0.60	14	0.06	0.28			1.00
13074	PASTA ENLATADA, SPAGHETTI C/TOMATE&CARNE	77.09	104	3.78	3.60	14.19	0.90	1.34	7		0.74				0		1.53	0.16	1.61	9		392							1.00
13062	PASTA ENRIQUECIDA, COCIDA C/SAL	62.13	157	5.80	0.93	30.59	1.80	0.55	7	58	1.33	0.27	0.14	1.69	0	0	0.13	0.32	0.18	0	45	128	0.50	18	0.05	0.00	66	119	1.00
13061	PASTA ENRIQUECIDA, COCIDA S/SAL	62.13	158	5.80	0.93	30.86	1.80	0.27	7	58	1.33	0.27	0.14	1.69	0	0	0.13	0.32	0.18	0	45	1	0.50	18	0.05	0.00	66	119	1.00
13060	PASTA ENRIQUECIDA, CRUDA	9.90	371	13.04	1.51	74.67	3.20	0.88	18	150	3.52	0.89	0.40	7.18	0	0	0.17	0.56	0.28	0	162	5	1.26	53	0.14	0.00	219	391	1.00
13059	PASTA S/ENRIQUECER, COCIDA C/SAL	62.13	157	5.80	0.93	30.59	1.80	0.55	7	58	0.50	0.02	0.02	0.40	0	0	0.13	0.32	0.18	0	45	128	0.50	18	0.05	0.00	0	7	1.00
13058	PASTA S/ENRIQUECER, COCIDA S/SAL	62.13	158	5.80	0.93	30.86	1.80	0.27	7	58	0.50	0.02	0.02	0.40	0	0	0.13	0.32	0.18	0	45	1	0.50	18	0.05	0.00	0	7	1.00
13057	PASTA S/ENRIQUECER, CRUDA	9.90	371	13.04	1.51	74.67	3.20	0.88	18	150	1.30	0.09	0.06	1.70	0	0	0.17	0.56	0.28	0	162	5	1.26	53	0.14	0.00	0	18	1.00
13076	PINOL C/CACAO	4.50	418	9.50	12.00	72.30		1.70	34	260	4.80	0.10	0.29	2.83															1.00
13075	PINOL SIMPLE	9.00	370	11.20	5.40	72.90		1.50	3	73	0.90	0.09	0.18	2.54		0	1.80	3.30	0.60	0									1.00
13077	PINOLILLO	8.50	400	10.10	11.70	68.00		1.70	18	328	5.50	0.01	0.23	2.29															1.00
13085	POLENTA O CREMA DE MAÍZ, ENRIQUECIDA, POLVO	10.00	371	8.80	1.20	79.60	1.60	0.40	2	73	3.91	0.64	0.38	4.96	0	0	0.30	0.52	0.16	0	137	1	0.41	27	0.15	0.00	200	345	1.00
13084	POLENTA O CREMA DE MAÍZ, NO ENRIQUECIDA, POLVO	10.00	371	8.80	1.20	79.60	1.60	0.40	2	73	1.00	0.13	0.04	1.20	0	0	0.30	0.52	0.16	0	137	1	0.41	27	0.15	0.00	0	5	1.00
13072	SEMOLINA ENRIQUECIDA	12.67	360	12.68	1.05	72.83	3.90	0.77	17	136	4.36	0.81	0.57	5.99	0	0	0.12	0.43	0.15	0	186	1	1.05	47	0.10	0.00	111	261	1.00
13107	SEMOLINA NO ENRIQUECIDA	12.67	360	12.68	1.05	72.83	3.90	0.77	17	136	1.23	0.28	0.08	3.31	0	0	0.12	0.43	0.15	0	186	1	1.05	47	0.10	0.00	0	72	1.00
13080	TRIGO GRANO DURO	13.10	327	12.61	1.54	71.18	12.20	1.57	29	288	3.19	0.38	0.12	5.46	0	0	0.20	0.63	0.27	0	363	2	2.65	126	0.30	0.00	0	38	1.00
13079	TRIGO GRANO SUAVE	12.17	331	10.35	1.56	74.24	12.50	1.68	27	493	3.21	0.39	0.10	4.80	0	0	0.18	0.66	0.29	0	397	2	2.63	126	0.27	0.00	0	41	1.00
13087	TRIGO, GERMEN DE, CRUDO	11.12	360	23.15	9.72	51.80	13.20	4.21	39	842	6.26	1.88	0.50	6.81	0	0	1.37	6.01	1.66	0	892	12	12.29	239	1.30	0.00	0	281	1.00

Composición de Alimentos en 100 Gramos de Porción Comestible

Código	NOMBRE	Agua	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo-	Fibra Diet.	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv.	Ác. grasos	Ác. grasos	Ác. Grasos	Colesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato	Fracción	
		%	Kcal.	g	g	hidratos	total	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	mcg	%	
13081	TRIGOR O BULGUR, CRUDO	9.00	342	12.29	1.33	75.87	18.30	1.51	35	300	2.46	0.23	0.12	5.11	0	0	0.17	0.54	0.23	0	410	17	1.93	164	0.34	0.00	0	27	1.00	
13029	«WSB» WHEAT SOY BLEND (PL 480)	8.80	355	21.50	5.90	46.90	13.18	2.00	842	294	17.85	0.54	0.50	8.19	40	698					694	14	5.50	227	0.47	1.00			1.00	
13112	«WSM» WHEAT SOY AND MILK (PL 480)	7.92	358	25.08	5.82	43.31	10.44	2.96	1031	394	17.90	0.60	0.73	8.33	41	699					92	902	5.83	219	0.48	1.60			1.00	
<b>14. GALLETAS, PANES, TORTILLAS Y SIMILARES</b>																														
14070	AREPA DE MAÍZ PILADO, AMARILLO	62.50	150	7.20	0.50	29.10		0.70	13	38	0.40	0.01	0.03	0.80	0	36														1.00
14063	AREPA DE MAÍZ PILADO, BLANCO	57.50	172	4.10	0.05	37.80		0.10	3	25	1.80	0.03	0.01	0.10	0	0														
14065	GALLETAS DE AVENA	5.70	450	6.20	18.10	68.70	2.80	1.40	37	138	2.58	0.27	0.23	2.23	1	5	10.02	2.54	4.52	0	142	383	0.79	33	0.07	0.00	52	95	1.00	
14066	GALLETAS DE AVENA C/PASAS	11.49	410	5.70	13.54	67.24	3.00	2.03	31		2.28	0.27	0.16	1.72	0		5.04	1.22	3.15	11	232	377							1.00	
14010	GALLETAS DE SODA, C/SAL	5.03	428	9.22	11.35	70.91	3.00	3.49	68	101	5.64	0.09	0.45	5.25	0	0	7.00	1.25	1.66	0	154	1072	0.83	22	0.09	0.00	108	215	1.00	
14009	GALLETAS DE SODA, S/SAL	4.10	434	9.20	11.80	71.50	3.00	3.30	119	105	5.40	0.56	0.46	5.25	0	0	6.42	1.68	2.93	0	128	766	0.77	27	0.04	0.00	93	189	1.00	
14011	GALLETAS DE SODA, TIPO COCKTAIL	3.50	502	7.40	25.30	61.00	1.60	2.80	120	228	3.60	0.41	0.34	4.05	0	0	10.64	9.55	3.78	0	133	847	0.68	27	0.05	0.00	76	143	1.00	
14008	GALLETAS DULCES, ALTO VALOR NUTRITIVO	5.00	500	7.00	2.78			1.50			26.79	1.79	2.14	23.21		1875														1.00
14067	GALLETAS DULCES, CON CHIPS CHOCOLATE	4.10	453	5.80	15.40	73.30	3.60	1.30	19	84	3.07	0.29	0.27	2.77	0	0	6.09	4.65	3.81	0	123	377	0.70	28	0.26	0.00	64	115	1.00	
14001	GALLETAS DULCES, CONOS PARA HELADO	5.30	417	8.10	6.90	79.00	3.00	0.70	25	97	3.60	0.25	0.35	4.43	0	0	1.85	3.26	1.22	0	112	143	0.67	26	0.03	0.00	168	291	1.00	
14004	GALLETAS DULCES, DE CHOCOLATE	4.50	433	6.60	14.20	72.40	3.40	2.00	31	132	4.01	0.20	0.27	2.86	0	3	4.86	4.15	4.24	2	210	580	1.09	53	0.05	0.09	50	96	1.00	
14005	GALLETAS DULCES, DE CHOCOLATE C/RELLENO	2.22	466	5.33	19.08	71.64	2.90	1.74	21	92	3.93	0.16	0.14	2.67	0	0	10.63	2.26	3.68	0	187	483	0.98	48	0.00	0.03	48	87	1.00	
14003	GALLETAS DULCES, SIMPLES C/RELLENO	2.20	483	4.50	20.00	72.10	1.50	1.20	27	75	2.21	0.26	0.24	2.69	0	0	8.44	7.55	2.98	0	91	349	0.40	14	0.02	0.00	46	82	1.00	
14002	GALLETAS DULCES, SIMPLES TIPO MARIA	4.80	478	5.10	21.10	67.90	0.80	1.20	21	80	2.14	0.23	0.21	2.69	0	26	11.84	2.66	5.43	51	63	357	0.43	12	0.06	0.19	42	82	1.00	
14006	GALLETAS DULCES, TIPO WAFLE	5.10	441	5.00	15.20	73.60	1.90	1.10	48	104	2.38	0.28	0.32	3.11	0	8	6.54	3.89	3.84	51	97	312	0.36	14	0.07	0.13	51	96	1.00	
14007	GALLETAS DULCES, TIPO WAFLE C/RELLENO	1.00	511	4.10	24.30	70.10	0.60	0.50	18	56	1.95	0.10	0.20	2.43	0	0	10.33	9.16	3.62	0	59	147	0.35	11	0.01	0.00	45	84	1.00	
14071	HOJALDRE	10.00	370	2.40	2.00	85.50		0.10	14	43	1.50	0.01	0.06	0.30	0	52													1.00	
14012	HOJALDRE DE PANAMÁ	9.50	474	8.30	21.80	60.10		0.30	13	69	2.30	0.35	0.21	2.80	0	0													1.00	
14013	LEVADURA PARA PAN, PASTILLAS	69.00	105	8.40	1.90	18.10	8.10	1.80	19	336	3.25	1.88	1.13	12.30	0	0	1.05	0.00	0.24	0	601	30	9.97	40	0.43	0.01	0	785	1.00	
14073	PAN BLANCO, DE RODAJA O CUADRADO (COSTA RICA)	27.60	281	9.60	2.60	58.50	3.60	1.70																						1.00
14021	PAN BLANCO, DE RODAJA O CUADRADO, SUAVE	36.44	266	7.64	3.29	50.61	2.40	2.03	151	99	3.74	0.46	0.33	4.39	0	0	0.68	1.36	0.72	0	100	681	0.74	23	0.08	0.00	86	171	1.00	

Código	NOMBRE	Agua	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo- hidratos	Fibra Diet. total	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv. Retinol	Ác. grasos mono-insat.	Ác. grasos poli-insat.	Ác. Grasos saturados	Colesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato Equiv. FD	Fracción Comestible
		%	Kcal.	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	%	
14022	PAN BLANCO, DE RODAJA O CUADRADO, TOSTADO	30.40	293	9.00	4.00	54.40	2.50	2.10	119	103	3.33	0.41	0.34	3.93	0	0	0.80	2.09	0.58	1	131	592	0.68	26	0.06	0.02	78	159	1.00
14072	PAN BLANCO, TIPO BOLLO (COSTA RICA)	16.40	317	11.70	2.10	67.50	4.70	2.30																					1.00
14020	PAN BLANCO, TIPO BOLLO C/LECHE	35.30	285	7.90	5.70	49.60	2.00	1.50	57	115	2.97	0.41	0.38	3.59	0	22	1.30	2.78	1.18	3	146	359	0.64	19	0.05	0.08	49	125	1.00
14019	PAN BLANCO, TIPO HAMBURGUESA-HOT DOG	34.70	279	9.50	4.33	49.45	2.10	2.02	138	62	3.32	0.40	0.32	4.15	0	0	1.11	1.97	1.09	0	94	479	0.66	21	0.07	0.20	84	170	1.00
14041	PAN BLANCO, TIPO PITA	32.10	275	9.10	1.20	55.70	2.20	1.90	86	97	1.40	0.27	0.10	2.14	0	0	0.10	0.54	0.17	0	120	536	0.84	26	0.03	0.00	0	24	1.00
14014	PAN DE ARROZ O QUESADILLA	14.10	369	4.20	5.10	75.00		1.60	44	153	2.20	0.05	0.08	0.57	0													1.00	
14015	PAN DE CENTENO	35.00	261	9.20	0.70	53.40	5.80	1.70	38	178	2.80	0.19	0.08	1.10	0	0	1.31	0.80	0.63	0	166	660	1.14		0.08	0.00	59	151	1.00
14018	PAN DE MAÍZ NUEVO (PANAMÁ)		108	3.50	0.30	23.70			10	102	6.70	0.16	0.07	1.30	6	10													1.00
14016	PAN DE MAÍZ O MARQUESOTE	18.60	365	7.80	7.80	65.10		0.70	46	131	2.80	0.09	0.21	0.34	0														1.00
14017	PAN DE MAÍZ SALPOR	8.90	391	1.20	6.70	82.20		1.00	54	71	3.20	0.02	0.02	0.23	0														1.00
14029	PAN DULCE DE COCO	14.30	378	9.80	6.70	68.50		0.70	43	106	4.00	0.10	0.02	1.08															1.00
14023	PAN DULCE DE COSTA RICA	22.30	315	7.70	4.10	65.90		1.20	262	178	6.50	0.85	0.00	2.70	0	0													1.00
14024	PAN DULCE DE EL SALVADOR	15.90	366	4.60	5.80	72.50		1.20	51	132	2.30	0.09	0.07	0.93	0														1.00
14025	PAN DULCE DE GUATEMALA	16.60	377	6.90	9.80	65.40		1.30	51	182	4.60	0.13	0.18	0.42	0	1													1.00
14026	PAN DULCE DE HONDURAS	41.30	257	9.10	4.30	44.70		0.60	34	133	2.90	0.06	0.11	1.25	0														1.00
14031	PAN DULCE DE HUEVO		223	10.80	6.10	31.10			45	152	2.10	0.10	0.24	0.70	0	129													1.00
14027	PAN DULCE DE NICARAGUA	17.80	340	9.30	1.20	71.00		0.70	37	45	1.60	0.06	0.15	1.16															1.00
14028	PAN DULCE DE PANAMÁ	41.30	257	9.10	4.30	44.70		0.60	34	133	2.90	0.06	0.11	1.20	0	0													1.00
14030	PAN DULCE DE YEMA	18.90	343	4.80	3.10	72.30		0.90	44	142	1.50	0.17	0.05	0.78	2														1.00
14038	PAN FRANCÉS DE COCO	23.30	341	10.30	6.90	58.60		0.90	43	107	2.40	0.12	0.01	1.34															1.00
14032	PAN FRANCÉS DE COSTA RICA	39.60	243	8.20	0.70	49.50		2.00	28	51	2.20	0.08	0.04	0.96	0														1.00
14033	PAN FRANCÉS DE EL SALVADOR	19.00	330	11.50	0.40	67.90		1.20	36	100	2.10	0.08	0.06	1.06	0														1.00
14034	PAN FRANCÉS DE GUATEMALA	26.60	311	9.40	4.30	58.50		1.10	38	114	4.90	0.10	0.20	1.26	0	2													1.00
14035	PAN FRANCÉS DE HONDURAS	17.20	357	12.10	4.70	65.10		0.90	11	104	2.40	0.05	0.04	1.14	0														1.00
14036	PAN FRANCÉS DE NICARAGUA	15.50	360	12.70	4.20	66.30		1.30	49	114	1.30	0.10	0.14	1.57	0														1.00
14037	PAN FRANCÉS DE PANAMÁ	22.90	317	10.80	1.80	63.10		1.40	32	101	1.80	0.08	0.06	1.20	0														1.00

Composición de Alimentos en 100 Gramos de Porción Comestible

Código	NOMBRE	Agua	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo-	Fibra Diet.	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv.	Ác. grasos	Ác. grasos	Ác. Grasos	Colesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato	Fracción	
		%	Kcal.	g	g	hidratos	total	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	%	
14040	PAN INTEGRAL, DE RODAJA O CUADRADO, SUAVE	37.70	246	9.70	4.20	46.10	6.90	2.30	72	229	3.30	0.35	0.20	3.84	0	0	1.68	1.00	0.92	0	252	527	1.94	86	0.18	0.01	0	50	1.00	
14064	PAN INTEGRAL, DE RODAJA O CUADRADO, TOSTADO	30.00	277	10.90	4.80	51.70	7.40	2.60	81	258	3.71	0.32	0.21	3.88	0	0	1.89	1.13	1.03	0	283	592	2.18	97	0.18	0.01	0	39	1.00	
14039	PAN INTEGRAL, TIPO BOLLO	32.70	278	8.40	5.40	51.40	6.00	2.00	33	187	3.10	0.30	0.23	3.98	0	0	1.16	2.94	0.80	0	314	346	1.50	81	0.20	0.00	18	78	1.00	
14042	PAN INTEGRAL, TIPO PITA	30.60	266	9.80	2.60	55.00	7.40	2.00	15	180	3.06	0.34	0.08	2.84	0	0	0.35	1.05	0.41	0	170	532	1.52	69	0.26	0.00	0	35	1.00	
14043	PAN SEMITA (EL SALVADOR)	25.30	333	5.40	7.40	60.50		1.40	30	83	2.10	0.10	0.05	0.94	0														1.00	
14044	POLVO DE HORNEAR	6.20	97	0.10	0.40	46.90	2.20	46.40	4332	6869	8.17	0.00	0.00	0.00	0	0	0.01	0.12	0.07	0	10100	90	0.72	29	0.00	0.00	0	0	1.00	
14045	ROSQUILLAS DE MAÍZ	24.20	321	13.50	10.40	48.80		3.10	401	498	4.00	0.18	0.44	1.21															1.00	
14046	ROSQUILLAS DE TRIGO	34.40	289	9.40	7.00	46.80		2.40	214	225	2.00	0.14	0.30	0.88	1														1.00	
14047	TAMALITO DE MAÍZ, SIMPLE (GUATEMALA)	66.36	135	3.16	1.27	28.69		0.52	81	580		0.06	7.02	1.64															1.00	
14057	TORTILLA DE MAICILLO, C/CAL	48.80	194	5.00	1.50	43.80		0.90	100	187	3.10	0.08	0.06	1.26	0														1.00	
14048	TORTILLA DE MAÍZ AMARILLO, C/CAL	47.80	206	5.60	1.30	44.50	4.47	0.80	158	122	2.50	0.12	0.05	1.02		20	0.50	0.90	0.20	0									1.00	
14049	TORTILLA DE MAÍZ AMARILLO, C/CAL Y CENIZA	42.70	237	4.80	4.40	46.40		1.80	97	182	3.60	0.08	0.09	0.95	0														1.00	
14050	TORTILLA DE MAÍZ AMARILLO, C/CENIZA	48.60	202	3.60	1.60	44.40		1.80	34	152	3.60	0.07	0.06	0.76	0														1.00	
14051	TORTILLA DE MAÍZ AMARILLO, PILADO	64.70	131	2.70	0.60	31.90		0.10	26	17	1.00	0.03	0.02	0.26															1.00	
14052	TORTILLA DE MAÍZ BLANCO, C/CAL	47.80	204	5.40	1.00	44.90	4.47	0.80	124	123	0.20	0.10	0.04	1.02		2	0.40	0.80	0.10	0									1.00	
14053	TORTILLA DE MAÍZ BLANCO, C/CAL Y CENIZA	53.90	197	4.20	4.40	37.00		0.60	198	111	4.00	0.04	0.04	0.48	0														1.00	
14054	TORTILLA DE MAÍZ BLANCO, C/CENIZA	51.60	193	3.30	1.20	43.20		0.70	16	146	4.80	0.04	0.04	0.48	0														1.00	
14055	TORTILLA DE MAÍZ BLANCO, PILADO	58.20	167	3.10	0.80	37.60		0.30	39	30	2.00	0.05	0.03	0.48															1.00	
14074	TORTILLA DE MAÍZ BLANCO, COSTA RICA, CASERA	50.00	175	4.80	0.70	43.80	6.50	0.70																						1.00
14075	TORTILLA DE MAÍZ BLANCO, COSTA RICA, INDUSTRIAL	45.20	193	5.10	1.10	47.70	7.00	0.90																						1.00
14056	TORTILLA DE MAÍZ NEGRO, C/CAL	37.40	263	3.90	4.70	52.90	4.47	1.10	125	192	2.60	0.22	0.07	1.11	0	0	0.80	1.40	0.30	0									1.00	
14068	TORTILLA DE MAÍZ, LISTA PARA FREIR U HORNEAR	45.89	218	5.70	2.85	44.64	6.30	0.93	81	314	1.23	0.09	0.06	1.50	0	0	0.69	1.42	0.45	0	186	45	1.31	72	0.22	0.00	0	5	1.00	
14058	TORTILLA DE TRIGO, LISTA PARA FREIR U HORNEAR	30.22	312	8.29	7.75	51.35	3.10	2.39	129	124	3.34	0.54	0.27	3.57	0	0	3.89	1.58	1.89	0	155	636	0.54	22	0.05	0.00	92	168	1.00	
14069	TORTILLA HORNEADA LISTA PARA TACO	6.00	468	7.20	22.60	62.40	7.50	1.80	160	248	2.50	0.23	0.05	1.35	0	0	8.93	8.49	3.24	0	179	367	1.40	105	0.30	0.00	125	219	1.00	
14059	TOTOPOSTE DULCE, C/HUEVO	2.80	452	6.20	16.40	69.90		4.70	399	480	10.20	0.10	0.15	0.80															1.00	
14060	TOTOPOSTE DULCE, C/QUESO	8.60	368	20.60	2.90	65.00		2.90	27	186	6.20	0.08	0.15	1.69															1.00	

Código	NOMBRE	Agua	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo- hidratos	Fibra Diet. total	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv. Retinol	Ác. grasos mono-insat.	Ác. grasos poli-insat.	Ác. Grasos saturados	Colesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato Equiv. FD	Fracción Comestible
		%	Kcal.	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	%	
14061	TOTOPOSTE SIMPLE, C/HUEVO	8.00	362	11.60	2.60	73.00		4.70	132	274	6.20	0.02	0.10	2.37															1.00
14062	TOTOPOSTE SIMPLE, C/QUESO	7.50	392	16.70	7.90	63.50		4.40	462	439	6.50	0.15	0.38	1.30															1.00
	<b>15. AZÚCARES, MIELES, DULCES Y GOLOSINAS</b>																												
15005	ANGELES O MARSHMELLOWS	16.40	318	1.80	0.20	81.30	0.10	0.30	3	8	0.23	0.00	0.00	0.08	0	0	0.08	0.05	0.06	0	5	80	0.04	2	0.00	0.00	0	1	1.00
15001	AZÚCAR BLANCA, GRANULADA	0.70	384	0.00	0.00	99.10		0.20	5	1	0.10	0.00	0.00	0.00		0	0.00	0.00	0.00	0		0							1.00
15002	AZÚCAR BLANCA, GRANULADA, FORTIF.C/VIT A	0.70	384	0.00	0.00	99.10	0.00	0.20	5	1	0.10	0.00	0.00	0.00	0	1000													1.00
15003	AZÚCAR MORENA O NEGRA	1.77	377	0.00	0.00	97.33	0.00	0.90	85	22	1.91	0.01	0.01	0.08	0	0	0.00	0.00	0.00	0	346	39	0.18	29	0.03	0.00	0	1	1.00
15004	CAÑA DE AZÚCAR, JUGO	78.80	82	0.30	0.10	20.50		0.30	13	12	0.70	0.02	0.01	0.10	2														1.00
15006	CARAMELOS O CONFITES, DUROS	1.30	394	0.00	0.20	98.00	0.00	0.50	3	3	0.30	0.00	0.00	0.01	0	0	0.00	0.00	0.00	0	5	38	0.01	3	0.00	0.00	0	0	1.00
15007	CARAMELOS O CONFITES, SUAVES	1.00	396	0.00	0.00	98.90	0.10	0.10	3	1	0.40	0.01	0.01	0.01	0	0	0.00	0.00	0.00	0	5	44	0.00	1	0.00	0.00	0	0	1.00
15009	CHOCOLATES C/LECHE (GOLOSINA)	1.50	535	7.65	29.66	59.40	3.40	1.78	189	208	2.35	0.11	0.30	0.39	0	49	13.21	0.85	14.23	23	372	79	2.01	63	0.04	0.62	0	11	1.00
15010	CHOCOLATES C/LECHE Y ALMENDRA (GOLOSINA)	1.50	526	9.00	34.40	53.20	6.20	1.70	224	264	1.63	0.06	0.44	0.74	0	44	13.49	2.28	16.98	19	444	74	1.34	90	0.05	0.33	0	14	1.00
15011	CHOCOLATES C/LECHE Y MANÍ (GOLOSINA)	1.90	519	13.10	33.50	49.40	4.70	1.80	104	212	1.31	0.12	0.17	4.25	0	34	12.92	4.33	14.60	9	502	41	2.39	96	0.21	0.44	0	8	1.00
15012	DULCE DE COCO	2.80	427	0.50	11.50	85.00		0.20	8	17	1.20	0.08	0.02	0.27	1														1.00
15013	DULCE DE GUAYABA	8.40	357	0.40	1.00	89.70		0.50	18	23	2.30	0.04	0.03	0.38	7														1.00
15014	DULCE DE LECHE	2.00	392	0.10	2.80	94.90		0.20	14	10	2.10	0.02	0.01	0.77	4														1.00
15015	DULCE DE NANCE	11.60	344	0.80	1.40	85.00		1.10	42	39	11.50	0.11	0.10	0.31	22														1.00
15016	DULCE DE PAPAYA	42.60	221	0.90	0.80	54.50		1.20	119	20	2.40	0.03	0.04	0.38	14														1.00
15017	DULCE DE PIÑA	3.90	399	0.10	6.20	89.70		0.10	13	5	2.30	0.03	0.01	0.12	2														1.00
15018	DULCE DE ZAPOTE	2.70	393	0.20	3.80	93.10		0.20	12	7	1.40	0.05	0.04	0.26	4														1.00
15008	GOMA DE MASCAR (CHICLE) CON AZÚCAR	2.60	247	0.00	0.30	66.08	2.40	0.40	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0.08	0.14	0.04	0	2	1	0.00	0	0.00	0.00	0	0	1.00
15033	GOMA DE MASCAR (CHICLE) SIN AZÚCAR	3.50	268	0.00	0.40	94.80	2.40	1.30	20	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0.09	0.23	0.06	0	0	7	0.00	0	0.00	0.00	0	0	1.00
15019	JALEAS TODA VARIEDAD	29.77	266	0.15	0.02	69.95	1.00	0.12	7	6	0.19	0.00	0.03	0.04	1	0	0.00	0.00	0.00	0	54	30	0.03	6	0.02	0.00	0	2	1.00
15032	JARABE DIETETICO	50.00	40	0.80	0.00	49.20	3.00	0.07	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0	21	0.00	0	0.00	0.00	0	0	1.00
15031	JARABE O SIROPE DE MAÍZ, ALTO CONT. FRUCTOSA	24.00	281	0.00	0.00	76.00	0.00	0.00	0	0	0.03	0.00	0.02	0.00	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0	2	0.02	0	0.00	0.00	0	0	1.00

Composición de Alimentos en 100 Gramos de Porción Comestible

Código	NOMBRE	Agua	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo-	Fibra Diet.	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv.	Ác. grasos	Ác. grasos	Ác. Grasos	Colesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato	Fracción	
		%	Kcal.	g	g	hidratos	total	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	mcg	%	
15020	JARABE O SIROPE, MAÍZ, OSCURO	22.01	286	0.00	0.00	77.59	0.00	0.40	18	11	0.37	0.01	0.01	0.02	0	0	0.00	0.00	0.00	0	44	155	0.04	8	0.01	0.00	0	0	1.00	
15021	JARABE O SIROPE, MAPLE	32.11	261	0.00	0.20	67.09	0.00	0.60	67	2	1.20	0.01	0.01	0.03	0	0	0.06	0.10	0.04	0	204	9	4.16	14	0.00	0.00	0	0	1.00	
15022	MELAZA	21.87	290	0.00	0.10	74.73	0.00	3.30	205	31	4.72	0.04	0.00	0.93	0	0	0.03	0.05	0.02	0	1464	37	0.29	242	0.67	0.00	0	0	1.00	
15023	MERMELADAS TODA VARIEDAD	33.20	246	0.30	0.00	66.30	0.70	0.20	38	4	0.15	0.00	0.03	0.05	5	3	0.00	0.00	0.00	0	37	56	0.04	2	0.02	0.00	0	9	1.00	
15024	MIEL DE ABEJAS	17.10	304	0.30	0.00	82.40	0.20	0.20	6	4	0.42	0.00	0.04	0.12	1	0	0.00	0.00	0.00	0	52	4	0.22	2	0.02	0.00	0	2	1.00	
15025	MIEL DE CAÑA	25.60	284	0.50	0.20	72.60		1.10	70	42	1.20	0.02	0.06	0.40	3	0	0.00	0.00	0.00	0	425								1.00	
15030	MIEL DE MAPLE PREPARADA PARA PANCAKES	30.10	265	0.00	0.10	69.60	0.00	0.20	5	10	0.07	0.00	0.02	0.00	0	0	0.03	0.05	0.02	0	6	61	0.23	2	0.00	0.00	0	0	1.00	
15026	MIEL KARO	26.83	293	0.00	0.00	72.68	0.00	0.49	44	15	3.90	0.00	0.00	0.00	0		0.00	0.00	0.00	0	5	171	0.02	2	0.00	0.00	0		1.00	
15029	MIEL PREPARADA PARA PANCAKES	37.98	234	0.00	0.00	61.47	0.70	0.13	3	9	0.03	0.01	0.01	0.01	0	0	0.00	0.00	0.00	0	15	82	0.08	2	0.00	0.00	0	0	1.00	
15027	PANELA O RAPADURA	7.40	356	0.40	0.50	90.60	0.00	1.10	51	44	4.20	0.02	0.11	0.30	2	0	0.00	0.00	0.00	0	346	39	0.18		0.03	0.00	0	1	1.00	
15028	PASTA DE GUAYABA	20.10	308	0.30	0.10	79.00		0.50	25	17	1.20	0.02	0.03	1.00	80														1.00	
<b>16. ACEITES Y GRASAS</b>																														
16029	ACEITE VEGETAL FORTIFICADO (PL 480)	0.00	884	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0.02	0.00	0.00	0.00	0	1802					0	0	0.00	0	0.00	0.00				1.00
16002	ACEITE VEGETAL, DE AJONJOLÍ	0.00	884	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	39.70	41.70	14.20	0	0	0	0.00	0	0.00	0.00	0	0	0	1.00
16003	ACEITE VEGETAL, DE ALGODÓN	0.00	884	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	17.80	51.90	25.90	0	0	0	0.00	0	0.00	0.00	0	0	0	1.00
16004	ACEITE VEGETAL, DE COCO	0.00	862	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0.04	0.00	0.00	0.00	0	0	5.80	1.80	86.50	0	0	0	0.00	0	0.00	0.00	0	0	0	1.00
16005	ACEITE VEGETAL, DE GIRASOL	0.00	884	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0.03	0.00	0.00	0.00	0	0	45.40	40.10	10.10	0	0	0	0.00	0	0.00	0.00	0	0	0	1.00
16006	ACEITE VEGETAL, DE MAÍZ	0.00	884	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	27.58	54.68	12.95	0	0	0	0.00	0	0.00	0.00	0	0	0	1.00
16007	ACEITE VEGETAL, DE OLIVA	0.00	884	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	1	0	0.56	0.00	0.00	0.00	0	0	72.96	10.52	13.81	0	1	2	0.00	0	0.00	0.00	0	0	0	1.00
16008	ACEITE VEGETAL, DE PALMA, FRUTO COMPLETO	0.00	862	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	11.40	1.60	81.50	0	0	0	0.00	0	0.00	0.00	0	0	0	1.00
16022	ACEITE VEGETAL, DE PALMA, SOLO PULPA	0.00	884	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0.01	0.00	0.00	0.00	0	0	37.00	9.30	49.30	0	0	0	0.00	0	0.00	0.00	0	0	0	1.00
16009	ACEITE VEGETAL, DE SOYA	0.00	884	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0.02	0.00	0.00	0.00	0	0	23.30	57.90	14.40	0	0	0	0.00	0	0.00	0.00	0	0	0	1.00
16010	ACEITE VEGETAL, TODA CLASE		884		100.00	0.00		0.00	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	65.00	7.00	23.00	0	0	0	0.00		0.00	0.00	0		0	1.00
16023	GRASA DE POLLO	0.20	900	0.00	99.80	0.00	0.00	0.00	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	44.70	20.90	29.80	85	0	0	0.00	0	0.00	0.00	0	0	0	1.00
16012	MANTECA DE CERDO	0.60	879	0.00	99.40	0.00	0.00	0.00	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	45.10	11.20	39.20	95	0	0	0.11		0.00	0.00	0	0	0	1.00

Código	NOMBRE	Agua %	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo- hidratos	Fibra Diet. total	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv. Retinol	Ác. grasos mono-insat.	Ác. grasos poli-insat.	Ác. Grasos saturados	Coolesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato Equiv. FD	Fracción Comestible
			Kcal.	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	%
16014	MANTECA VEGETAL, PARA PANADERIA	0.00	884	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	33.00	40.60	22.00	0	0	0	0.00	0	0.00	0.00	0	0	1.00
16013	MANTECA VEGETAL, TODO USO	0.00	884	0.00		0.00	0.00	0.00	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	50.97	14.20	30.42	0	0	0	0.00	0	0.00	0.00	0	0	1.00
16015	MANTEQUILLA C/SAL	15.87	717	0.85	81.11	0.06	0.00	2.11	24	24	0.02	0.00	0.03	0.04	0	684	21.02	3.04	51.37	215	24	576	0.09	2	0.00	0.17	0	3	1.00
16017	MANTEQUILLA DE MANÍ CON SAL	1.81	588	25.09	50.39	19.56	6.00	3.15	43	358	1.87	0.07	0.10	13.40	0	0	23.71	13.87	10.29	0	649	459	2.91	154	0.54	0.00	0	74	1.00
16016	MANTEQUILLA S/SAL	17.94	717	0.85	81.11	0.06	0.00	0.04	24	24	0.02	0.00	0.03	0.04	0	684	21.02	3.04	51.37	215	24	11	0.09	2	0.00	0.17	0	3	1.00
16026	MARGARINA (20% GRASA) C/SAL	78.80	175	0.00	19.50	0.40	0.00	1.30	0	14	0.00	0.00	0.00	0.00	0	819	7.48	8.04	2.87	0	25	733	0.00	1	0.00	0.00	0	0	1.00
16027	MARGARINA (20% GRASA) S/SAL	78.80	175	0.00	19.50	0.40	0.00	1.30	0	14	0.00	0.00	0.00	0.00	0	819	7.48	8.04	2.87	0	25	0	0.00	1	0.00	0.00	0	0	1.00
16018	MARGARINA (80% GRASA) C/SAL	15.70	719	0.90	80.50	0.90	0.00	2.00	30	23	0.06	0.01	0.04	0.02	0	819	35.80	25.40	15.80	0	42	943	0.00	3	0.01	0.10	0	1	1.00
16024	MARGARINA (80% GRASA) S/SAL	18.50	714	0.50	80.30	0.50	0.00	0.20	17	13	0.00	0.01	0.02	0.01	0	819	36.70	25.00	15.00	0	25	2	0.00	2	0.00	0.06	0	1	1.00
16019	MARGARINA IMITACIÓN (40% GRASA)	58.10	345	0.50	38.80	0.40	0.00	2.20	18	14	0.00	0.01	0.02	0.01	0	819	15.70	13.80	7.70	0	25	960	0.00	2	0.00	0.06	0	1	1.00
16028	MARGARINA LIQUIDA (SOYA&ALGODÓN)	15.80	721	1.90	80.60	0.00	0.00	2.00	66	51	0.00	0.02	0.08	0.05	0	819	28.10	35.80	13.20	0	94	781	0.00	6	0.02	0.21	0	3	1.00
16025	MARGARINA SUAVE C/SAL (60% GRASA)	38.13	531	0.60	60.00	0.00	0.00	1.70	21	16	0.00	0.01	0.03	0.02	0	819	13.12	33.41	9.69	1	30	785	0.00	2	0.01	0.07	0	1	1.00
16020	MARGARINA SUAVE S/SAL (60% GRASA)	38.13	531	0.60	60.00	0.00	0.00	1.30	21	16	0.00	0.01	0.03	0.02	0	819	13.12	33.41	9.69	1	30	28	0.00	2	0.01	0.07	0	1	1.00
16021	MAYONESA COMERCIAL C/SAL	39.90	390	0.90	33.40	23.90	0.00	1.90	14	26	0.20	0.01	0.02	0.00	0	21	9.00	18.00	4.90	26	9	711	0.18	2	0.02	0.21	0	6	1.00
	<b>17. BEBIDAS DIVERSAS</b>																												
17001	ATOL BLANCO O DE CENIZA (GUATEMALA)	93.70	25	0.70	0.20	5.00		0.40	7	22	0.70	0.03	0.01	0.26	0														1.00
17002	ATOL CACAHUATE (EL SALVADOR)	86.00	76	2.10	5.00	6.60		0.30	8	36	0.60	0.01	0.02	2.62	0														1.00
17003	ATOL CHILATE	94.90	38	0.30	4.20	0.50		0.10	4	16	0.60	0.02	0.01	0.08	0														1.00
17064	ATOL DE ARROZ CON LECHE (GUATEMALA)		108	1.72	0.58	24.08		0.29	34	39	0.58	0.08	0.05	0.67	0	15													1.00
17065	ATOL DE AVENA/MOSH (GUATEMALA)		51	2.19	0.33	10.07	0.29	0.43	57	60	0.26	0.04	0.07	0.07	0	79	0.10	0.11	0.07	1	93	23	0.31	11	0.02	0.18	4		1.00
17066	ATOL DE ELOTE (GUATEMALA)		75	1.02	0.32	18.53	1.19	0.22	2	32	0.28	0.05	0.02	0.47	2	111	0.11	0.17	0.06	0	67	4	0.11	9	0.02	0.00	11		1.00
17068	ATOL DE MAÍZ, POLVO (CEREVITA)		376	3.35	0.70	89.20		2.15	230	190	5.00	0.55	0.20	3.00	35	180					80	590			0.25	0.60	20		1.00
17069	ATOL DE PLÁTANO (GUATEMALA)		52	0.13	0.04	13.40		0.12	1	4	0.11	0.01	0.01	0.08	3	101													1.00
17004	ATOL SHUCO	89.70	37	0.30	0.30	8.30		1.40	12	43	1.00	0.22	0.01	0.26	0														1.00
17005	ATOL TRES COCIMIENTOS (GUATEMALA)	86.80	52	0.70	0.20	12.10		0.20	10	14	0.00	0.01	0.00	0.19	0														1.00



Composición de Alimentos en 100 Gramos de Porción Comestible

Código	NOMBRE	Agua %	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo- hidratos	Fibra Diet. total	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv. Retinol	Ác. grasos mono-insat.	Ác. grasos poli-insat.	Ác. Grasos saturados	Colesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato Equiv. FD	Fracción Comestible
			Kcal.	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	%
17006	BATIDO O MILK SHAKE, CHOCOLATE	71.50	127	3.40	3.70	20.50	1.90	0.90	113	102	0.31	0.06	0.25	0.16	0	26	1.08	0.14	2.31	13	200	97	0.41	17	0.05	0.34	0	5	1.00
17007	BATIDO O MILKSHAKE, FRESA	74.10	113	3.40	2.80	18.90	0.40	0.90	113	100	0.11	0.05	0.19	0.17	1	26			1.73	11	182	83	0.36	13	0.04	0.31	0	3	1.00
17008	BATIDO O MILKSHAKE, VAINILLA	69.65	148	3.37	6.52	19.59	0.90	0.86	115	98	0.46	0.03	0.66	0.21	0	91	1.78	0.32	3.96	23	166	81	0.57	13	0.06	0.22	0	0	1.00
17077	BEBIDA - DEPORTISTAS, GATORADE, POLVO	2.70	364	0.00	0.00	95.30		2.00													201	603							1.00
17076	BEBIDA - DEPORTISTAS, SABOR FRUTAS, BAJA EN CALORIAS, LÍQUIDO	96.80	11	0.00	0.00	3.00	0.00	0.20	0	9	0.05	0.00	0.00	0.00	6	0	0.00	0.00	0.00	0	10	35	0.02	1	0.00	0.00	0	0	1.00
17078	BEBIDA - DEPORTISTAS, SABOR FRUTAS, LÍQUIDO	92.94	27	0.00	0.10	6.76	0.00	0.20	1	7	0.22	0.01	0.82	0.62	0	0	0.00	0.00	0.00	0	14	30	0.20	2	0.06	0.45	0	0	1.00
17009	BEBIDA ALCOHÓLICA, AGUARDIENTE O RON	66.60	231	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	5	0.12	0.01	0.00	0.00	0	0	0.00	0.00	0.00	0	2	1	0.07	0	0.00	0.00	0	0	1.00
17010	BEBIDA ALCOHÓLICA, CERVEZA REGULAR	91.96	43	0.46	0.00	3.55	0.00	0.16	4	14	0.02	0.00	0.03	0.51	0	0	0.00	0.00	0.00	0	27	4	0.01	6	0.05	0.02	0	6	1.00
17011	BEBIDA ALCOHÓLICA, CERVEZA SUAVE	94.88	29	0.24	0.00	1.64	0.00	0.09	4	12	0.03	0.00	0.01	0.39	0	0	0.00	0.00	0.00	0	21	4	0.01	5	0.03	0.09	0	6	1.00
17079	BEBIDA ALCOHÓLICA, PIÑA COLADA, ENLATADA	54.90	237	0.60	7.60	27.60	0.10	0.30	1	36	0.03	0.02	0.00	0.10	2	1	0.44	0.14	6.57	0	83	71	0.20	6	0.02	0.00	0	6	1.00
17012	BEBIDA ALCOHÓLICA, VINO DE COCINA	86.58	84	0.07	0.00	2.72	0.00	0.24	8	20	0.37	0.00	0.02	0.17	0	0	0.00	0.00	0.00	0	99	5	0.13	11	0.05	0.00	0	1	1.00
17013	BEBIDA ALCOHÓLICA, VINO DE MESA	86.49	85	0.07	0.00	2.61	0.00	0.28	8	23	0.46	0.00	0.03	0.22	0	0	0.00	0.00	0.00	0	127	4	0.14	12	0.06	0.00	0	1	1.00
17014	BEBIDA ALCOHÓLICA, VINO DE PALMA	93.00	27	0.00	0.10	6.60		0.30	4	10	0.50			0.73															1.00
17015	BEBIDA ALCOHÓLICA, WHISKEY	63.90	250	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0	3	0.02	0.01	0.00	0.05	0	0	0.00	0.00	0.00	0	1	0	0.02	0	0.00	0.00	0	0	1.00
17045	BEBIDA DE CHOCOLATE (SABOR), POLVO FORTIFICADO PARA LECHE	1.10	400	4.55	2.27	90.28	4.50	1.80	455	86	0.00	0.01	0.06	0.20	27	0	0.00	0.00	2.27	0	280	136	6.82	53	0.91	0.00	0	4	1.00
17071	BEBIDA DE CHOCOLATE CON LECHE, POLVO (MILO)		420	11.00	10.00	68.00			547	775	9.60	1.85	1.67	11.92	80									100	2.24	1.08			1.00
17090	BEBIDA DE SOYA, LIQUIDA (AdeS)		40	2.60	1.52	4.00	0.60		19	19	0.34				6	19									0.05	0.02			1.00
17091	BEBIDA DE SOYA, POLVO, INSTANTÁNEA (DELISOYA)		469	26.50	24.10	36.50			900	750	8.40	0.30	1.20	0.70	9	960				11	1500		8.40	80	0.30	3.50	40		1.00
17016	BEBIDA GASEOSA O CARBONATADA, NO COLAS	87.60	48	0.00	0.00	12.30	0.00	0.10	5	1	0.06	0.00	0.00	0.00	0	0	0.00	0.00	0.00	0	2	12	0.10	1	0.00	0.00	0	0	1.00
17019	BEBIDA GASEOSA O CARBONATADA, DIETETICA NO COLAS	99.80	0	0.00	0.00	0.10	0.00	0.10	4	0	0.04	0.00	0.00	0.00	0	0	0.00	0.00	0.00	0	2	16	0.05	1	0.00	0.00	0	0	1.00
17020	BEBIDA GASEOSA O CARBONATADA, DIETETICA TIPO COLAS	99.54	2	0.11	0.03	0.29	0.00	0.03	3	9	0.11	0.00	0.02	0.00	0	0	0.00	0.00	0.00	0	11	8	0.11	1	0.00	0.00	0	0	1.00
17017	BEBIDA GASEOSA O CARBONATADA, TIPO COLAS C/CAFÉINA	90.31	37	0.07	0.02	9.56	0.00	0.04	2	10	0.11	0.00	0.00	0.00	0	0	0.00	0.00	0.00	0	2	4	0.08	0	0.00	0.00	0	0	1.00
17018	BEBIDA GASEOSA O CARBONATADA, TIPO SODA	99.90	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	5	0	0.01	0.00	0.00	0.00	0	0	0.00	0.00	0.00	0	2	21	0.10	1	0.00	0.00	0	0	1.00
17080	BEBIDA GASEOSA O CARBONATADA, TIPO TÓNICA	91.10	34	0.00	0.00	8.80	0.00	0.10	1	0	0.01	0.00	0.00	0.00	0	0	0.00	0.00	0.00	0	0	12	0.10	0	0.00	0.00	0	0	1.00
17051	BEBIDA GATORADE, LÍQUIDO	93.38	26	0.00	0.10	6.32	0.00	0.20	1	9	0.20	0.01		0.22	0		0.00	0.00	0.00	0	14	39	0.26	1	0.02				1.00
17087	BEBIDA MALTEADA NATURAL, EN POLVO	2.00	429	14.29	9.52	71.43	0.90	2.98	298	358	0.70	0.50	0.92	5.25	3	82	2.03	1.43	4.76	24	758	405	0.99	93	0.41	0.80	0	46	1.00

Código	NOMBRE	Agua %	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo- hidratos	Fibra Diet. total	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv. Retinol	Ác. grasos mono-insat.	Ác. grasos poli-insat.	Ác. Grasos saturados	Colesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato Equiv. FD	Fracción Comestible
			Kcal.	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	%
17088	BEBIDA MALTEADA NATURAL, PREPARADA CON LECHE	81.40	88	3.86	3.62	10.23	0.10	0.89	117	106	0.09	0.08	0.24	0.52	0	33	0.90	0.28	2.04	12	183	79	0.43	17	0.07	0.46	0	8	1.00
17021	BEBIDA NUTRITIVA- BIENESTARINA, POLVO	6.70	384	21.29	5.65	63.25		3.11	310		20.00	1.12	1.23	14.25		1350													1.00
17022	BEBIDA NUTRITIVA- INCAPARINA, POLVO	7.24	368	20.70	2.00	68.00		4.50	305		20.00	1.20	1.30	16.00		1350							15.00			1.01	187		1.00
17072	BEBIDA NUTRITIVA- INCAPARINA, POLVO INSTANTÁNEO	6.00	363	17.65	2.00	62.50		4.50																					1.00
17067	BEBIDA NUTRITIVA- INCAPARINA, PREPARADA		43	1.56	0.36	8.62	0.00	0.31	22	45	0.71	0.11	0.06	0.86	0	134	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0.00	0	0.00	0.00	0		1.00
17023	BEBIDA NUTRITIVA- PROTINA, POLVO		376	12.00	1.50	78.80			380	280	11.20	1.70	1.01	13.62		1000													1.00
17024	BEBIDA NUTRITIVA- VITATOL, POLVO	6.25	382	21.00	1.60	64.00		2.50	332	594	16.00	1.70	1.01	13.62		1500													1.00
17070	BEBIDA NUTRITIVA- VITATOL, PREPARADA		40	1.58	0.18	8.22	0.00	0.35	39	40	0.35	0.06	0.07	0.43	0	114	0.01	0.00	0.01	0	42	12	0.09	3	0.01	0.09	1		1.00
17081	CAFÉ CON COCOA (MOCA), DECAFÉINADO, POLVO	3.10	257	9.00	13.21	71.40	4.80	3.29	60	451	3.06	0.02	0.11	4.66	0	0	0.95	0.35	11.38	0	1856	500	1.01	122	0.03	0.00	0	5	1.00
17082	CAFÉ DE CEREALES PREPARADO CON AGUA	98.37	6	0.10	0.04	1.30	0.40	0.18	3	10	0.08	0.01	0.00	0.29	0	0	0.01	0.02	0.01	0	41	4	0.01	5	0.01	0.00	0	1	1.00
17083	CAFÉ EXPRESO, RESTAURANTE	97.80	2	0.12	0.18	0.00	0.00	0.23	2	7	0.13	0.00	0.18	5.21	0	0	0.00	0.09	0.09	0	115	14	0.05	80	0.00	0.00	0	1	1.00
17043	CAFÉ INSTANTÁNEO, DESCAFÉINADO, POLVO	3.20	224	11.60	0.20	42.60	0.00	9.00	140	286	3.80	0.00	1.36	28.08	0	0	0.02	0.10	0.10	0	3501	23	0.11	311	0.00	0.00	0	0	1.00
17044	CAFÉ INSTANTÁNEO, DESCAFÉINADO, PREPARADO C/AGUA S/AZÚCAR	98.93	2	0.12	0.00	0.43	0.00	0.19	3	4	0.06	0.00	0.01	0.28	0	0	0.00	0.00	0.00	0	46	2	0.00	5	0.00	0.00	0	0	1.00
17041	CAFÉ INSTANTÁNEO, POLVO	3.10	241	12.20	0.50	41.10	0.00	8.80	141	303	4.41	0.01	0.07	28.17	0	0	0.04	0.20	0.20	0	3535	37	0.35	327	0.03	0.00	0	0	1.00
17042	CAFÉ INSTANTÁNEO, PREPARADO C/AGUA S/AZÚCAR	99.09	2	0.10	0.00	0.34	0.00	0.17	4	3	0.04	0.00	0.00	0.24	0	0	0.00	0.00	0.00	0	30	2	0.01	3	0.00	0.00	0	0	1.00
17084	CAFÉ INSTANTÁNEO, SABOR CAPUCHINO, C/AZÚCAR, POLVO	1.30	406	3.10	5.56	85.94	1.20	4.10	133	183	0.48	0.11	0.04	2.26	1	0	1.60	0.24	3.42	2	831	180	0.25	43	0.04	0.38	0	5	1.00
17039	CAFÉ TOSTADO MOLIDO, POLVO	5.00	226	12.60	14.80	63.40		4.80	148	198	2.90	0.07	0.05	17.00															1.00
17040	CAFÉ TOSTADO MOLIDO, PREPARADO C/AGUA S/AZÚCAR	99.39	1	0.12	0.02	0.00	0.00	0.35	2	3	0.01	0.01	0.08	0.19	0	0	0.01	0.00	0.00	0	49	2	0.02	3	0.00	0.00	0	2	1.00
17048	CHOCOLATE, TABLILLAS PARA BEBIDA	2.10	457	3.40	15.10	78.40		1.00	38	128	3.00	0.06	0.08	0.52	0	6	5.64	0.43	8.70	0	615	33							1.00
17046	COCOA MIXTA, POLVO	1.50	398	6.67	4.00	83.73	3.60	4.10	133	315	1.19	0.10	0.56	0.59	0	1	1.33	0.11	2.38	1	712	504	1.46	83	0.11	0.38	0	0	1.00
17029	COCOA MIXTA, PREPARADA AGUA	86.34	55	0.81	0.55	11.64	0.50	0.65	22	43	0.17	0.01	0.08	0.08	0	0	0.18	0.02	0.33	1	98	71	0.21	12	0.02	0.18	0	0	1.00
17047	COCOA SIMPLE S/AZÚCAR, POLVO	3.00	229	19.60	13.70	54.30	33.20	5.80	128	734	13.86	0.08	0.24	2.18	0	0	4.57	0.44	8.07	0	1524	21	6.81	499	0.12	0.00	0	32	1.00
17085	FÓRMULA NUTRITIVA ENSURE, LÍQUIDO	69.84	141	5.16	4.52	19.88	0.00	0.60	79	79	1.79	0.15	0.17	1.98	12	149	1.28	3.11	0.67	2	175	95	1.51	40	0.20	0.60	40	67	1.00
17049	FÓRMULA NUTRITIVA ENSURE, POLVO	5.00	450	15.90	15.90	61.80		2.50	230	230	4.37	0.72	0.80	10.00	68	351													1.00
17050	FÓRMULA NUTRITIVA SUSTAGEN, POLVO	2.70	385	23.50	3.50	65.00		5.30	800	650	3.30	2.20	2.20	22.00	66	330													1.00
17052	GUARAPO	93.40	42	0.10	0.00	6.00		0.50	25	30	1.20	0.01	0.02	0.10	0														1.00

Composición de Alimentos en 100 Gramos de Porción Comestible

Código	NOMBRE	Agua	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo-	Fibra Diet.	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv.	Ác. grasos	Ác. grasos	Ác. Grasos	Colesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato	Fracción	
		%	Kcal.	g	g	hidratos	total	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	mcg	%	
17053	JAMAICA ROSA, FLORES SECAS PARA BEBIDA	9.20	304	7.20	2.60	74.10		6.90	659	273	9.00	0.12	0.28	3.80	7															1.00
17089	LECHE DE SOYA, POLVO (ATOMIZADA)	3.40	512	37.90	30.00	22.60		6.10	329	7	5.90	0.91	0.26	1.50	10															1.00
17031	REFRESCO ARTIF. S/VIT C, EMPACADO	88.10	43	0.00	0.00	11.60	0.00	0.10	0	0	0.02				0				0.00	0	4	14								1.00
17036	REFRESCO ARTIF. C/VIT C, SABOR FRUTAS, POLVO	1.40	382	0.00	0.10	97.70	0.00	0.80	142	0	0.50	0.00	0.02	0.01	122	0	0.01	0.01	0.06	0	5	42	0.11	0	0.00	0.00	0	0	0	1.00
17032	REFRESCO ARTIF. C/VIT C, SABOR FRUTAS, PREPARADO	90.35	37	0.00	0.01	9.47	0.00	0.17	18	0	0.01	0.00	0.00	0.00	3	0	0.00	0.00	0.01	0	1	3	0.01	1	0.00	0.00	0	0	0	1.00
17037	REFRESCO ARTIF. C/VIT C, SABOR LIMÓN, POLVO	0.60	389	0.10	0.00	94.44	0.00	0.30	83	9	0.11	0.00	0.01	0.00	33	0	0.00	0.00	0.00	0	3	139	0.05	1	0.00	0.00	0	0	0	1.00
17033	REFRESCO ARTIF. C/VIT C, SABOR LIMÓN, PREPARADO	89.10	42	0.00	0.00	10.80	0.00	0.10	11	1	0.02	0.00	0.00	0.00	13	0	0.00	0.00	0.02	0	1	7	0.03	1	0.00	0.00	0	0	0	1.00
17038	REFRESCO ARTIF. C/VIT C, SABOR NARANJA, POLVO	0.14	386	0.00	0.00	98.94	0.40	0.92	385	151	0.02	0.00	0.68	8.00	231	600	0.00	0.00	0.00	0	190	17	0.01	0	0.80	0.00	0	0	0	1.00
17034	REFRESCO ARTIF. C/VIT C, SABOR NARANJA, PREPARADO	87.15	49	0.00	0.00	12.65	0.10	0.20	51	19	0.01	0.00	0.09	1.02	30	77	0.00	0.00	0.00	0	24	4	0.01	1	0.10	0.00		0	0	1.00
17063	REFRESCO CONCENTRADO C/AZÚCAR	35.10	231	0.30	0.00	64.40											0.00	0.00	0.00	0									1.00	
17035	REFRESCO DE AVENA FORTIFICADA, POLVO INSTANTÁNEO	3.18	407	5.59	4.95	83.93		2.35	648	153	18.10	2.00	1.33	16.67		1590														1.00
17025	REFRESCO DE CARAO	89.60	39	0.60	0.20	9.10		0.50	4	11	0.20	0.02	0.01	0.96	4															1.00
17073	REFRESCO DE CEREALES, AVENA, POLVO (CEREVITA)		381	7.50	3.90	79.10		2.90	510	335	5.00	0.55	0.20	3.00	35	180					200	480			0.25	0.60	20			1.00
17074	REFRESCO DE CEREALES, HORCHATA, POLVO (CEREVITA)		384	1.60	0.15	94.00		0.60	95	75	5.00	0.55	0.20	3.00	35	180					30	120			0.25	0.60	20			1.00
17075	REFRESCO DE CEREALES, SABOR CHOCOLATE, POLVO (CEREVITA)		373	6.70	1.50	83.00		2.20	90	130	5.00	0.55	0.20	3.00	35	180					260	410			0.25	0.60	20			1.00
17026	REFRESCO DE CHICHA DE MAÍZ FERMENTADO	94.50	22	0.00	0.00	5.40		0.10	158		0.30	0.00	0.02																	1.00
17027	REFRESCO DE CHICHA DE MAÍZ GERMINADO	82.20	69	2.40	0.40	14.80		0.30	14	34	0.70	0.06	0.11	0.23																1.00
17028	REFRESCO DE CHICHA DE PULPA Y NUEZ	97.80	16	0.20	1.60	0.30		0.10	8	1	0.10	0.00	0.02	0.08																1.00
17030	REFRESCO DE HORCHATA C/MORRO	88.50	49	0.20	0.30	11.00		0.00	9	8	6.60	0.00	0.01	0.06	0															1.00
17055	ROMPOPO	74.37	135	3.81	7.48	13.54	0.00	0.80	130	109	0.20	0.03	0.19	0.10	2	45	2.23	0.34	4.44	59	165	54	0.46	19	0.05	0.45	0	1	1	1.00
17054	SUCHILES, PASTA	2.80	515	13.00	27.20	54.60		2.40	81	233	10.70	0.05	0.23	3.36	0															1.00
17062	TE DE HIERBAS (NO MANZANILLA), PREPARADO C/AGUA S/AZÚCAR	99.70	1	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	2	0	0.08	0.01	0.00	0.00	0	0	0.00	0.00	0.00	0	9	1	0.04	1	0.00	0.00	0	1	1	1.00
17086	TE DE MANZANILLA, PREPARADO C/AGUA S/AZÚCAR	99.70	1	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	2	0	0.08	0.01	0.00	0.00	0	1	0.00	0.00	0.00	0	9	1	0.04	1	0.00	0.00	0	1	1	1.00
17056	TE NEGRO INSTANTÁNEO, EN POLVO	5.09	315	20.21	0.00	58.66	8.50	16.04	118	239	2.26	0.00	0.99	10.80	0	0	0.00	0.00	0.00	0	6040	72	1.69	272	0.36	0.00	0	103	1.00	
17057	TE NEGRO INSTANTÁNEO, PREPARADO C/AGUA S/AZÚCAR	99.62	1	0.06	0.00	0.17	0.00	0.15	3	1	0.01	0.00	0.00	0.03	0	0	0.00	0.00	0.00	0	18	2	0.01	1	0.00	0.00	0	0	0	1.00
17058	TE NEGRO, HOJAS SECAS	11.40	308	8.00	4.00	71.40		5.20	400	300	11.90	0.08	0.73	6.50	5															1.00

Código	NOMBRE	Agua	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo- hidratos	Fibra Diet. total	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv. Retinol	Ác. grasos mono-insat.	Ác. grasos poli-insat.	Ác. Grasos saturados	Colesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato Equiv. FD	Fración Comestible
		%	Kcal.	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	%	
17059	TE NEGRO, HOJAS SECAS, PREPARADO C/AGUA S/AZÚCAR	99.70	1	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0	1	0.02	0.00	0.01	0.00	0	0	0.00	0.00	0.00	0	37	3	0.02	3	0.00	0.00	0	5	1.00
17060	TISTE EN POLVO (EL SALVADOR)	1.60	405	3.20	2.90	91.60		0.70	42	133	3.70	0.05	0.07	0.85															1.00
17061	TISTE EN POLVO (GUATEMALA)	2.00	416	8.30	5.90	82.40		1.40	29	230	3.50	0.10	0.10	1.33	0														1.00
<b>18. POSTRES ELABORADOS</b>																													
18039	CHOCOBANANO		138	1.48	1.63	32.06	2.28	1.05	13	39	0.68	0.04	0.06	0.62	13	11	0.61	0.13	1.06	0	436	4	0.15	27	0.55	0.00	18		1.00
18001	CROISSANT DE MANTEQUILLA	23.20	406	8.20	21.00	45.80	2.60	1.60	37	105	2.03	0.39	0.24	2.19	0	206	5.53	1.09	11.66	67	118	744	0.75	16	0.06	0.16	60	130	1.00
18002	CROISSANT DE MANZANA	45.60	254	7.40	8.70	37.10	2.50	1.20	30	58	1.10	0.23	0.16	1.60	1	94	2.39	0.63	4.99	31	90	274	1.03	13	0.03	0.20	44	88	1.00
18003	CROISSANT DE QUESO	21.00	414	9.20	20.90	47.00	2.60	1.90	53	130	2.15	0.52	0.32	2.16	0	204	6.51	2.38	10.63	57	132	555	0.94	24	0.07	0.32	41	103	1.00
18005	DONAS CON CUBIERTA DE AZÚCAR	19.60	426	5.20	22.90	50.80	1.50	1.50	60	117	1.06	0.23	0.20	1.51	0	3	12.70	2.91	5.93	32	102	402	0.44	17	0.03	0.24	34	70	1.00
18004	DONAS CON CUBIERTA DE CHOCOLATE	16.30	417	4.50	19.90	57.40	2.20	1.80	213	162	2.27	0.05	0.07	0.47	0	12	11.28	2.48	5.13	57	106	340	0.57	34	0.03	0.10	28	65	1.00
18006	DONAS CON RELLENO DE JALEA	35.60	340	5.90	18.70	39.00	0.90	0.80	25	85	1.76	0.31	0.14	2.14	0	17	10.23	2.38	4.84	26	79	293	0.75	20	0.10	0.22	51	104	1.00
18007	FLAN SABOR DE CHOCOLATE, POLVO	4.00	387	2.60	2.10	89.30	4.50	2.00	53	88	1.82	0.01	0.20	0.33	0	0	0.69	0.07	1.21	1	209	353	0.90	67	0.02	0.00	0	4	1.00
18008	FLAN SABOR DE CHOCOLATE, PREPARADO C/ LECHE	73.30	119	3.21	3.15	19.40	0.80	0.94	96	87	0.35	0.04	0.19	0.15	0	24	0.81	0.18	1.81	9	150	98	0.48	20	0.03	0.30	0	4	1.00
18009	FLAN SABOR DE VAINILLA, POLVO	3.90	379	0.30	0.40	93.50	0.60	2.00	5	2	0.08	0.00	0.01	0.00	0	0	0.03	0.17	0.09	0	20	754	0.02	0	0.00	0.00	0	0	1.00
18010	FLAN SABOR DE VAINILLA, PREPARADO C/ LECHE	74.66	112	2.86	2.90	18.68	0.10	0.92	89	74	0.04	0.03	0.16	0.09	0	25	0.71	0.20	1.64	9	119	156	0.34	9	0.03	0.31	0	4	1.00
18011	GELATINA, TODO SABOR, POLVO	1.00	381	7.80	0.00	90.50	0.00	0.70	3	141	0.13	0.00	0.04	0.01	0	0	0.00	0.00	0.00	0	7	466	0.01	2	0.00	0.00	0	3	1.00
18012	GELATINA, TODO SABOR, PREPARADA C/AGUA	84.39	62	1.22	0.00	14.19	0.00	0.20	3	22	0.02	0.00	0.01	0.00	0	0	0.00	0.00	0.00	0	1	75	0.01	1	0.00	0.00	0	1	1.00
18017	HELADO-CREMA O ICE CREAM, CHOCOLATE	55.70	216	3.80	11.00	28.20	1.20	1.00	109	107	0.93	0.04	0.19	0.23	1	118	3.21	0.41	6.80	34	249	76	0.58	29	0.05	0.29	0	16	1.00
18036	HELADO-CREMA O ICE CREAM, CHOCOLATE, SIN GRASA	63.20	136	3.89	2.17	30.18	5.80	0.56	126		0.84				1				1.38	7		75							1.00
18018	HELADO-CREMA O ICE CREAM, FRESA	60.00	192	3.20	8.40	27.60	0.90	0.70	120	100	0.21	0.05	0.25	0.17	8	96			5.19	29	188	60	0.34	14	0.05	0.30	0	12	1.00
18019	HELADO-CREMA O ICE CREAM, VAINILLA	61.00	201	3.50	11.00	23.60	0.70	0.90	128	105	0.09	0.04	0.24	0.12	1	118	2.97	0.45	6.79	44	199	80	0.69	14	0.05	0.39	0	5	1.00
18038	HELADO-CREMA O ICE CREAM, VAINILLA, SIN AZÚCAR	67.86	143	3.68	6.20	21.92	0.50	0.84	133		0.09				1				3.90	18		66							1.00
18037	HELADO-CREMA O ICE CREAM, VAINILLA, SIN GRASA	63.42	137	3.30	2.20	30.51	5.40	0.57	122		0.09				1				1.41	8		73							1.00
18014	HELADO-NIEVE, DISTINTAS FRUTAS, COMERCIAL	66.90	128	0.40	0.00	32.60	0.00	0.00	2	1	0.16	0.00	0.00	0.01	1	0	0.00	0.00	0.00	0	3	22	0.02	1	0.00	0.00	0	0	1.00
18013	HELADO-NIEVE, DISTINTAS FRUTAS, NO COMERCIAL		113	0.05	0.02	29.17	0.14	0.09	3	1	0.09	0.01	0.01	0.02	7	279	0.01	0.02	0.00	0	13	0	0.01	2	0.01	0.00	1		1.00

Composición de Alimentos en 100 Gramos de Porción Comestible

Código	NOMBRE	Agua %	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo- hidratos	Fibra Diet. total	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv. Retinol	Ác. grasos mono-insat.	Ác. grasos poli-insat.	Ác. Grasos saturados	Colesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato Equiv. FD	Fracción Comestible
			Kcal.	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	%
18015	HELADO-NIEVE, LECHE		142	1.15	1.22	32.58	0.00	0.27	55	30	0.14	0.01	0.07	0.04	0	320	0.35	0.04	0.73	5	53	17	0.13	5	0.01	0.13	2		1.00
18016	HELADO-NIEVE, SABOR ARTIFICIAL	88.80	44	0.00	0.20	11.00		0.00	4	2	0.50	0.06	0.01	0.00	4														1.00
18035	MUFFIN DE AVENA	35.00	270	7.00	7.40	48.30	4.60	2.30	63	376	4.20	0.26	0.09	0.42	0	0	1.70	4.13	1.09	0	507	393	1.84	157	0.16	0.01	71	139	1.00
18034	MUFFIN DE MEZCLA DE CEREALES	40.20	235	9.10	1.80	46.30	2.80	2.50	196	81	3.02	0.43	0.31	3.58	0	0	0.83	0.56	0.23	0	156	416	1.39	41	0.04	0.00	45	112	1.00
18033	MUFFIN DE TRIGO	42.30	223	8.70	2.00	44.80	4.60	2.30	178	107	2.87	0.43	0.29	3.36	0	0	0.28	0.83	0.29	0	186	382	1.07	37	0.09	0.00	25	82	1.00
18020	PASTEL AMARILLO SIMPLE O MAGDALENA	23.10	389	5.20	17.90	52.50	1.00	1.40	64	134	0.60	0.02	0.12	0.34	0	35	9.94	2.25	4.65	58	106	400	0.39	13	0.02	0.14	0	9	1.00
18021	PASTEL AMARILLO, HARINA COMERCIAL	3.70	432	4.40	11.60	78.10	1.10	2.30	135	310	0.48	0.08	0.05	0.31	0	0	4.86	4.38	1.74	2	82	657	0.27	10	0.08	0.10	0	9	1.00
18022	PASTEL BLANCO, HARINA COMERCIAL	4.00	426	4.50	10.90	78.00	0.90	2.70	192	337	1.39	0.23	0.20	1.08	0	0	4.59	4.10	1.64	0	117	664	0.46	11	0.03	0.18	80	147	1.00
18025	PASTEL COFFEECAKE	21.90	418	6.80	23.30	46.70	2.00	1.40	54	108	0.78	0.14	0.09	0.88	0	33	12.98	3.12	5.80	32	123	351	0.81	22	0.03	0.18	0	32	1.00
18023	PASTEL DE CHOCOLATE	22.90	367	4.10	16.40	54.60	2.80	1.70	43	122	2.20	0.03	0.13	0.58	0	26	8.76	1.85	4.77	42	200	334	0.69	34	0.04	0.14	9	23	1.00
18024	PASTEL DE CHOCOLATE, HARINA COMERCIAL	3.10	428	5.90	15.60	73.00	2.40	1.90	150	270	4.50	0.17	0.16	1.60	0	1	6.31	5.04	3.26	0	330	825	0.80	47	0.04	0.00	47	95	1.00
18026	PASTEL DE FRUTAS CRISTALIZADAS	25.30	324	2.90	9.10	61.60	3.70	1.00	33	52	2.07	0.05	0.10	0.79	1	7	4.20	3.32	1.05	5	153	270	0.27	16	0.05	0.01	17	32	1.00
18027	PASTEL DE QUESO (CHEESECAKE)	45.60	321	5.50	22.50	25.50	0.40	0.90	51	93	0.63	0.03	0.19	0.19	0	142	8.63	1.60	9.92	55	90	207	0.51	11	0.05	0.17	3	20	1.00
18028	PIE DE LIMÓN	41.70	268	1.50	8.70	47.20	1.20	0.90	56	105	0.61	0.06	0.21	0.65	3	51	2.68	3.65	1.77	45	89	146	0.49	15	0.03	0.17	16	35	1.00
18029	PIE DE MANZANA	52.20	237	1.90	11.00	34.00	1.60	0.90	11	24	1.21	0.13	0.16	1.12	3	29	4.39	2.20	3.80	0	65	266	0.16	7	0.04	0.01	0	4	1.00
18030	PIE DE MELOCOTÓN	54.40	223	1.90	10.00	32.90	0.80	0.80	8	22	0.50	0.06	0.03	0.20	1	10	4.24	3.75	1.51	0	125	270	0.09	6	0.02	0.00	25	47	1.00
18031	ROLLOS DULCES, C/CANELA	24.80	372	6.20	16.40	50.90	2.40	1.70	72	76	1.60	0.32	0.26	2.38	2	62	4.80	7.47	3.08	66	111	383	0.59	17	0.11	0.14	48	106	1.00
18032	ROLLOS DULCES, C/QUESO	29.40	360	7.10	18.30	43.70	1.20	1.40	118	98	0.76	0.15	0.13	0.83	0		9.06	2.03	6.06	76	137	357	0.63	19	0.07	0.30	12	51	1.00
<b>19. COMIDAS INFANTILES</b>																													
19001	BEBIDA-BEBE, JUGO PROCESADO, FRUTAS MIXTAS	87.90	47	0.10	0.10	11.60	0.10	0.20	8	5	0.34	0.02	0.01	0.12	64	2	0.01	0.04	0.01	0	101	4	0.03	5	0.04	0.00	0	7	1.00
19047	BEBIDA-BEBE, JUGO PROCESADO, FRUTAS MIXTAS C/YOGURT	81.50	76	2.40	0.80	14.68	0.40	0.62	81	60	0.20	0.04	0.10	0.16	34	5	0.22	0.02	0.52	3	137	36	0.14	10	0.05	0.43	0	6	1.00
19002	BEBIDA-BEBE, JUGO PROCESADO, MANZANA	88.00	47	0.00	0.10	11.70	0.10	0.20	4	5	0.57	0.01	0.02	0.08	58	1	0.00	0.03	0.02	0	91	3	0.03	3	0.03	0.00	0	0	1.00
19003	BEBIDA-BEBE, JUGO PROCESADO, MANZANA Y MELOCOTÓN	89.00	42	0.20	0.10	10.50	0.10	0.30	3	4	0.56	0.01	0.01	0.21	59	3	0.00	0.03	0.02	0	97	1	0.03	3	0.02	0.00	0	1	1.00
19004	BEBIDA-BEBE, JUGO PROCESADO, MANZANA Y UVA	88.10	46	0.10	0.20	11.34	0.10	0.26	6	5	0.39	0.01	0.02	0.11	136	0	0.01	0.06	0.04	0	90	3	0.04	3	0.03	0.00	0	1	1.00
19005	BEBIDA-BEBE, JUGO PROCESADO, NARANJA	88.50	44	0.60	0.30	10.20	0.10	0.40	12	11	0.17	0.05	0.03	0.24	63	3	0.05	0.06	0.04	0	184	1	0.06	9	0.05	0.00	0	26	1.00

Código	NOMBRE	Agua	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo- hidratos	Fibra Diet. total	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv. Retinol	Ác. grasos mono-insat.	Ác. grasos poli-insat.	Ác. Grasos saturados	Colesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato Equiv. FD	Fración Comestible
		%	Kcal.	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	%	
19006	BEBIDA-BEBE, JUGO PROCESADO, NARANJA Y PIÑA	87.30	48	0.50	0.10	11.70	0.10	0.40	8	9	0.42	0.05	0.02	0.19	53	2	0.01	0.02	0.01	0	141	2	0.04	9	0.06	0.00	0	19	1.00
19048	BEBIDA-BEBE, JUGO PROCESADO, PERA	87.90	47	0.00	0.00	11.86	0.10	0.24	12	12	0.00	0.01	0.03	0.30	34	0	0.00	0.00	0.00	0	130	0	0.08	8	0.01	0.00	0	4	1.00
19049	BEBIDA-BEBE, JUGO PROCESADO, ZANAHORIA Y NARANJA	89.10	43	0.50	0.10	9.90	0.40	0.25	16	19	0.20	0.06	0.05	0.21	34	94	0.01	0.03	0.01	0	174	10	0.07	10	0.05	0.00	0	39	1.00
19007	CEREAL-CERELAC, TRIGO C/LECHE	2.50	419	15.50	9.00	68.90	1.40	2.70	400	330	7.50	0.80	0.30	4.00	35	310					530	180				0.75	22		1.00
19008	CEREAL-CERELAC, TRIGO, BANANO C/LECHE	2.60	413	15.50	9.00	67.50	2.00	3.40	452	373	7.50	0.80	0.30	4.00	35	309					772	203				0.75	23		1.00
19009	CEREAL-CERELAC, TRIGO, MILO C/LECHE	2.50	414	15.50	9.00	67.80	1.90	3.30	500	405	7.50	0.80	0.30	4.00	35	309					630	205				0.75	23		1.00
19010	CEREAL-GERBER, ARROZ	5.80	380	4.00	3.50	83.00	1.00		451	330	26.00	0.63		16.00	130	313					130	240	12.00	48	1.15	0.72	32		1.00
19056	CEREAL-GERBER, ARROZ C/FRUTAS	4.00	390	5.00	3.50	84.00	0.00		451	329	26.00	0.63		16.00	129	313					310	115	12.00	47	1.12	0.71	32		1.00
19011	CEREAL-GERBER, ARROZ C/LECHE	1.90	399	14.90	5.70	72.10	5.20	5.40	1000	780	20.00	0.80	0.90	15.00	85	200					665	216			0.14	0.51	16		1.00
19012	CEREAL-GERBER, AVENA	6.60	390	12.00	7.00	70.00	6.00		451	329	26.00	0.60		16.00	129	313					320	220	12.00	47	1.14	0.71	32		1.00
19017	CEREAL-GERBER, AVENA C/LECHE Y BANANO	1.60	402	14.70	6.00	72.30	1.50	5.40	1000	780	20.00	0.80	0.92	15.00	85	200					788	200			0.12	0.65	11		1.00
19013	CEREAL-GERBER, CEBADA	6.80	374	9.20	3.20	77.00	2.80	3.80	634	528	40.00	0.67	0.25	15.00	85	200					359	10			0.23	0.00	23		1.00
19014	CEREAL-GERBER, MAÍZ	7.50	374	6.80	2.00	81.10	1.90	2.00	634	528	40.00	0.67	0.25	15.00	85	200					86	2			0.07	0.00	12		1.00
19057	CEREAL-GERBER, MIXTO	4.10	390	9.00	4.00	79.00	2.00		451	330	26.50	0.64		16.30	129	313					170	260	11.60	49	1.14	0.69	32		1.00
19016	CEREAL-GERBER, TRIGO C/LECHE	1.20	404	14.80	5.90	72.80	2.10	5.30	1000	780	20.00	0.80	0.92	15.00	85	200					713	238			0.11	0.58	18		1.00
19015	CEREAL-GERBER, TRIGO C/MANZANA	2.50	409	10.40	6.80	76.50	5.50	3.80	634	528	20.00	0.67	0.25	15.00	85	200					550	141			0.26	0.00	38		1.00
19058	CEREAL-GERBER, TRIGO C/MIEL	2.30	400	6.00	3.50	85.00	1.00		450	330	26.00	0.64		16.00	129	313					160	140	11.50	49	1.13	0.70	32		1.00
19018	CEREAL-NESTUM, ARROZ	4.00	379	6.10	0.70	87.00	1.60	0.60	100	80	15.00	0.55		8.00	65	210					83	170			0.00	0.00	17		1.00
19051	CEREAL-NESTUM, ARROZ C/FRUTAS		364	5.20	0.60	84.40	2.90	2.00	275	225	15.00	0.90		4.80	80	750					285	295	10.00		0.25	0.50	90		1.00
19019	CEREAL-NESTUM, AVENA	4.00	369	10.00	5.20	70.70	4.60	3.10	675	440	15.00	0.90		4.80	80	750					285	295	10.00		0.25	0.50	90		1.00
19052	CEREAL-NESTUM, AVENA C/BANANO		360	9.10	4.50	73.50	5.20	3.20	585	390	15.00	0.90		4.80	80	750					430	285	10.00		0.25	0.50	90		1.00
19020	CEREAL-NESTUM, INTEGRAL	4.00	350	10.90	2.40	71.70	8.30	3.30	350	290	15.00	0.55		8.00	65	210					330	440				0.00	19		1.00
19021	CEREAL-NESTUM, MIXTO 4 CEREALES	3.80	373	9.50	1.20	81.00	2.80	1.70	150	120	18.50	0.40		11.00	85	200					140	280			0.00	0.00	17		1.00
19050	CEREAL-NESTUM, MIXTO 5 CEREALES		366	10.00	1.50	72.90	5.20	3.20	415	260	15.00	0.90		4.80	80	750					170	195	10.00		0.25	0.50	90		1.00
19055	CEREAL-NESTUM, TRIGO		376	8.10	2.35	80.60	3.20	0.90	135	110	15.00	0.90		4.80	80	750					170	25	10.00		0.25	0.50	90		1.00
19023	CEREAL-NESTUM, TRIGO C/CHOCOLATE	4.00	372	8.90	1.50	80.80	3.80	1.00	140	110	15.00	0.55		8.00	65	210					630	205			0.27	0.50	18		1.00

Composición de Alimentos en 100 Gramos de Porción Comestible

Código	NOMBRE	Agua %	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbohidratos	Fibra Diet. total	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv. Retinol	Ác. grasos mono-insat.	Ác. grasos poli-insat.	Ác. Grasos saturados	Colesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato Equiv. FD	Fracción Comestible
			Kcal.	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	%
19054	CEREAL-NESTUM, TRIGO C/LECHE		412	15.00	9.00	67.80	1.30	2.50	410	340	7.50	0.50	0.30	2.40	40	375					530	165	5.00		0.25	0.70	50		1.00
19053	CEREAL-NESTUM, TRIGO C/MANZANA HOJUELAS		369	7.00	0.95	83.00	3.10	1.00	145	90	15.00	0.90		4.80	80	750					180	65	10.00		0.25	0.50	90		1.00
19022	CEREAL-NESTUM, TRIGO C/MIEL	3.00	371	8.60	0.90	82.20	2.10	1.30	125	90	15.00	0.90		1.80	80	750					110	295	10.00		0.25	0.50	90		1.00
19041	COMIDA-BEBE, PURÉ PROCESADO, BANANO	84.00	57	0.40	0.10	15.30	1.60	0.30	5	7	0.20	0.01	0.03	0.18	17	2	0.01	0.02	0.04	0	88	9	0.06	10	0.12	0.00	0	6	1.00
19042	COMIDA-BEBE, PURÉ PROCESADO, FRUTAS MIXTAS	83.50	66	0.40	0.30	15.48	0.60	0.32	15	17	0.20	0.02	0.02	0.10	12	7	0.11	0.04	0.09	15	46	25	0.80	4	0.02	0.01	0	3	1.00
19025	COMIDA-BEBE, PURÉ PROCESADO, MACARRONES, TOMATE Y RES	86.34	61	2.36	1.47	9.45	1.20	0.37	17	39	0.46	0.04	0.04	0.71	0	44	0.59	0.19	0.49	7	112	38	0.54	12	0.06	0.15	4	12	1.00
19043	COMIDA-BEBE, PURÉ PROCESADO, MANZANA	88.60	41	0.20	0.20	10.80	1.70	0.20	4	7	0.22	0.01	0.03	0.06	38	1	0.01	0.06	0.03	0	71	2	0.02	3	0.03	0.00	0	2	1.00
19044	COMIDA-BEBE, PURÉ PROCESADO, MELOCOTÓN C/AZÚCAR	84.00	56	0.20	0.20	15.00	1.50	0.30	6	12	0.24	0.01	0.03	0.61	31	8	0.07	0.09	0.02	0	162	6	0.09	6	0.01	0.00	0	4	1.00
19026	COMIDA-BEBE, PURÉ PROCESADO, PAVO Y ARROZ	88.22	52	2.27	1.24	7.94	0.90	0.33	18	34	0.29	0.02	0.04	0.65	0	81	0.45	0.31	0.34	5	91	20	0.40	8	0.05	0.02	0	4	1.00
19027	COMIDA-BEBE, PURÉ PROCESADO, PAVO Y VEGETALES	82.30	80	4.80	3.40	8.00		1.40	46	57	0.60	0.02	0.09	0.59	3	105					166	334	0.32	16	0.06	0.44	0	3	1.00
19045	COMIDA-BEBE, PURÉ PROCESADO, PERA	88.40	41	0.30	0.20	10.80	3.60	0.30	8	12	0.24	0.01	0.03	0.19	25	1	0.04	0.05	0.01	0	130	2	0.08	8	0.01	0.00	0	4	1.00
19046	COMIDA-BEBE, PURÉ PROCESADO, PERA Y PIÑA	88.50	41	0.30	0.10	10.90	2.60	0.30	10	9	0.25	0.02	0.03	0.21	28	1	0.02	0.03	0.01	0	116	4	0.07	7	0.02	0.00	0	3	1.00
19028	COMIDA-BEBE, PURÉ PROCESADO, POLLO Y FIDEOS	85.64	66	2.69	2.06	9.08	2.10	0.53	27	46	0.64	0.04	0.06	0.72	0	110	0.85	0.46	0.60	16	139	23	0.55	14	0.06	0.02	3	13	1.00
19029	COMIDA-BEBE, PURÉ PROCESADO, POLLO Y VEGETALES	86.90	59	2.47	1.73	8.42	2.10	0.49	27	47	0.53	0.03	0.05	0.72	0	207	0.71	0.37	0.50	11	158	24	0.48	14	0.07	0.01	0	5	1.00
19030	COMIDA-BEBE, PURÉ PROCESADO, RES Y ARROZ	81.90	82	5.00	2.90	8.80		1.40	11	35	0.69	0.02	0.07	1.34	4	25					120	357	0.92	8	0.14	0.51	0	6	1.00
19031	COMIDA-BEBE, PURÉ PROCESADO, RES Y VEGETALES	84.30	96	2.03	6.93	6.36	1.80	0.38	19	24	0.33	0.03	0.06	0.70	0	222	3.12	0.90	2.84	12	127	23	0.35	15	0.08	0.09	0	11	1.00
19024	COMIDA-BEBE, PURÉ PROCESADO, VEG. Y JAMÓN P1	87.00	60	2.02	1.89	8.65	1.00	0.45	14	33	0.24	0.03	0.04	0.51	1	144	0.81	0.45	0.48	3	97	87	0.30	8	0.05	0.03	0	8	1.00
19036	COMIDA-BEBE, PURÉ PROCESADO, VEG. Y JAMÓN P2	87.47	59	2.19	2.14	7.80	1.60	0.41	16	33	0.41	0.04	0.05	0.68	2	144	0.96	0.23	0.76	5	141	16	0.32	12	0.07	0.06	0	3	1.00
19037	COMIDA-BEBE, PURÉ PROCESADO, VEG. Y PAVO	88.82	48	2.32	0.90	7.62	1.50	0.35	27	44	0.37	0.02	0.02	0.47	1	220	0.29	0.24	0.24	4	102	20	0.70	13	0.04	0.02	0	10	1.00
19038	COMIDA-BEBE, PURÉ PROCESADO, VEG. Y POLLO	87.76	53	2.04	1.12	8.66	1.10	0.42	27	32	0.33	0.03	0.05	0.63	0	131	0.40	0.27	0.30	7	83	76	0.30	8	0.05	0.02	0	3	1.00
19039	COMIDA-BEBE, PURÉ PROCESADO, VEG. Y RES	87.04	63	2.59	2.43	7.70	2.20	0.24	17	45	0.58	0.03	0.05	0.83	0	146	1.01	0.14	1.03	6	158	19	0.56	15	0.07	0.18	0	8	1.00
19033	COMIDA-BEBE, PURÉ PROCESADO, VEG., FIDEOS Y PAVO	90.30	44	1.20	1.20	6.80	1.10	0.40	32	25	0.19	0.02	0.04	0.25	1	50					63	21	0.27	8	0.02	0.10	0	2	1.00
19034	COMIDA-BEBE, PURÉ PROCESADO, VEG., FIDEOS Y POLLO	87.20	63	2.00	2.50	7.90	1.10	0.40	28	31	0.35	0.03	0.05	0.41	1	71					55	20	0.25	10	0.02	0.08	0	3	1.00
19032	COMIDA-BEBE, PURÉ PROCESADO, VEGETALES MIXTOS	88.70	41	1.20	0.10	9.50		0.50	22	24	0.33	0.01	0.03	0.50	3	136					121	8	0.16	11	0.08	0.00	0	8	1.00
19040	COMIDA-BEBE, PURÉ PROCESADO, ZANAHORIA	92.30	27	0.80	0.10	6.00	1.70	0.80	22	20	0.37	0.02	0.04	0.46	6	573	0.00	0.05	0.02	0	196	37	0.15	9	0.07	0.00	0	15	1.00
19059	COMIDA-BEBE, PURÉ PROCESADO, CEREAL, AVENA, MANZANA Y BANANO,	82.20	73	1.30	0.70	15.40	0.80	0.40	9	41	5.65	0.42	0.37	5.04	22	2	0.22	0.25	0.13	0	47	2	0.35	11	0.20	0.00	0	4	1.00

Código	NOMBRE	Agua	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo-	Fibra Diet.	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv.	Ác. grasos	Ác. grasos	Ác. Grasos	Coolesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato	Fracción
		%	Kcal.	g	g	hidratos	total	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	%	
19060	COMIDA-BEBE, PURÉ PROCESADO, COMIDA, SOPA POLLO P2	89.10	50	1.60	1.70	7.20	1.10	0.40	37	24	0.27	0.02	0.03	0.29	1	69	0.43	0.90	0.28	4	66	16	0.22	5	0.04	0.12	0	5	1.00
19061	COMIDA-BEBE, PURÉ PROCESADO, FRUTA, MANGO P2	77.70	80	0.30	0.20	21.60	1.00	0.44	4	6	0.10	0.02	0.03	0.25	124	165	0.07	0.04	0.05	0	59	4	0.06	4	0.12	0.00	0	12	1.00
19062	COMIDA-BEBE, PURÉ PROCESADO, FRUTA, MANZANA Y PIÑA P2	89.50	37	0.10	0.10	10.10	1.50	0.20	4	6	0.10	0.02	0.03	0.08	28	0	0.01	0.03	0.01	0	78	2	0.02	3	0.04	0.00	0	2	1.00
19063	COMIDA-BEBE, PURÉ PROCESADO, FRUTA, ALBARICOQUE P2	83.10	60	0.30	0.00	16.30	1.50	0.30	9	10	0.30	0.01	0.01	0.19	22	36	0.00	0.00	0.00	0	121	8	0.05	4	0.03	0.00	0	2	1.00
19064	COMIDA-BEBE, PURÉ PROCESADO, FRUTA, BANANO Y PIÑA P2	81.70	65	0.20	0.00	17.80	1.60	0.53	7	5	0.23	0.02	0.02	0.17	19	3	0.00	0.06	0.00	0	68	6	0.04	6	0.08	0.00	0	18	1.00
19065	COMIDA-BEBE, PURÉ PROCESADO, FRUTA, BANANO, P1	81.50	67	0.40	0.20	17.80	1.60	0.20	8	9	0.30	0.01	0.02	0.22	26	2	0.02	0.04	0.08	0	108	9	0.07	12	0.14	0.00	0	6	1.00
19066	COMIDA-BEBE, PURÉ PROCESADO, FRUTA, CIRUELA P2	80.30	69	0.60	0.10	18.50	2.70	0.50	15	15	0.35	0.02	0.08	0.52	1	23	0.07	0.02	0.01	0	177	5	0.09	10	0.08	0.00	0	1	1.00
19067	COMIDA-BEBE, PURÉ PROCESADO, FRUTA, GUAYABA Y PAPAYA P2	82.50	63	0.20	0.10	17.00		0.20	7	6	0.20	0.01	0.02	0.26	81	9					74	4	0.06	5	0.01	0.00	0	2	1.00
19068	COMIDA-BEBE, PURÉ PROCESADO, FRUTA, MANZANA, P1	89.50	37	0.00	0.00	10.30	1.70	0.20	5	6	0.22	0.01	0.03	0.06	38	0	0.00	0.00	0.00	0	77	2	0.04	3	0.03	0.00	0	2	1.00
19069	COMIDA-BEBE, PURÉ PROCESADO, FRUTA, MANZANA, P3	87.50	51	0.20	0.10	12.10	0.90	0.13	10	13	0.20	0.01	0.02	0.08	31	2	0.00	0.03	0.02	0	50	13	0.04	6	0.05	0.00	0	1	1.00
19070	COMIDA-BEBE, PURÉ PROCESADO, FRUTA, MELOCOTÓN, P3	87.40	51	0.50	0.20	11.80	0.80	0.20	6	17	0.20	0.01	0.02	0.47	31	7	0.05	0.08	0.02	0	83	5	0.12	8	0.04	0.00	0	5	1.00
19071	COMIDA-BEBE, PURÉ PROCESADO, FRUTA, PAPAYA Y MANZANA P2	80.60	70	0.20	0.10	18.90	1.40	0.20	7	5	0.44	0.01	0.03	0.11	113	4					79	5	0.03	5	0.02	0.00	0	2	1.00
19072	COMIDA-BEBE, PURÉ PROCESADO, FRUTA, PERAS, P1	87.80	43	0.30	0.10	11.60	3.60	0.20	8	12	0.25	0.01	0.03	0.19	22	1	0.02	0.02	0.01	0	115	2	0.08	9	0.01	0.00	0	4	1.00
19073	COMIDA-BEBE, PURÉ PROCESADO, FRUTA, PERAS, P3	85.60	57	0.30	0.10	13.60	1.20	0.20	10	13	0.20	0.01	0.02	0.13	31	1	0.04	0.05	0.01	0	51	6	0.09	7	0.04	0.00	0	1	1.00
19074	COMIDA-BEBE, PURÉ PROCESADO, FRUTAS MIXTAS C/YOGURT P2	81.80	75	0.80	0.80	16.23	0.40	0.37	28	22	0.20	0.02	0.05	0.14	12	5	0.22	0.02	0.52	0	62	16	0.11	4	0.04	0.00	0	2	1.00
19075	COMIDA-BEBE, PURÉ PROCESADO, POSTRE, FRUTAS, P2	83.40	59	0.30	0.00	16.00	0.60	0.30	9	7	0.22	0.02	0.01	0.14	3	7	0.00	0.00	0.00	0	94	14	0.04	5	0.04	0.00	0	3	1.00
19076	COMIDA-BEBE, PURÉ PROCESADO, POSTRE, MANZANA YOGURT,	77.90	96	0.80	1.60	19.50	0.50	0.20	6	31	0.00	1.56	0.05	0.00	35	3	0.44	0.04	1.03	6	70	20	0.28	15	0.02	0.50	0	9	1.00
19077	COMIDA-BEBE, PURÉ PROCESADO, POSTRE, MANZANA, P2	79.50	75	0.20	0.40	19.74	1.40	0.16	5	3	0.20	0.01	0.01	0.05	21	2	0.08	0.01	0.19	0	33	16	0.01	2	0.01	0.00	0	1	1.00
19079	COMIDA-BEBE, PURÉ PROCESADO, VERDURA, AYOTE, P1	92.80	24	0.80	0.20	5.60	2.10	0.60	24	16	0.35	0.01	0.06	0.38	8	101	0.01	0.08	0.04	0	185	1	0.08	12	0.07	0.00	0	15	1.00
19078	COMIDA-BEBE, PURÉ PROCESADO, VERDURA, AYOTE, P2	92.70	24	0.80	0.20	5.60	2.10	0.60	24	15	0.30	0.01	0.06	0.35	8	101	0.01	0.08	0.04	0	179	2	0.14	12	0.06	0.00	0	15	1.00
19080	COMIDA-BEBE, PURÉ PROCESADO, VERDURA, ZANAHORIA, P1	91.00	32	0.80	0.20	7.20	1.70	0.70	23	20	0.39	0.02	0.04	0.50	6	591	0.01	0.09	0.04	0	202	49	0.18	11	0.08	0.00	0	17	1.00
19093	FÓRMULA INFANTIL, ENFAMIL PREMIUM 1 SOYA, CON HIERRO	3.00	510	12.50	27.00	54.30	0.00	3.20	530	420	9.00	0.40	0.45	5.00	60	450	10.32	5.20	11.50	0	600	180	6.00	55	0.30	1.50	80	136	1.00
19094	FÓRMULA INFANTIL, ENFAMIL PREMIUM 1 SOYA, CON HIERRO (DHA Y ARA)	3.00	480	15.60	21.00	57.10	0.00	3.30	920	620	9.50	0.38	0.43	4.70	57	430	7.80	4.20	8.90	0	570	171	6.00	52	0.28	1.42	76	129	1.00
19092	FÓRMULA INFANTIL, ENFAMIL PREMIUM 1, CON HIERRO	3.30	520	10.80	27.00	56.20	0.00	2.70	400	270	9.30	0.41	0.72	5.20	62	470	10.30	5.20	11.50	17	560	139	5.20	41	0.31	1.55	83	141	1.00
19091	FÓRMULA INFANTIL, ENFAMIL PREMIUM 1, CON HIERRO (DHA Y ARA)	3.30	511	10.80	27.00	56.20	0.00	2.70	400	270	9.30	0.41	0.72	5.20	62	470	10.63	5.30	11.50	17	560	139	5.20	41	0.31	1.55	83	141	1.00
19095	FÓRMULA INFANTIL, ENFAMIL PREMIUM 2 SOYA, CON HIERRO	3.00	480	15.60	21.00	57.10	0.00	3.30	920	620	9.50	0.38	0.43	4.70	57	430	7.80	4.20	8.90	0	570	171	5.70	52	0.28	1.42	76	129	1.00



Composición de Alimentos en 100 Gramos de Porción Comestible

Código	NOMBRE	Agua	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo- hidratos	Fibra Diet. total	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv. Retinol	Ác. grasos mono-insat.	Ác. grasos poli-insat.	Ác. Grasos saturados	Colesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato Equiv. FD	Fracción Comestible	
		%	Kcal.	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	%		
19096	FÓRMULA INFANTIL, ENFAMIL PREMIUM 2 SOYA, CON HIERRO (DHA Y ARA)	3.00	470	15.60	25.00	53.10	0.00	3.30	920	620	9.50	0.38	0.43	4.70	57	430	7.80	4.20	8.90	0	570	171	5.70	52	0.28	1.42	76	129	1.00	
19097	FÓRMULA INFANTIL, ENFAMIL SIN LACTOSA, CON HIERRO	2.20	521	10.90	28.00	56.30	0.00	2.60	430	290	9.40	0.42	0.13	5.20	62	470	10.40	5.50	11.90	8	580	156	5.20	42	0.31	1.56	83	141	1.00	
19098	FÓRMULA INFANTIL, ENFAMIL SIN LACTOSA, CON HIERRO (DHA Y ARA)	2.20	521	10.90	28.00	56.30	0.00	2.60	430	290	9.40	0.42	0.73	5.20	62	470	10.40	5.50	11.90	7	570	156	5.20	42	0.31	1.56	83	141	1.00	
19081	FÓRMULA INFANTIL, ISOMIL CON HIERRO	2.50	517	13.70	28.10	52.50		3.40	532	380	7.80	0.49	0.46	5.30	53	600					578	243	6.00	41	0.30	2.30	100		1.00	
19082	FÓRMULA INFANTIL, NAN 1	3.00	509	9.50	27.70	57.90		1.90	320	160	6.20	0.36	0.78	5.20	51	540					460	120	3.90	35	0.38	1.50	47		1.00	
19083	FÓRMULA INFANTIL, NAN 2, BIFIDUS	3.00	482	15.90	21.20	56.80		3.10	550	395	8.20	0.72	1.20	13.00	48	580					650	205	5.80	43	0.96	0.90	140		1.00	
19084	FÓRMULA INFANTIL, NAN SIN LACTOSA	3.00	502	12.60	25.00	56.80		2.60	420	245	3.00	0.35	0.75	5.00	50	530					600	170	4.00	50	0.38	1.50	45		1.00	
19085	FÓRMULA INFANTIL, NAN SOYA	3.00	502	14.00	25.00	55.30		2.70	450	320	6.00	0.35	0.75	5.00	80	530					600	170	6.00	50	0.38	1.50	45		1.00	
19086	FÓRMULA INFANTIL, NURSOY	2.00	515	14.00	27.00	54.00	0.05	3.00	508	379	9.10	0.75	1.14	4.50	68	568					545	144	4.50	51	0.46	1.50	61		1.00	
19087	FÓRMULA INFANTIL, PROMIL GOLD, ETAPA 2	2.00	477	16.00	20.00	59.00		4.40	821	464	7.10	0.71	1.07	3.50	64	536					714	250	3.60	61	0.43	1.40	57		1.00	
19090	FÓRMULA INFANTIL, SIMILAC ADVANCE 1, BAJA EN HIERRO	3.30	511	10.80	27.00	56.20	0.00	2.70	400	270	9.30	0.41	0.72	5.20	62	470	10.63	5.30	11.50	17	560	139	5.20	41	0.31	1.55	83	141	1.00	
19088	FÓRMULA INFANTIL, SIMILAC ADVANCE 1, CON HIERRO	2.30	526	10.90	28.90	55.50			410	221	9.50	0.52	0.79	5.50	47	473					552	126	3.94	32	0.32	1.31	79		1.00	
19089	FÓRMULA INFANTIL, SIMILAC ADVANCE 1, SIN LACTOSA (LF)	2.00	513	11.00	27.70	54.90		3.10	433	273	9.11	0.49	0.34	5.30	42	456					547	152	3.80	31	0.31	1.14	76		1.00	
<b>20. ADEREZOS, SALSAS Y SOPAS</b>																														
20076	ADEREZO ENSALADA, ACEITE Y VINAGRE	47.40	449	0.00	50.10	2.50	0.00	0.00	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	14.80	24.10	9.10	0	8	1	0.00	0	0.00	0.00	0	0	1.00	
20077	ADEREZO ENSALADA, TIPO FRANCÉS C/SAL	36.56	457	0.77	44.81	15.58	0.00	2.29	24	19	0.80	0.02	0.05	0.19	0	23	8.43	21.03	5.65	0	67	836	0.29	5	0.00	0.14	0	0	1.00	
20003	ADEREZO ENSALADA, TIPO FRANCÉS S/SAL	36.56	459	0.77	44.81	15.58	0.00	2.29	24	19	0.80	0.02	0.05	0.19	0	23	8.43	21.03	5.65	0	67	0	0.29	5	0.00	0.00	0	0	1.00	
20002	ADEREZO ENSALADA, TIPO FRANCÉS, NO COMERCIAL	24.20	631	0.10	70.20	3.40	0.00	1.80	6	3	0.20	0.01	0.02	0.13	1	26	20.70	33.70	12.60	0	24	658	0.00	0	0.00	0.00	0	0	1.00	
20078	ADEREZO ENSALADA, TIPO ITALIANO C/SAL	56.40	291	0.38	28.37	10.43	0.00	4.42	7	9	0.63	0.01	0.02	0.00	0	2	6.32	12.94	4.47	0	48	1654	0.13	3	0.06	0.00	0	0	1.00	
20079	ADEREZO ENSALADA, TIPO ITALIANO C/SAL S/GRASA	85.95	47	0.97	0.87	8.75	0.60	3.47	30	109	0.40	0.03	0.05	0.14	0	4	0.23	0.19	0.29	2	102	1129	0.36	5	0.00	0.31	0	12	1.00	
20004	ADEREZO ENSALADA, TIPO ITALIANO S/SAL	56.40	292	0.38	28.37	10.43	0.00	4.42	7	9	0.63	0.01	0.02	0.00	0	2	6.32	12.94	4.47	67	48	30	0.13	3	0.06	0.00	0	0	1.00	
20080	ADEREZO ENSALADA, TIPO RANCHERO	38.18	484	1.03	51.39	6.69	0.70	2.71	31	161	0.62	0.10	0.05	0.01	3	10				33	62	816	0.40	5	0.02	0.33	0	4	1.00	
20005	CALDO DE FRIJOL	92.50	22	1.90	0.10	3.50		2.00	12	15	0.10	0.14	0.04	0.58	0														1.00	
20007	CALDO DE POLLO, CONDENSADO, ENLATADO	91.96	31	4.42	1.04	0.75	0.00	1.83	6	60	0.41	0.01	0.05	2.23	0	0	0.47	0.22	0.31	1	170	626	0.20	2	0.02	0.20	0	4	1.00	
20010	CALDO DE POLLO, DESHIDRATADO, EN CUBITOS	2.50	198	14.60	4.70	23.50	0.00	54.70	190	191	1.87	0.19	0.38	3.90	1	0	1.95	1.63	1.25	13	374	24000	0.20	56	0.10	0.30	0	32	1.00	

Código	NOMBRE	Agua	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo-	Fibra Diet.	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv.	Ác. grasos	Ác. grasos	Ác. Grasos	Coolesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato	Fracción
		%	Kcal.	g	g	hidratos	total	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	%	
20011	CALDO DE POLLO, DESHIDRATADO, EN POLVO	2.27	267	16.66	13.88	18.01	0.00	49.18	187	166	1.03	0.10	0.43	2.46	1	0	5.36	4.48	3.43	13	309	18586	0.09	56	0.10	0.30	0	32	1.00
20006	CALDO DE POLLO, O GALLINA	89.10	89	0.20	9.80	0.00		1.40	5	30	0.40	0.02	0.04	1.08	0														1.00
20008	CALDO DE RES,	92.40	40	1.20	2.40	3.30		0.70	14	46	0.90	0.05	0.06	0.96	6														1.00
20009	CALDO DE RES, CONDENSADO, ENLATADO	92.60	24	4.37	0.00	1.44	0.00	1.59	7	26	0.43	0.02	0.02	0.58	1	0			0.00	0	125	520	0.30	0	0.02	0.00	0	2	1.00
20012	CALDO DE RES, DESHIDRATADO, EN CUBITOS	3.30	170	17.30	4.00	16.10	0.00	59.30	60	225	2.23	0.20	0.24	3.30	0	0	1.67	0.16	1.99	4	403	24000	0.21	50	0.20	1.00	0	32	1.00
20013	CALDO DE RES, DESHIDRATADO, EN POLVO	3.27	238	15.97	8.89	23.65	0.00	48.22	60	320	1.00	0.07	0.24	4.47	0	0	3.62	0.33	4.32	10	446	16982	0.00	51	0.20	1.00	0	32	1.00
20014	MOSTAZA COMERCIAL	81.64	66	3.95	3.11	7.78	3.20	3.52	80	88	1.85	0.05	0.03	0.46	3	7	2.14	0.58	0.16	0	151	1120	0.60	38	0.07	0.00	0	8	1.00
20001	PASTA O SPREAD PARA SANDWICH	40.80	389	0.90	34.00	22.40	0.40	2.00	14	26	0.20	0.01	0.02	0.01	0	22	7.40	20.00	5.10	76	35	1000	0.81	2	0.02	0.21	0	6	1.00
20015	SALSA ENVASADA, BARBACOA	80.90	75	1.80	1.80	12.80	1.20	2.70	19	20	0.90	0.03	0.02	0.90	7	1	0.77	0.68	0.27	0	174	815	0.20	18	0.08	0.00	0	4	1.00
20022	SALSA ENVASADA, DE SOYA	66.00	60	10.51	0.10	5.57	0.80	17.82	20	130	2.38	0.06	0.15	3.95	0	0	0.02	0.04	0.01	0	212	5586	0.43	40	0.20	0.00	0	18	1.00
20016	SALSA ENVASADA, INGLESA	78.54	67	0.00	0.00	19.46	0.00	2.00	107	60	5.30	0.07	0.13	0.70	13	5	0.00	0.00	0.00	0	800	980	0.19	13	0.00	0.00	0	8	1.00
20075	SALSA ENVASADA, PARA PESCADO	71.07	35	5.06	0.01	3.64	0.00	20.22	43	7	0.78	0.01	0.06	2.31	1	4	0.00	0.00	0.00	0	288	7720	0.20	175	0.40	0.48	0	51	1.00
20017	SALSA ENVASADA, PICANTE	89.98	11	0.51	0.37	1.75	0.30	7.39	8	11	0.48	0.04	0.08	0.25	75	8	0.03	0.20	0.05	0	144	2643	0.11	5	0.16	0.00	0	6	1.00
20018	SALSA ENVASADA, TABASCO	95.17	12	1.29	0.76	0.80	0.60	1.98	12	23	1.16	0.03	0.08	0.18	5	82	0.06	0.40	0.11	0	128	633	0.16	12	0.15	0.00	0	1	1.00
20071	SALSA ENVASADA, TOMATE, CATSUP	69.15	97	1.74	0.38	25.08	0.30	3.66	18	33	0.51	0.01	0.47	1.50	15	47	0.06	0.15	0.05	0	382	1114	0.26	19	0.15	0.00	0	10	1.00
20072	SALSA PROCESADA, SOFRITO	59.66	237	12.80	18.20	5.46	1.70	3.88	20	139	0.94	0.28	0.21	2.92	20						401	1145	1.41	25	0.36		0	43	1.00
20019	SALSA PROCESADA, TOMATE C/CEBOLLA	86.09	42	1.56	0.19	9.94	1.80	2.21	17	39	0.93	0.07	0.13	1.24	13	43	0.03	0.08	0.03	0	413	551	0.23	19	0.27	0.00	0	22	1.00
20020	SALSA PROCESADA, TOMATE C/HONGOS	87.97	35	1.45	0.13	8.43	1.50	2.02	13	32	0.89	0.07	0.11	1.26	12	48	0.01	0.05	0.02	0	380	452	0.21	19	0.13	0.00	0	9	1.00
20021	SALSA PROCESADA, TOMATE C/QUESO	83.43	59	2.13	1.93	10.24	2.20	2.27	37	54	0.87	0.08	0.12	1.21	10	49	0.38	0.82	0.63	3	356	543	0.36	19	0.02		0	8	1.00
20074	SALSA PROCESADA, TOMATE PARA SPAGHETTI	76.80	105	1.70	3.90	16.00	3.10	1.90							10				0.87	0		430							1.00
20073	SALSA PROCESADA, TOMATE, ESTILO RANCHERO	88.28	41	0.94	0.74	8.77	1.40	1.27	13	38	0.76	0.07	0.12	1.10	13	41	0.10	0.34	0.13	0	398	546	0.28	21	0.19	0.00	0	14	1.00
20023	SOPA CONDENSADA, ENLAT. CEBOLLA	86.35	46	3.06	1.42	6.68	0.70	2.49	22	9	0.55	0.03	0.02	0.49	1	3	0.61	0.53	0.21	0	56	860	0.50	2	0.04	0.00	0	12	1.00
20082	SOPA CONDENSADA, ENLAT. FRIJOL NEGRO	75.33	91	4.83	1.32	15.42	6.80	3.10	35	75	1.50	0.04	0.04	0.41	0	22	0.48	0.41	0.34	0	250	970	1.10	33	0.07	0.00	0	20	1.00
20024	SOPA CONDENSADA, ENLAT. FRIJOLES CON CERDO	70.17	129	5.88	4.42	16.97	5.90	2.57	60	98	1.53	0.06	0.03	0.42	1	34	1.62	1.36	1.14	2	300	709	0.77	33	0.03	0.03	0	24	1.00
20025	SOPA CONDENSADA, ENLAT. MINESTRONE	82.95	68	3.48	2.05	9.17	0.80	2.35	28	46	0.75	0.04	0.04	0.77	1	85	0.56	0.91	0.44	1	255	744	0.60	6	0.08	0.00	16	40	1.00
20084	SOPA CONDENSADA, ENLAT. POLLO C/ARROZ	88.40	49	2.00	1.60	6.80	0.60	1.30	11	46	0.20	0.04	0.04	1.73	27	49	0.65	0.30	0.50	6	169	338	0.24	5	0.05	0.09	23	44	1.00

Composición de Alimentos en 100 Gramos de Porción Comestible

Código	NOMBRE	Agua	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo-	Fibra Diet.	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv.	Ác. grasos	Ác. grasos	Ác. Grasos	Colesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato	Fracción
		%	Kcal.	g	g	hidratos	total	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	%	
20083	SOPA CONDENSADA, ENLAT. POLLO Y FIDEOS	86.90	51	2.60	1.50	6.90	0.60	2.10	11	38	0.60	0.06	0.05	1.20	0		0.60	0.30	0.50	9	45	751	0.22	6	0.04	0.07	10	21	1.00
20026	SOPA CONDENSADA, ENLAT. RES Y FIDEOS	84.42	67	3.85	2.46	7.16	0.60	2.12	12	37	0.88	0.05	0.05	0.85	0	11	0.99	0.39	0.91	4	79	759	1.23	5	0.03	0.16	12	23	1.00
20027	SOPA CONDENSADA, ENLAT. TOMATE	82.50	60	1.61	0.56	13.41	1.20	1.91	13	29	1.11	0.04	0.06	1.03	13	20	0.34	0.36	0.27	0	229	551	0.25	14	0.09	0.00	0	0	1.00
20028	SOPA CONDENSADA, ENLAT. VEGETALES Y RES	83.69	63	4.45	1.51	8.11	1.60	2.25	13	32	0.89	0.03	0.04	0.82	2	155	0.64	0.09	0.68	4	138	631	1.23	5	0.06	0.25	0	8	1.00
20033	SOPA CONDENSADA, PREP. C/AGUA, CEBOLLA	93.06	24	1.56	0.72	3.39	0.40	1.27	11	5	0.28	0.01	0.01	0.25	1	0	0.31	0.27	0.11	0	28	437	0.25	1	0.02	0.00	0	6	1.00
20034	SOPA CONDENSADA, PREP. C/AGUA, FRIJOLES CON CERDO	84.16	68	3.12	2.35	9.01	3.40	1.36	32	52	0.81	0.04	0.01	0.22	1	18	0.86	0.72	0.60	1	159	376	0.41	18	0.02	0.02	0	13	1.00
20035	SOPA CONDENSADA, PREP. C/AGUA, MINISTRONE	91.33	34	1.77	1.04	4.66	0.40	1.19	14	23	0.38	0.02	0.02	0.39	1	49	0.29	0.46	0.23	1	130	378	0.31	3	0.04	0.00	8	21	1.00
20036	SOPA CONDENSADA, PREP. C/AGUA, RES Y FIDEOS	91.99	34	1.98	1.26	3.68	0.30	1.09	6	19	0.45	0.03	0.02	0.44	0	3	0.51	0.20	0.47	2	41	390	0.63	2	0.01	0.08	6	12	1.00
20037	SOPA CONDENSADA, PREP. C/AGUA, TOMATE	90.36	35	0.84	0.79	6.80	0.20	1.21	5	14	0.72	0.04	0.02	0.58	27	10	0.18	0.39	0.15	0	108	285	0.10	3	0.05	0.00	0	6	1.00
20038	SOPA CONDENSADA, PREP. C/AGUA, VEGETALES Y RES	91.61	32	2.29	0.78	4.17	0.20	1.16	7	17	0.46	0.01	0.02	0.42	1	39	0.33	0.05	0.35	2	71	324	0.63	2	0.03	0.13	0	4	1.00
20029	SOPA CREMA CONDENSADA, ENLAT. CEBOLLA	81.00	88	2.20	4.20	10.40	0.40	2.20	27	30	0.50	0.04	0.06	0.40	1	28	1.67	1.16	1.17	12	98	760	0.12	5	0.02	0.04	0	6	1.00
20030	SOPA CREMA CONDENSADA, ENLAT. ESPARRAGOS	84.05	69	1.82	3.26	8.52	0.40	2.35	23	31	0.64	0.04	0.06	0.62	2	26	0.75	1.46	0.82	4	138	782	0.70	3	0.01	0.04	0	19	1.00
20031	SOPA CREMA CONDENSADA, ENLAT. HONGOS	83.85	85	1.61	5.89	6.72	0.00	1.93	12	26	1.11	0.04	0.05	0.42	0	8	1.11	1.43	1.38	0	62	645	0.20	4	0.00	0.00	0	2	1.00
20085	SOPA CREMA CONDENSADA, ENLAT. PAPA	85.39	59	1.39	1.88	9.14	0.40	2.21	16	37	0.38	0.03	0.03	0.43	0	19	0.44	0.33	0.97	5	109	797	0.50	1	0.03	0.04	0	2	1.00
20032	SOPA CREMA CONDENSADA, ENLAT. POLLO	82.75	89	2.38	5.77	7.16	0.00	1.95	14	31	1.06	0.01	0.05	0.39	0	43	2.05	1.05	1.60	8	49	655	0.29	4	0.00	0.00	0	2	1.00
20039	SOPA CREMA CONDENSADA, PREP. C/AGUA, CEBOLLA	90.50	44	1.13	2.16	5.20	0.40	1.10	14	15	0.26	0.02	0.03	0.21	1	6	0.86	0.60	0.60	6	49	380	0.06	2	0.01	0.02	0	3	1.00
20040	SOPA CREMA CONDENSADA, PREP. C/AGUA, ESPARRAGOS	91.80	35	0.94	1.68	4.38	0.20	1.21	12	16	0.33	0.02	0.03	0.32	1	15	0.39	0.76	0.43	2	71	402	0.36	2	0.00	0.02	0	9	1.00
20041	SOPA CREMA CONDENSADA, PREP. C/AGUA, HONGOS	90.33	53	0.95	3.68	3.81	0.20	1.16	19	20	0.21	0.02	0.04	0.30	0	6	0.70	1.73	1.00	1	41	361	0.24	2	0.01	0.02	0	2	1.00
20042	SOPA CREMA CONDENSADA, PREP. C/AGUA, POLLO	90.62	48	1.41	3.02	3.80	0.10	1.17	14	15	0.25	0.01	0.03	0.34	0	67	1.34	0.61	0.85	4	36	404	0.26	1	0.01	0.04	0	1	1.00
20053	SOPA CREMA DESHIDRATADA, ESPARRAGOS	4.80	366	13.75	10.80	55.75	2.40	14.90	137	185	3.80	0.20	0.30	3.00	5	503	4.64	4.06	1.61	1	824	4980	4.20	18	0.05	0.20	0	46	1.00
20054	SOPA CREMA DESHIDRATADA, POLLO	3.75	436	7.25	21.68	54.34	1.80	12.98	310	390	1.40	0.40	0.83	11.00	2	495	4.73	1.65	13.78	12	876	4820	6.00	24	0.22	1.00	0	22	1.00
20066	SOPA CREMA DESHIDRATADA, PREP. C/AGUA, ESPARRAGOS	93.90	23	0.88	0.69	3.57		0.96	9	12	0.20	0.02	0.02	0.20	0	5	0.30	0.26	0.02	0	53	319	0.27	1	0.00	0.01	0	3	1.00
20067	SOPA CREMA DESHIDRATADA, PREP. C/AGUA, POLLO	90.94	41	0.68	2.04	5.11	0.10	1.22	29	37	0.10	0.04	0.08	1.00	0	8	0.45	0.16	1.30	1	82	454	0.60	2	0.02	0.10	0	2	1.00
20068	SOPA CREMA DESHIDRATADA, PREP. C/AGUA, VEGETALES	91.18	41	0.73	2.19	4.73	0.20	1.17	12	21	0.20	0.47	0.04	0.20	2	0	0.98	0.57	0.55	0	37	450	0.10	4	0.01	0.05	0	3	1.00
20055	SOPA CREMA DESHIDRATADA, VEGETALES	2.90	446	8.00	24.10	52.10	3.00	12.90	134	228	2.60	5.18	0.45	2.20	17	600	10.73	6.29	6.03	2	408	4957	1.60	48	0.10	0.50	0	30	1.00
20069	SOPA DE FIDEO RAMEN, PREPARADA	83.26	91	2.60	3.79	13.52	0.90		8	31	0.78	0.07	0.04	0.63	0		0.20	0.19	0.17	16	30	365	0.27	7	0.03	0.00	4		1.00

Código	NOMBRE	Agua	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo- hidratos	Fibra Diet. total	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv. Retinol	Ác. grasos mono-insat.	Ác. grasos poli-insat.	Ác. Grasos saturados	Coolesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato Equiv. FD	Fracción Comestible
		%	Kcal.	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	%	
20043	SOPA DESHIDRATADA, CEBOLLA	3.79	303	7.48	5.09	60.32	6.60	23.31	143	211	4.00	0.28	0.27	1.47	22	0	0.79	0.21	0.30	5	721	8031	1.12	60	0.58	0.00	0	0	1.00
20044	SOPA DESHIDRATADA, COLA DE BUEY	4.80	377	15.00	13.60	47.90	0.90	18.70	60	320	1.00	0.10	0.20	4.50	0	15	5.69	0.54	6.77	15	450	6460	0.00	50	0.20	1.00	0	30	1.00
20086	SOPA DESHIDRATADA, FIDEO RAMEN, CUALQUIER SABOR	4.70	453	9.30	17.10	65.50	2.40	3.40	16	108	4.27	0.66	0.44	5.40	0	1	6.40	2.61	7.63	0	120	1160	0.63	24	0.06	0.01	120	231	1.00
20088	SOPA DESHIDRATADA, FIDEO RAMEN, SABOR POLLO	4.26	437	10.66	15.55	63.57	2.40	5.96	27	118	3.92	0.56	0.25	3.97	0	0	6.15	1.39	7.09		173	2071	0.61	22	0.09	0.31	85	176	1.00
20087	SOPA DESHIDRATADA, FIDEO RAMEN, SABOR RES	5.52	436	10.29	15.71	63.27	2.20	5.21	30	121	4.11	1.50	0.27	4.20	1	0	6.78	1.53	7.97		185	2002	1.08	24	0.09	0.18	84	168	1.00
20045	SOPA DESHIDRATADA, HONGOS	3.06	441	10.18	22.34	51.18	3.50	13.20	306	354	2.50	1.29	0.51	2.30	5	9	10.32	7.15	3.78	2	915	4681	0.40	24	0.06	0.60	0	18	1.00
20046	SOPA DESHIDRATADA, MINISTRONE	4.80	358	20.00	7.80	53.60	3.60	13.80	168	276	4.50	0.30	0.20	4.60	5	66	3.32	0.45	3.68	8	1530	4620	3.60	36	0.50	0.00	80	215	1.00
20047	SOPA DESHIDRATADA, POLLO C/ARROZ	3.89	369	15.07	8.89	57.09	1.80	15.05	45	69	0.60	0.04	0.02	2.25	0	120	3.91	2.61	1.99	18	71	6048	0.80	0	0.10	0.50	0	3	1.00
20048	SOPA DESHIDRATADA, POLLO C/FIDEOS	4.94	377	15.42	6.51	62.32	3.20	10.80	55	195	2.44	0.57	0.38	4.88	0	8	2.26	1.39	1.95	74	306	3643	1.65	38	0.24	0.75	62	115	1.00
20049	SOPA DESHIDRATADA, POLLO C/VEGETALES	4.66	346	18.98	5.59	55.04	3.00	15.73	98	229	4.14	0.50	0.34	4.84	9	5	2.16	1.08	1.29	20	483	5698	1.47	151	0.63	0.70	0	28	1.00
20056	SOPA DESHIDRATADA, PREP. C/AGUA, CEBOLLA	96.29	11	0.45	0.23	2.06	0.40	0.97	5	12	0.06	0.01	0.02	0.20	0	0	0.13	0.03	0.05	0	26	345	0.02	2	0.00	0.00	0	1	1.00
20057	SOPA DESHIDRATADA, PREP. C/AGUA, COLA DE BUEY	92.96	28	1.11	1.01	3.54	0.20	1.38	4	24	0.10	0.01	0.01	0.30	0	0	0.42	0.04	0.50	1	33	478	0.00	4	0.01	0.10	0	4	1.00
20058	SOPA DESHIDRATADA, PREP. C/AGUA, HONGOS	91.66	38	0.88	1.92	4.40	0.30	1.14	26	30	0.20	0.11	0.04	0.20	0	6	0.89	0.61	0.32	0	79	403	0.03	2	0.01	0.10	0	2	1.00
20059	SOPA DESHIDRATADA, PREP. C/AGUA, MINISTRONE	91.67	31	1.75	0.68	4.69		1.21	15	24	0.40	0.03	0.02	0.40	0	6	0.29	0.04	0.32	1	134	404	0.30	3	0.04	0.00	7	19	1.00
20060	SOPA DESHIDRATADA, PREP. C/AGUA, POLLO C/ARROZ	93.84	24	0.97	0.57	3.66	0.30	0.97	3	4	0.00	0.00	0.00	0.14	0	0	0.25	0.17	0.13	1	4	388	0.05	0	0.01	0.03	0	0	1.00
20061	SOPA DESHIDRATADA, PREP. C/AGUA, POLLO C/FIDEOS	94.16	23	0.84	0.55	3.67	0.10	0.78	2	12	0.20	0.08	0.03	0.43	0	1	0.20	0.16	0.12	4	13	229	0.08	3	0.01	0.02	6	11	1.00
20062	SOPA DESHIDRATADA, PREP. C/AGUA, POLLO C/VEGETALES	94.61	20	1.07	0.32	3.11		0.89	6	13	0.23	0.03	0.02	0.27	1	0	0.12	0.06	0.07	1	27	322	0.08	9	0.04	0.04	0	1	1.00
20063	SOPA DESHIDRATADA, PREP. C/AGUA, RES C/FIDEO	95.32	16	0.88	0.32	2.40	0.30	1.09	2	16	0.13	0.05	0.02	0.28	0	0	0.14	0.07	0.10	1	32	415	0.04	4	0.01	0.00	5	10	1.00
20064	SOPA DESHIDRATADA, PREP. C/AGUA, TOMATE	89.70	39	0.93	0.90	7.32	0.20	1.16	20	25	0.16	0.02	0.02	0.29	2	17	0.34	0.09	0.41	0	111	356	0.08	5	0.04	0.03	0	3	1.00
20065	SOPA DESHIDRATADA, PREP. C/AGUA, VEGETALES Y RES	94.15	21	1.16	0.44	3.17	0.20	1.07	5	14	0.34	0.01	0.01	0.18	1	5	0.18	0.02	0.22	0	30	396	0.11	9	0.02	0.10	0	3	1.00
20050	SOPA DESHIDRATADA, RES Y FIDEOS	4.97	330	17.93	6.39	48.64	2.70	22.06	48	320	2.68	0.99	0.49	5.57	4	103	2.71	1.33	2.07	13	656	8408	0.81	76	0.28	0.02	109	199	1.00
20051	SOPA DESHIDRATADA, TOMATE	3.92	360	8.63	8.35	68.30	1.90	10.81	190	234	1.49	0.22	0.17	2.75	16	146	3.13	0.82	3.81	3	1039	3319	0.74	51	0.34	0.30	0	24	1.00
20052	SOPA DESHIDRATADA, VEGETALES Y RES	4.64	344	18.91	7.20	51.74	1.80	17.50	84	236	5.51	0.19	0.23	2.98	9	77	3.01	0.29	3.59	8	483	6460	1.75	151	0.34	2.00	0	51	1.00
20070	VINAGRE	93.81	21	0.00	0.00	0.93	0.00	0.17	7	8	0.20	0.00	0.00	0.00	0	0	0.00	0.00	0.00	0	73	5	0.04	5	0.00	0.00	0	0	1.00
20081	VINAGRE DESTILADO	94.78	18	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	6	4	0.03	0.00	0.00	0.00	0	0	0.00	0.00	0.00	0	2	2	0.01	1	0.00	0.00	0	0	1.00

Composición de Alimentos en 100 Gramos de Porción Comestible

Código	NOMBRE	Agua	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo-	Fibra Diet.	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv.	Ác. grasos	Ác. grasos	Ác. Grasos	Colesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato	Fracción	
		%	Kcal.	g	g	hidratos	total	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	%		
	<b>21. COMIDAS PREPARADAS: COMERCIALES Y CASERAS</b>																													
21012	AROS DE CEBOLLA, EMPANIZADOS FRITOS	37.09	332	4.46	18.69	37.74		2.03	88	104	1.02	0.10	0.12	1.11	1	1	8.01	0.80	8.38	17	156	518	0.42	19	0.07	0.15	52	102	1.00	
21126	ARROZ FRITO (GUATEMALA)		166	2.47	5.52	25.68	0.64	0.65	8	29	1.14	0.16	0.03	1.46	3	8	3.50	0.45	1.27	0	40	190	0.33	7	0.03	0.00	61		1.00	
21001	BOLLO C/HUEVO	50.06	274	8.53	16.23	23.46	0.60	1.77	60	285	2.13	0.22	0.36	1.58	0	132	6.67	4.71	3.48	180	175	655	0.73	14	0.08	0.46	24	59	1.00	
21002	BOLLO C/HUEVO Y JAMÓN	54.66	240	10.64	14.08	18.31	0.40	2.31	115	165	2.37	0.35	0.31	1.04	0	123	5.71	4.01	3.08	156	166	720	1.16	16	0.14	0.62	17	46	1.00	
21094	BOLLO C/HUEVO Y TOCINO	46.67	305	11.33	20.73	19.06	0.50	2.40	126	159	2.49	0.09	0.15	1.60	2	72	8.96	4.98	5.30	235	167	666	1.09	16	0.09	0.69	20	54	1.00	
21095	BOLLO C/JAMÓN	28.40	342	11.85	16.30	38.75	0.70	4.70	142	490	2.41	0.45	0.28	3.08	0	27	4.28	0.92	10.10	22	174	1268	1.46	20	0.12	0.03	27	53	1.00	
21096	BOLLO C/SALCHICHA	29.30	391	9.77	25.63	32.29	1.10	3.00	103	360	2.08	0.32	0.23	2.64	0	10	10.34	2.44	11.47	28	160	864	1.25	16	0.09	0.41	30	58	1.00	
21008	BURRITO, CARNE DE RES	49.61	238	12.09	9.46	26.60		2.24	38	79	2.77	0.11	0.42	2.93	1	6	3.37	0.39	4.75	29	336	678	2.15	37	0.14	0.89	41	88	1.00	
21009	BURRITO, CARNE DE RES C/CHILE	54.45	212	10.70	8.23	24.60		2.02	43	70	2.21	0.20	0.40	2.53	1	12	3.02	0.49	3.98	27	248	555	2.15	30	0.15	0.64	30	69	1.00	
21010	BURRITO, CARNE DE RES C/QUESO Y CHILE	55.19	208	13.46	8.15	20.96		2.24	73	104	2.57	0.20	0.41	2.74	1	65	3.27	0.73	3.42	56	219	688	2.60	23	0.12	0.68	27	65	1.00	
21003	BURRITO, FRIJOLES	52.53	206	6.48	6.22	32.92		1.85	52	45	2.08	0.29	0.28	1.87	1	8	2.18	0.55	3.17	2	301	454	0.70	40	0.14	0.50	31	62	1.00	
21004	BURRITO, FRIJOLES C/CARNE DE RES	51.89	220	9.73	7.71	28.58		2.09	46	61	2.12	0.23	0.36	2.34	1	14	3.04	0.53	3.60	21	284	578	1.66	36	0.16	0.75	18	63	1.00	
21097	BURRITO, FRIJOLES C/CHILE	54.37	202	8.03	7.19	28.47		1.94	49	56	2.23	0.22	0.35	2.15	1	5	2.63	0.47	3.73	16	284	512	1.67	35	0.14	0.57	29	67	1.00	
21005	BURRITO, FRIJOLES C/QUESO	53.91	203	8.10	6.29	29.55		2.15	115	97	1.22	0.12	0.38	1.92	1	53	1.34	0.96	3.68	15	267	627	0.88	43	0.13	0.48	23	56	1.00	
21006	BURRITO, FRIJOLES C/QUESO Y CARNE DE RES	64.94	163	7.18	6.55	19.55		1.77	64	69	1.84	0.15	0.35	1.90	3	74	2.20	0.50	3.52	61	202	488	1.16	25	0.11	0.54	7	42	1.00	
21007	BURRITO, FRIJOLES C/QUESO Y CHILE	55.77	197	9.91	6.84	25.35		2.14	86	85	2.29	0.16	0.36	2.29	2	55	2.52	0.38	3.33	47	241	613	1.81	29	0.12	0.59	6	53	1.00	
21011	CAMARONES EMPANIZADOS Y FRITOS	47.82	277	11.51	15.18	24.39		1.10	51	210	1.80	0.13	0.55	0.00	0	22	10.60	0.39	3.28	122	112	882	0.74	24	0.04	0.09	32	83	1.00	
21014	CHILE RELLENO DE GUATEMALA		224	8.08	17.51	8.79	1.04	0.88	20	111	1.81	0.08	0.15	1.71	16	310	9.92	1.23	5.16	120	221	46	1.33	15	0.18	1.05	22		1.00	
21013	CHILI C/CARNE	76.70	101	9.73	3.27	8.67		1.64	27	78	2.05	0.05	0.45	0.98	1	33	1.35	0.21	1.36	53	273	398	1.41	18	0.13	0.45	6	22	1.00	
21015	CHOP-SUEY, DE RES & CERDO	75.20	120	10.40	6.80	5.20			24	99	1.92	0.11	0.15	2.00	13		2.48	0.28	3.40	26	170	421							1.00	
21016	CHOW-MEIN, DE POLLO	78.00	102	12.40	4.00	4.00	0.20		23	117	1.00	0.03	0.09	1.72	4		1.36	1.24	0.96	39	189	287							1.00	
21017	CREPAS, DE ESPINACA		154	5.95	9.29	11.15															164	370								1.00
21018	CREPAS, DE JAMÓN Y QUESO		192	11.74	11.74	10.80															162	425								1.00
21019	CREPAS, DE POLLO	76.07	167	12.82	9.40	8.12	1.00		23	82	1.12	0.06	0.08	3.41	14		1.62	0.39	3.13	33	179	444	0.48	22	0.20	0.08	12		1.00	

Código	NOMBRE	Agua	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo- hidratos	Fibra Diet. total	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv. Retinol	Ác. grasos mono-insat.	Ác. grasos poli-insat.	Ác. Grasos saturados	Colesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato Equiv. FD	Fracción Comestible
		%	Kcal.	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	%	
21020	CROISSANT, DE HUEVO, QUESO Y JAMÓN	51.14	312	12.45	22.09	15.92		2.48	95	221	1.40	0.34	0.20	2.10	8	86	7.49	1.55	11.50	140	179	711	1.43	17	0.15	0.66	6	34	1.00
21021	CROISSANT, DE HUEVO, QUESO Y TOCINO	43.92	320	12.58	21.98	18.33		2.74	117	214	1.70	0.27	0.26	1.70	2	110	7.11	1.36	11.96	167	156	689	1.47	18	0.09	0.67	8	41	1.00
21022	ELOTE COCIDO, C/MANTEQUILLA	72.05	106	3.06	2.35	21.88		0.65	3	74	0.60	0.17	0.07	1.49	5	23	0.69	0.42	1.13	4	246	20	0.62	28	0.22	0.00	0	30	1.00
21023	ENCHILADA GUATEMALTECA		76	1.69	3.99	9.27	1.67	0.52	58	38	0.39	0.03	0.03	0.29	11	91	2.35	0.38	0.84	0	108	15	0.10	7	0.04	0.00	27		1.00
21024	ENCHILADA MEXICANA, C/QUESO	63.23	196	5.91	11.56	17.51		1.78	199	82	0.81	0.05	0.26	1.17	1	61	3.87	0.50	6.50	27	147	481	1.54	31	0.24	0.46	19	53	1.00
21025	ENCHILADA MEXICANA, C/QUESO Y CARNE DE RES	66.89	168	6.21	9.19	15.87		1.85	119	87	1.60	0.05	0.21	1.31	1	51	3.20	0.72	4.71	21	299	687	1.40	43	0.14	0.53	0	35	1.00
21026	ENSALADA RESTAURANTE, ATÚN C/ADEREZO	63.16	187	16.04	9.26	9.41	0.00	2.14	17	178	1.00	0.03	0.07	6.70	2	24	2.89	4.12	1.54	13	178	402	0.56	19	0.08	1.20	0	8	1.00
21027	ENSALADA RESTAURANTE, POLLO	66.17	200	11.64	13.52	7.41	0.00	1.26	10	33	0.61	0.02	0.07	1.67	1	42	3.25	6.22	3.45	30	183	377	1.04	10	0.11	0.38	0	5	1.00
21028	ENSALADA RESTAURANTE, REPOLLO	74.02	148	1.47	11.08	12.88		0.55	34	36	0.73	0.04	0.03	0.08	8	36	2.44	6.46	1.62	5	179	270	0.20	9	0.11	0.18	0	39	1.00
21099	ENSALADA-RESTAURANTE, VEGETALES S/ADEREZO	95.51	16	1.25	0.07	3.22		0.53	13	39	0.63	0.03	0.05	0.55	23	57	0.00	0.03	0.01	0	172	26	0.21	11	0.08	0.00	0	37	1.00
21100	ENSALADA-RESTAURANTE, VEGETALES S/ADEREZO C/POLLO	87.05	48	8.00	1.00	1.71		0.70	17	78	0.50	0.05	0.06	2.70	8	24	0.31	0.25	0.26	33	205	96	0.41	15	0.20	0.09	0	31	1.00
21102	ENSALADA-RESTAURANTE, CESAR C/POLLO	78.37	96	8.09	4.81	7.36	1.10	1.47	63		0.59	0.06	0.06	2.71	10		1.34	1.04	1.44	16	237	298	0.27			0.07			1.00
21101	ENSALADA-RESTAURANTE, CESAR S/POLLO	89.71	44	3.18	2.05	4.28	1.60	0.92	86	79	0.61	0.04	0.04	0.21	14		0.46	0.14	1.18	5	216	83		9		0.00			1.00
21127	FRIJOLE NEGROS COCIDOS ENTEROS (GUATEMALA)		88	5.84	0.41	15.85	0.75	0.95	34	107	1.83	0.12	0.04	0.54	0	1	0.03	0.07	0.08	0	377	2	0.66	47	0.14	0.00	119		1.00
21128	FRIJOLE NEGROS FRITOS, PURÉ O COLADOS (GUATEMALA)		167	7.36	5.91	20.03	0.98	1.22	45	134	2.30	0.15	0.05	0.69	1	1	3.50	0.47	1.33	0	472	3	0.82	59	0.18	0.00	148		1.00
21129	FRIJOLE NEGROS REFRITOS O VOLTEADOS (GUATEMALA)		335	12.25	17.46	33.42	1.60	2.01	73	224	3.85	0.25	0.08	1.13	1	1	10.79	1.32	3.97	0	792	5	1.37	98	0.29	0.00	250		1.00
21029	FRITADA DE CERDO	38.80	344	32.00	23.60	1.00		4.60	58	291	1.10	0.31	0.47	8.30															1.00
21035	HAMBURGUESA, GRANDE C/VEGETALES C/COND.	55.70	235	11.85	12.55	18.35		1.56	44	107	2.26	0.19	0.17	3.34	1	11	5.24	1.01	4.78	40	220	378	2.24	20	0.15	1.09	21	53	1.00
21036	HAMBURGUESA, GRANDE DOBLE CARNE, C/VEGETALES C/COND.	53.74	239	15.17	11.75	17.82		1.52	45	139	2.59	0.16	0.17	3.35	1	2	4.57	1.24	4.65	54	252	350	2.51	22	0.24	1.80	22	49	1.00
21034	HAMBURGUESA, GRANDE S/VEGETALES S/COND.	42.10	311	16.51	16.73	23.16		1.50	54	128	2.61	0.21	0.21	4.56	0	0	7.21	1.56	6.12	52	195	346	3.00	20	0.17	1.50	21	59	1.00
21031	HAMBURGUESA, REGULAR C/VEGETALES C/COND.	49.41	254	11.74	12.25	24.81		1.78	57	113	2.39	0.21	0.18	3.35	2	4	4.81	2.34	3.76	24	206	458	1.87	20	0.11	0.80	30	68	1.00
21033	HAMBURGUESA, REGULAR DOBLE CARNE, C/VEGETALES C/COND.	50.51	268	14.80	15.10	18.02		1.57	43	132	2.58	0.16	0.19	3.13	1	1	6.57	1.29	5.58	48	245	345	2.70	21	0.17	1.55	18	52	1.00
21032	HAMBURGUESA, REGULAR DOBLE CARNE, S/VEGETALES S/COND.	41.10	309	17.00	15.85	24.39		1.65	49	133	2.59	0.19	0.21	4.69	0	0	6.88	1.33	5.90	56	206	315	3.25	21	0.18	1.66	23	60	1.00
21030	HAMBURGUESA, REGULAR S/VEGETALES S/COND.	37.55	305	13.69	13.13	33.90		1.73	70	114	2.67	0.37	0.30	4.13	0	0	6.06	1.02	4.60	39	161	430	2.22	21	0.07	0.99	31	81	1.00
21037	HILACHAS DE RES, GUATEMALA	83.50	65	5.10	1.00	8.90		1.50	20	70	0.90	0.06	0.18	1.43	10														1.00
21121	HOT DOG, CON CHILI	47.80	260	11.85	11.79	27.45		1.10	17	168	2.88	0.19	0.35	3.28	2	3	5.78	1.04	4.26	45	146	421	0.68	9	0.04	0.26	20	78	1.00

Composición de Alimentos en 100 Gramos de Porción Comestible

Código	NOMBRE	Agua	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo-	Fibra Diet.	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv.	Ác. grasos	Ác. grasos	Ác. Grasos	Colesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato	Fracción
		%	Kcal.	g	g	hidratos	total	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	%	
21120	HOT DOG, SIMPLE	53.96	247	10.60	14.84	18.40		2.20	24	99	2.36	0.24	0.28	3.72	0	0	6.99	1.74	5.21	45	146	684	2.02	13	0.05	0.52	19	62	1.00
21038	HUEVOS, COCIDOS O DUROS	74.62	155	12.58	10.61	1.12	0.00	1.08	50	172	1.19	0.07	0.51	0.06	0	169	4.08	1.41	3.27	424	126	124	1.05	10	0.12	1.11	0	44	0.88
21039	HUEVOS, FRITOS O ESTRELLADOS	69.13	201	13.63	15.31	0.88	0.00	1.05	59	208	1.98	0.08	0.52	0.08	0	198	6.35	2.66	4.29	457	147	204	1.20	13	0.16	1.39	0	51	1.00
21041	HUEVOS, OMELET C/JAMÓN Y QUESO	64.42	222	15.42	16.67	1.56	0.00	2.14	128	238	1.39	0.15	0.48	0.69	3		6.28	2.38	6.08	371	152	498	1.53	14	0.16	0.90	32		1.00
21040	HUEVOS, OMELET SIMPLE	75.83	153	10.62	12.02	0.69	0.00	0.84	47	162	1.54	0.06	0.40	0.06	0	155	4.99	2.10	3.37	356	114	161	0.93	10	0.12	1.09	0	39	1.00
21042	HUEVOS, REVUELTOS O PICADOS	66.70	212	13.84	16.18	2.08	0.00	1.20	57	242	2.59	0.08	0.52	0.21	3	223	5.89	1.97	6.15	426	147	224	1.66	14	0.19	1.01	0	56	1.00
21119	MEDALLONES O «NUGGETS» DE POLLO FRITO	47.08	297	15.59	18.82	16.32	0.90	2.19	14	289	0.83	0.09	0.20	5.99	1	5	7.98	5.32	4.02	55	261	574	0.91	25	0.15	0.33	5	15	1.00
21130	MIXTA (TORTILLA, GUACAMOL, SALCHICHA)		221	6.22	13.09	21.04	3.80	1.74	56	91	0.59	0.12	0.09	1.72	3	8	7.20	1.68	3.91	15	196	338	0.74	12	0.12	0.39	0	26	1.00
21043	NACHOS, C/QUESO	40.45	306	8.05	16.77	32.15		2.58	241	244	1.13	0.17	0.33	1.36	1	132	7.07	1.98	6.89	16	152	722	1.58	49	0.18	0.73	0	9	1.00
21044	NACHOS, C/QUESO Y CHILE	42.70	298	8.24	16.74	29.45		2.87	304	193	1.20	0.06	0.24	1.39	1	281	7.06	1.97	6.87	41	144	851	1.42	53	0.18	0.50	0	9	1.00
21045	NACHOS, C/QUESO, FRIJOLE, CARNE DE RES Y CHILE	55.96	223	7.76	12.04	21.89		2.35	151	152	1.09	0.09	0.27	1.31	2	171	4.31	2.23	4.90	8	177	706	1.43	38	0.16	0.40	0	15	1.00
21047	PANQUEQUE PREPARADO, C/MIEL Y MANTEQUILLA	49.72	224	3.56	6.03	39.18		1.51	55	205	1.13	0.17	0.24	1.46	2	35	2.27	0.84	2.52	25	108	476	0.44	21	0.05	0.10	7	27	1.00
21046	PANQUEQUE PREPARADO, SIMPLE	52.90	227	6.40	9.70	28.30		2.60	219	159	1.80	0.20	0.28	1.57	0	54	2.47	4.45	2.12	59	132	439	0.56	16	0.05	0.22	26	56	1.00
21111	PAPA HORNEADA, C/SALSA DE QUESO	65.75	160	4.94	9.71	15.71		1.72	105	108	1.02	0.08	0.07	1.13	9	85	3.62	2.04	3.57	6	394	129	0.64	22	0.24	0.06	0	9	1.00
21113	PAPA HORNEADA, C/SALSA DE QUESO Y BROCOLI	70.04	119	4.03	6.32	13.74		1.61	99	102	0.98	0.08	0.08	1.06	14	79	2.27	1.23	2.51	6	425	143	0.60	23	0.23	0.10	0	18	1.00
21114	PAPA HORNEADA, C/SALSA DE QUESO Y CHILI	70.08	122	5.88	5.53	14.14		1.79	104	126	1.55	0.07	0.09	1.06	8	47	1.73	0.23	3.30	8	398	177	0.96	28	0.24	0.06	0	12	1.00
21112	PAPA HORNEADA, C/SALSA DE QUESO Y TOCINO	65.02	151	6.16	8.66	14.86		1.72	103	116	1.05	0.09	0.08	1.33	10	63	3.25	1.59	3.39	10	394	325	0.72	23	0.25	0.11	0	10	1.00
21116	PAPAS «HASHED BROWN», RESTAURANTE	60.14	210	2.70	12.80	22.43		1.92	10	96	0.67	0.11	0.02	1.49	8	2	5.36	0.65	6.01	13	371	403	0.30	22	0.23	0.02	0	11	1.00
21110	PAPAS A LA FRANCESA, FRITAS EN ACEITE VEG.	39.76	319	3.76	17.05	37.51	3.50	1.92	13	138	1.37	0.17	0.07	2.50	3	0	9.91	3.00	3.96	0	550	194	0.73	34	0.38	0.00	0	30	1.00
21109	PAPAS A LA FRANCESA, PALITOS TOSTADOS	29.96	364	5.87	20.60	41.03	1.90	2.54	55	87	2.10	0.16	0.18	2.10	0	0	8.97	7.05	3.34	53	90	354	0.66	19	0.18	0.05	78	195	1.00
21115	PAPAS EN PURÉ, RESTAURANTE	79.21	83	2.31	1.21	16.12		1.15	21	55	0.47	0.09	0.05	1.20	0	11	0.35	0.29	0.48	2	294	227	0.32	18	0.23	0.05	0	8	1.00
21104	PESCADO EMPANIZADO Y FRITO	58.81	229	18.09	13.33	8.04	0.70	1.26	44	216	1.43	0.07	0.13	2.28	0	8	5.61	3.33	3.29	81	340	280	0.86	27	0.19	1.90	14	39	1.00
21092	PESCADO FILETE, EMPANIZADO-FRITO	53.57	232	14.66	12.29	16.97	0.50	2.51	18	171	2.11	0.11	0.11	2.10	0	11	2.58	6.27	2.82	34	320	532	0.44	24	0.10	1.11	4	20	1.00
21131	PESCADO FRITO CASERO (GUATEMALA)		280	22.4	16.76	8.73	0.29	1.37	25	264	1.15	0.19	0.22	5.51	0	36	9.47	1.59	4.33	117	406	78	0.69	48	0.35	2.89	18	56	1.00
21103	PIE MANZANA (MCDONALD)	36.98	323	3.07	15.66	43.62	2.00	0.67	19	36	1.99	0.30	0.21	2.64	32		9.18	1.04	3.99		63	199	0.23	7	0.05				1.00
21106	PIZZA DE CARNE Y VEGETALES, CONCHA REGULAR	50.40	244	11.02	10.90	25.38	2.20	2.30	120	183	1.86	0.26	0.27	3.10	0	41	3.79	1.72	4.41	27	184	589	1.24	23	0.10	0.68	36	87	1.00

Código	NOMBRE	Agua	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo- hidratos	Fibra Diet. total	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv. Retinol	Ác. grasos mono-insat.	Ác. grasos poli-insat.	Ác. Grasos saturados	Coolesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato Equiv. FD	Fracción Comestible
		%	Kcal.	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	%	
21108	PIZZA DE PEPPERONI, CONCHA GRUESA	40.80	298	11.97	14.21	30.49	1.80	2.53	146	205	2.14	0.29	0.25	3.84	0	47	4.41	3.46	5.27	25	199	692	1.54	22	0.14	0.64			1.00
21049	PIZZA DE PEPPERONI, CONCHA REGULAR	41.35	280	12.86	11.38	31.55	1.70	2.87	155	218	2.14	0.32	0.27	4.03	0	57	4.02	2.03	5.16	26	207	801	1.68	23	0.15	0.68			1.00
21093	PIZZA DE QUESO, CARNE Y VEGETALES, CONCHA REGULAR	50.40	244	11.02	10.90	25.38	2.20	2.30	120	183	1.86	0.26	0.27	3.10	0	41	3.79	1.72	4.41	27	184	589	1.24	23	0.10	0.68	36	87	1.00
21107	PIZZA DE QUESO, CONCHA GRUESA	43.40	280	11.73	12.56	29.93	1.70	2.39	208	241	1.86	0.24	0.25	3.91	0	73	3.21	2.75	5.18	21	168	624	1.63	21	0.11	0.64			1.00
21048	PIZZA DE QUESO, CONCHA REGULAR	43.29	271	11.93	10.89	31.22	1.80	2.67	209	249	1.95	0.26	0.26	3.30	0	74	2.92	1.84	5.04	24	173	685	1.65	22	0.11	0.70			1.00
21132	PLÁTANO FRITO		221	1.43	10.22	35.02	2.53	1.28	3	37	0.66	0.05	0.05	0.76	20	61	6.41	0.76	2.41	0	547	4	0.15	40	0.33	0.00	0	24	1.00
21050	POLLO EMPANIZADO FRITO, MUSLO	48.99	291	20.32	18.04	10.61		2.05	24	162	1.08	0.09	0.29	4.87	0	45	7.39	4.27	4.76	112	301	510	2.19	25	0.22	0.56	11	25	0.77
21051	POLLO EMPANIZADO FRITO, PECHUGA	45.70	303	21.91	18.11	12.01		2.27	37	188	0.91	0.09	0.18	7.35	0	35	7.50	4.16	4.81	91	347	598	0.95	23	0.35	0.41	13	27	0.79
21105	POLLO EMPANIZADO FRITO, PIEZA SIN HUESO	47.08	297	15.59	18.82	16.32	0.90	2.19	14	289	0.83	0.09	0.20	5.99	1	5	7.98	5.32	4.02	55	261	574	0.91	25	0.15	0.33	5	15	1.00
21133	POSTRE, MANJAR BLANCO (GUATEMALA)		111	1.80	1.09	20.11	0.13	0.29	46	39	0.21	0.02	0.06	0.20	0	125	0.31	0.05	0.63	4	55	14	0.26	8	0.03	0.10	3		1.00
21134	POSTRE, RELLENO DE PLÁTANO CON FRIJOLE (GUATEMALA)		210	2.90	0.48	52.59	2.68	1.12	17	64	1.30	0.09	0.06	0.84	23	150	0.04	0.11	0.23	0	524	2	0.35	43	0.68	0.00	45		1.00
21052	PUPUSAS DE CHICHARRON	31.00	276	10.80	1.20	55.40		1.60	52	193	3.60	0.08	0.11	2.33	1														1.00
21060	QUESOBURGUESA, GRANDE C/JAMÓN C/VEGETALES	50.05	293	15.55	18.97	14.83		2.42	119	209	1.98	0.21	0.22	3.61	3	33	7.43	1.52	8.32	48	212	674	2.61	20	0.15	1.13	11	39	1.00
21061	QUESOBURGUESA, GRANDE C/TOCINO	43.60	312	16.41	18.85	19.04		2.10	83	205	2.43	0.16	0.21	3.40	1	42	7.43	1.39	8.33	57	170	535	3.50	23	0.16	1.20	27	63	1.00
21059	QUESOBURGUESA, GRANDE C/VEGETALES	52.50	257	12.87	15.04	17.53		2.06	94	142	2.13	0.18	0.21	3.37	4	64	5.76	0.93	6.87	40	203	506	2.10	20	0.13	1.17	24	54	1.00
21062	QUESOBURGUESA, GRANDE DOBLE CARNE C/VEGETALES	51.09	273	14.72	16.92	15.37		1.90	93	153	2.29	0.14	0.19	2.81	0	24	6.73	1.82	6.85	55	231	445	2.59	20	0.16	1.32	10	36	1.00
21058	QUESOBURGUESA, GRANDE S/VEGETALES	38.65	329	16.29	17.83	25.63		1.60	49	228	2.95	0.26	0.31	6.04	0	100	6.89	1.32	8.02	52	348	859	3.00	21	0.15	1.37	19	53	1.00
21054	QUESOBURGUESA, REGULAR C/VEGETALES C/COND.	55.20	233	11.58	12.85	18.27		2.10	118	140	1.72	0.21	0.15	4.14	2	53	4.65	0.95	5.97	34	149	634	1.70	17	0.10	0.80	28	62	1.00
21056	QUESOBURGUESA, REGULAR DOBLE CARNE C/VEGETALES C/COND.	51.20	251	12.80	12.70	21.20		2.10	103	146	2.06	0.21	0.17	4.85	1	43	4.70	1.60	5.25	36	202	633	2.10	18	0.11	1.16	23	53	1.00
21055	QUESOBURGUESA, REGULAR DOBLE CARNE S/VEGETALES S/COND.	42.37	295	17.85	18.37	14.23		2.39	150	241	2.20	0.16	0.24	3.88	0	64	7.10	1.24	8.39	71	199	410	3.20	21	0.16	1.49	25	62	1.00
21057	QUESOBURGUESA, REGULAR DOBLE CARNE Y PAN C/VEG. C/COND.	46.56	285	13.04	15.47	23.30		1.63	74	153	2.07	0.25	0.19	3.66	1	34	5.54	2.79	5.60	41	171	404	1.81	16	0.12	0.91	25	58	1.00
21053	QUESOBURGUESA, REGULAR S/VEGETALES	37.30	313	14.48	14.85	31.13		2.24	138	192	2.39	0.39	0.39	3.63	0	45	5.66	1.51	6.34	49	161	490	2.32	21	0.09	0.95	27	72	1.00
21063	REVOLCADO O CHANFAINA (GUATEMALA Y EL SALVADOR)	73.70	139	11.50	7.90	4.70		2.20	227	202	3.10	0.10	0.70	4.14	4														1.00
21069	SANDWICH O HAMBURGUESA, FILETE DE POLLO	47.31	283	13.25	16.18	21.26		2.00	33	128	2.57	0.18	0.13	3.74	5	17	5.72	4.61	4.68	33	194	526	1.03	19	0.11	0.21	39	82	1.00
21070	SANDWICH O HAMBURGUESA, FILETE DE POLLO C/QUESO	46.01	277	12.90	17.00	18.24		2.10	113	178	1.59	0.18	0.20	3.98	1	72	5.99	4.36	5.46	34	146	543	1.27	19	0.18	0.20	28	68	1.00
21067	SANDWICH O HAMBURGUESA, PESCADO, C/SALSA	47.35	273	10.72	14.41	25.96		1.56	53	134	1.65	0.21	0.14	2.15	2	21	4.87	5.22	3.31	35	215	389	0.63	21	0.07	0.68	26	72	1.00



Composición de Alimentos en 100 Gramos de Porción Comestible

Código	NOMBRE	Agua	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo-	Fibra Diet.	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv.	Ác. grasos	Ác. grasos	Ác. Grasos	Colesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato	Fracción
		%	Kcal.	g	g	hidratos	total	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	mcg	%
21068	SANDWICH O HAMBURGUESA, PESCADO, C/SALSA Y QUESO	45.18	286	11.26	15.63	26.03		1.91	101	170	1.91	0.25	0.23	2.31	2	71	4.87	5.15	4.45	37	193	513	0.64	20	0.06	0.59	33	73	1.00
21064	SANDWICH, BISTEC DE RES	51.07	225	14.87	6.90	25.47		1.70	45	146	2.53	0.20	0.18	3.58	3	10	2.62	1.64	1.87	36	257	391	2.22	24	0.18	0.77	27	63	1.00
21117	SANDWICH, HUEVO Y QUESO	56.30	233	10.69	13.30	17.76		1.95	154	207	2.04	0.18	0.39	1.42	1	138	5.66	1.77	4.54	199	129	551	1.13	15	0.09	0.78	42	96	1.00
21065	SANDWICH, JAMÓN Y QUESO	50.80	241	14.17	10.60	22.84		1.59	89	104	2.22	0.21	0.33	1.84	2	66	4.61	0.94	4.41	40	199	528	0.94	11	0.14	0.37	3	54	1.00
21066	SANDWICH, JAMÓN, QUESO Y HUEVO	51.15	243	13.46	11.40	21.64		2.35	148	242	2.17	0.30	0.39	2.94	2	116	4.02	1.18	5.18	172	147	703	1.39	18	0.11	0.86	23	69	1.00
21118	SANDWICH, POLLO (MCPOLLO)	44.97	289	10.17	16.21	26.86	0.80	1.78	87	142	1.65	0.21	0.20	3.96	1		4.40	6.21	2.61	31	170	519	0.72	18					1.00
21071	SNACKS, CHICHARRONCITOS	1.80	545	61.30	31.30	0.00	0.00	5.40	30	85	0.88	0.10	0.28	1.55	1	12	14.78	3.64	11.37	95	127	1838	0.56	11	0.02	0.64	0	0	1.00
21074	SNACKS, PALOMITAS DE MAÍZ C/SAL Y ACEITE	2.80	500	9.00	28.10	57.20	10.00	2.90	10	250	2.78	0.13	0.14	1.55	0	1	8.17	13.42	4.89	0	225	884	2.64	108	0.21	0.00	0	17	1.00
21090	SNACKS, PAPALINAS SABOR BARBACOA	1.90	491	7.70	32.40	52.80	4.40	5.00	50	186	1.94	0.22	0.22	4.69	34	11	6.54	16.37	8.05	0	1261	750	0.94	75	0.62	0.00	0	83	1.00
21091	SNACKS, PAPALINAS SABOR QUESO	1.80	496	8.50	27.20	57.70	5.20	4.80	72	299	1.84	0.16	0.16	5.00	54	10	7.72	9.56	8.60	4	1528	793	0.91	75	0.35	0.00	0	0	1.00
21072	SNACKS, PAPALINAS SIMPLES	1.00	471	7.10	20.80	66.90	5.90	4.10	21	193	1.35	0.21	0.27	7.00	26	0	4.80	10.94	4.16	0	1744	492	0.07	89	0.67	0.00	0	27	1.00
21073	SNACKS, PLATALINAS	4.30	519	2.30	33.60	58.40	7.70	1.40	18	56	1.25	0.09	0.02	0.71	6	4	1.95	0.63	28.97	0	536	6	0.75	76	0.26	0.00	0	14	1.00
21076	SNACKS, TOSTADITAS/MAÍZ, SABOR BARBACOA	1.20	523	7.00	32.70	56.20	5.20	2.80	131	207	1.54	0.08	0.21	1.64	2	31	9.48	16.17	4.46	0	236	763	1.06	77	0.23	0.00	0	39	1.00
21077	SNACKS, TOSTADITAS/MAÍZ, SABOR NACHOS	1.90	536	6.50	31.70	57.30	1.00	2.60	36	76	1.27	0.21	0.12	1.41	0	24	2.14	0.84	26.79	5	123	952	0.48	25	0.12	0.00	0	5	1.00
21075	SNACKS, TOSTADITAS/MAÍZ, SABOR QUESO	1.50	558	5.76	35.76	54.10	2.20	2.89	58	108	1.10	0.16	0.20	5.74	0	38	10.44	18.65	5.51	4	197	896	0.60	20	0.06	0.48	86	180	1.00
21078	SNACKS, TOSTADITAS/MAÍZ, SIMPLES	2.00	510	5.80	26.90	62.90	1.10	2.30	3	44	2.54	0.32	0.24	1.41	0	16	1.70	0.78	22.75	0	81	1022	0.21	11	0.04	0.00	0	3	1.00
21125	TACO BELL, ENSALADA	67.32	170	6.69	9.17	15.10	3.00	1.71	95	103	1.77	0.15	0.11	1.50		3	3.97	0.75	2.98	19	229	363	1.17	27	0.10	0.40	16	54	1.00
21122	TACO BELL, ORIGINAL, CON CARNE DE RES	55.91	236	10.79	13.48	17.95	3.60	1.87	79	178	1.88	0.09	0.19	1.92		4	5.45	2.10	4.66	31	216	447	2.22	33	0.14	0.96	2	21	1.00
21124	TACO BELL, SUAVE, CON BISTEC	56.82	225	11.81	12.10	17.22	1.60	2.05	117	155	2.22	0.31	0.19	2.97		1	3.94	3.48	3.37	31	183	551	2.15	21	0.09	0.96	22	52	1.00
21123	TACO BELL, SUAVE, CON CARNE DE POLLO	56.42	202	14.33	7.32	19.58	1.80	2.33	105	224	1.72	0.22	0.16	6.37		1	2.83	1.05	2.61	37	237	606	0.79	22	0.15	0.37	30	69	1.00
21079	TACO REGULAR MEXICANO	58.40	216	12.08	12.02	15.63		1.87	129	119	1.41	0.09	0.26	1.88	1	63	3.85	0.56	6.65	33	277	469	2.30	41	0.14	0.61	26	58	1.00
21080	TAMAL ASADO (COSTA RICA)	45.70	217	2.80	0.90	49.50		1.10	36	35	4.30	0.01	0.03	0.19	6														1.00
21136	TAMAL COLORADO (GUATEMALA)		166	5.30	9.90	13.10		0.80	33	76	1.00	0.11	0.07	1.30	9	42	3.87	2.98	2.87	15	94	35	0.55	9	0.25	0.10	7		1.00
21081	TAMAL DE CERDO (GUATEMALA)	77.70	110	2.50	5.20	13.30		1.30	32	61	1.40	0.05	0.04	0.57	1														1.00
21082	TAMAL DE CERDO C/ALMENDRAS (COSTA RICA)	68.30	162	3.10	8.80	17.50		2.30	20	66	2.20	0.05	0.07	0.69	6														1.00
21137	TAMAL DE ELOTE (GUATEMALA)		128	1.99	3.31	23.00	0.00	0.68	11	63	0.56	0.09	0.07	0.73	10	190	1.40	1.20	0.64	0	2	39	0.00	0	0.00	0.00	0		1.00

Código	NOMBRE	Agua	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo- hidratos	Fibra Diet. total	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A Equiv. Retinol	Ác. grasos mono-insat.	Ác. grasos poli-insat.	Ác. Grasos saturados	Colesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato Equiv. FD	Fracción Comestible
		%	Kcal.	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	%	
21083	TAMAL DE MAÍZ PILADO	79.40	91	2.90	2.60	13.90		1.20	11	3	3.20	0.05	0.03	0.46															1.00
21138	TAMAL DE PAPA O PACHES (GUATEMALA)		94	2.86	4.88	10.71	1.21	0.71	22	40	0.79	0.08	0.04	1.51	14	16	1.86	0.86	1.49	8	338	10	0.42	19	0.19	0.02	11		1.00
21085	TAMAL DE PICADILLO (HONDURAS)	78.80	77	1.90	0.80	15.50		3.00	73	45	3.00	0.03	0.04	0.30	3														1.00
21084	TAMAL ESTILO NACATAMAL	76.10	122	3.70	6.30	12.70		1.20	25	55	1.30	0.03	0.07	0.66	1														1.00
21086	TAMAL TAYUYO (GUATEMALA)	62.40	146	4.80	0.80	30.00		2.00	68	116	2.20	0.13	0.05	0.73	0														1.00
21139	TAMALITO DE CHIPILIN (GUATEMALA)		204	4.04	8.35	29.75	4.92	0.90	14	118	1.14	0.18	0.06	0.83	3	34	3.51	1.75	2.84	6	114	128	0.01	58	0.00	0.00	0		1.00
21140	TORTITAS DE CARNE (GUATEMALA)		264	19.60	18.57	3.44			18	228	3.91	0.11	0.23	4.54	9	67													1.00
21088	TOSTADA DE AGUACATE C/CHILE Y QUESO	72.51	138	4.78	8.91	12.27		1.53	162	89	0.62	0.05	0.22	0.76	1	80	3.25	1.17	3.78	15	249	306	1.56	28	0.10	0.38	2	45	1.00
21141	TOSTADA DE FRIJOL (GUATEMALA)		171	5.41	8.44	21.07	1.59	0.90	70	105	1.23	0.10	0.04	0.59	0	3	5.02	0.76	1.80	0	238	1	0.41	29	0.09	0.00	75		1.00
21087	TOSTADA DE FRIJOL Y QUESO	66.24	155	6.67	6.85	18.42		1.83	146	81	1.31	0.07	0.23	0.92	1	31	2.12	0.52	3.73	21	280	377	1.32	41	0.11	0.48	0	30	1.00
21142	TOSTADA DE GUACAMOLE (GUATEMALA)		96	2.13	4.84	12.30	2.43	0.58	63	48	0.34	0.05	0.05	0.65	3	8	2.61	0.71	0.66	0	159	3	0.11	10	0.08	0.00	16		1.00
21143	TOSTADA DE SALSA (GUATEMALA)		142	2.26	8.83	14.49	1.64	0.54	56	51	0.31	0.05	0.04	0.54	8	26	5.22	0.89	1.96	0	77	33	0.03	4	0.03	0.00	6		1.00
21089	TOSTADAS A LA FRANCESA, CON LECHE	54.70	229	7.70	10.80	25.00		1.80	100	117	1.67	0.20	0.32	1.63	0	124	4.52	2.59	2.72	116	134	479	0.67	17	0.07	0.31	20	57	1.00
	<b>22. CONDIMENTOS</b>																												
22001	AJO MOLIDO	6.45	332	16.80	0.76	72.71	9.90	3.29	80	417	2.75	0.47	0.15	0.69	18	0	0.02	0.38	0.14	0	1101	26	2.63	58	2.94	0.00	0	2	1.00
22002	ALBAHACA, FRESCA	90.96	27	2.54	0.61	4.34	3.90	1.55	154	69	3.17	0.03	0.07	0.93	18	264	0.09	0.39	0.04	0	462	4	0.85	81	0.13	0.00	0	64	0.64
22003	ANIS, SEMILLA	9.54	337	17.60	15.90	50.02	14.60	6.95	646	440	36.96	0.34	0.29	3.06	21	16	9.78	3.15	0.59	0	1441	16	5.30	170	0.65	0.00	0	10	1.00
22004	AZAFRAN	11.90	310	11.43	5.85	65.37	3.90	5.45	111	252	11.10	0.12	0.27	1.46	81	27	0.43	2.07	1.59	0	1724	148	1.09	264	1.01	0.00	0	93	1.00
22005	CANELA, MOLIDA	9.52	261	3.89	3.19	79.85	54.30	3.55	1228	61	38.07	0.08	0.14	1.30	29	14	0.48	0.53	0.65	0	500	26	1.97	56	0.31	0.00	0	29	1.00
22006	CEBOLLA, POLVO	5.01	347	10.12	1.05	80.67	5.70	3.15	363	340	2.56	0.42	0.06	0.65	15	0	0.16	0.44	0.18	0	943	54	2.33	122	1.22	0.00	0	166	1.00
22007	CILANTRO O CULANTRO, HOJAS SECAS	7.30	279	21.93	4.78	52.10	10.40	14.08	1246	481	42.46	1.25	1.50	10.71	567	293	2.23	0.33	0.12	0	4466	211	4.72	694	0.61	0.00	0	274	1.00
22008	CLAVO DE OLOR, MOLIDO	6.86	323	5.98	20.07	61.21	34.20	5.88	646	105	8.68	0.12	0.27	1.46	81	27	1.47	7.09	5.44	0	1102	243	1.09	264	0.59	0.00	0	93	1.00
22009	COMINOS, SEMILLAS	8.06	375	17.81	22.27	44.24	10.50	7.62	931	499	66.36	0.63	0.33	4.58	8	64	14.04	3.28	1.53	0	1788	168	4.80	366	0.44	0.00	0	10	1.00
22010	CONDIMENTO CURRY, POLVO	9.52	325	12.66	13.81	58.15	33.20	5.57	478	349	29.59	0.25	0.28	3.47	11	49	5.55	2.56	2.24	0	1543	52	4.05	254	1.15	0.00	0	154	1.00
22012	CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS	8.46	263	6.09	8.69	72.12	21.60	4.65	661	113	7.06	0.10	0.06	2.86	39	27	0.66	2.36	2.55	0	1044	77	1.01	135	0.21	0.00	0	36	1.00

Composición de Alimentos en 100 Gramos de Porción Comestible

Código	NOMBRE	Agua	Energía	Proteína	Grasa Total	Carbo-	Fibra Diet.	Ceniza	Calcio	Fosforo	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. C	Vit. A	Ác. grasos	Ác. grasos	Ác. Grasos	Colesterol	Potasio	Sodio	Zinc	Magnesio	Vit. B6	Vit. B12	Ac. Fólico	Folato	Fracción
		%	Kcal.	g	g	hidratos	total	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mcg	mcg	%
22011	ENELDO FRESCO	85.95	43	3.46	1.12	7.02	2.10	2.45	208	66	6.59	0.06	0.30	1.57	85	386	0.80	0.09	0.06	0	738	61	0.91	55	0.19	0.00	0	150	0.59
22013	HIERBA BUENA, FRESCA	85.55	44	3.29	0.73	8.41	6.80	2.03	199	60	11.87	0.08	0.17	0.95	13	203	0.03	0.39	0.19	0	458	30	1.09	63	0.16	0.00	0	105	0.41
22014	HIERBA BUENA, SECA	11.30	285	19.93	6.03	52.04	29.80	10.70	1488	276	87.47	0.29	1.42	6.56	0	529	0.21	3.26	1.58	0	1924	344	2.41	602	2.58	0.00	0	530	1.00
22015	MEJORANA, SECA	7.64	271	12.66	7.04	60.56	40.30	12.10	1990	306	82.71	0.29	0.32	4.12	51	403	0.94	4.41	0.53	0	1522	77	3.60	346	1.19	0.00	0	274	1.00
22016	NUEZ MOSCADA, MOLIDA	6.23	525	5.84	36.31	49.29	20.80	2.34	184	213	3.04	0.35	0.06	1.30	3	5	3.22	0.35	25.94	0	350	16	2.15	183	0.16	0.00	0	76	1.00
22017	OREGANO, SECO	7.16	306	11.00	10.25	64.43	42.80	7.15	1576	200	44.00	0.34	0.32	6.22	50	345	0.67	5.23	2.66	0	1669	15	4.43	270	1.21	0.00	0	274	1.00
22018	PIMIENTA BLANCA	11.42	296	10.40	2.12	68.61	26.20	1.59	265	176	14.31	0.02	0.13	0.21	21	0	0.79	0.62	0.63	0	73	5	1.13	90	0.10	0.00	0	10	1.00
22019	PIMIENTA NEGRA	10.51	255	10.95	3.26	64.81	26.50	4.33	437	173	28.86	0.11	0.24	1.14	21	15	1.01	1.13	0.98	0	1259	44	1.42	194	0.34	0.00	0	10	1.00
22020	ROMERO, FRESCO	67.77	131	3.31	5.86	20.70	14.10	2.35	317	66	6.65	0.04	0.15	0.91	22	146	1.16	0.90	2.84	0	668	26	0.93	91	0.34	0.00	0	109	0.65
22021	SAL DE MESA	0.20	0	0.00	0.00	0.00	0.00	99.80	24	0	0.33	0.00	0.00	0.00	0	0	0.00	0.00	0.00	0	8	38758	0.10	1	0.00	0.00	0	0	1.00
22022	SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO	9.00	272	6.73	5.91	68.73	45.70	9.63	2132	140	37.88	0.37		4.08	50	257			3.26	0	1051	24	4.30	377	1.81	0.00			1.00
22023	SAZONADOR, PARA POLLO	9.31	307	9.59	7.53	65.59	11.30	5.92	996	171	35.30	0.26	0.19	2.97	12	132	1.21	1.94	3.29	0	684	27	3.14	224	1.32	0.00	0	138	1.00
22024	TOMILLO, SECO	7.79	276	9.11	7.43	63.94	37.00	11.74	1890	201	123.60	0.51	0.40	4.94	50	190	0.47	1.19	2.73	0	814	55	6.18	220	0.55	0.00	0	274	1.00
22025	VAINILLA, EXTRACTO	52.58	288	0.06	0.06	12.65	0.00	0.26	11	6	0.12	0.01	0.09	0.43	0	0	0.01	0.00	0.01	0	148	9	0.11	12	0.03	0.00	0	0	1.00

## **Parte III. APÉNDICES**



## **Apéndice 1**

### **NOMBRES COMUNES DE LOS ALIMENTOS DE LA TABLA**



CODIGO	NOMBRE	CODIGO	NOMBRE	CODIGO	NOMBRE
	<b>PRODUCTOS LACTEOS Y SIMILARES</b>				
1001	CREMA, ESPESA	1024	QUESO COTTAGE, C/CREMA	1068	YOGURT, LECHE DESCREMADA, SABOR CHOCOLATE
1002	CREMA, RALA	1025	QUESO COTTAGE, S/CREMA	1042	YOGURT, LECHE DESCREMADA, SABOR FRUTAS
1003	CREMA, SUSTITUTO NO LACTEO, EN POLVO	1049	QUESO COTTAGE, SEMIDESCREMADO (2% GRASA)	1041	YOGURT, LECHE INTEGRAL, NATURAL
1004	LECHE DE BURRA, FLUIDA	1026	QUESO CREMA O DE CAPAS		<b>HUEVOS</b>
1005	LECHE DE CABRA, FLUIDA	1028	QUESO DURO O SECO, LECHE INTEGRAL	2001	HUEVO DE CODORNIZ, CRUDO
1008	LECHE DE VACA, CHOCOLATADA, FLUIDA, BAJA EN GRASA	1032	QUESO GOUDA	2004	HUEVO DE GALLINA, CLARA FRESCA
1045	LECHE DE VACA, CON COCOA, FLUIDA	1033	QUESO MOZARELA, LECHE INTEGRAL	2002	HUEVO DE GALLINA, ENTERO, CRUDO
1009	LECHE DE VACA, CONDENSADA C/AZUCAR, ENLAT.	1050	QUESO MOZARELA, LECHE DESCREMADA	2003	HUEVO DE GALLINA, ENTERO, EN POLVO
1012	LECHE DE VACA, DESCREMADA C/VIT A, EN POLVO	1036	QUESO OREADO, LECHE DESCREMADA	2005	HUEVO DE GALLINA, YEMA, FRESCA
1013	LECHE DE VACA, DESCREMADA C/VIT A, EN POLVO INSTANTANEA	1034	QUESO OREADO, LECHE INTEGRAL	2006	HUEVO DE GALLINA, YEMA, POLVO
1046	LECHE DE VACA, DESCREMADA C/VIT A, FLUIDA (1% GRASA)	1035	QUESO OREADO, LECHE SEMIDESCREMADA	2007	HUEVO DE IGUANA, CRUDO
1011	LECHE DE VACA, DESCREMADA S/VIT A, EN POLVO	1044	QUESO PARMESANO, DURO	2008	HUEVO DE PATA, CRUDO
1069	LECHE DE VACA, DESCREMADA, EN POLVO (PL 480)	1037	QUESO PARMESANO, GRATINADO	2011	HUEVO DE PAVA, CRUDO
1016	LECHE DE VACA, INTEGRAL, EN POLVO	1051	QUESO TIPO CAMEMBERT	2010	HUEVO DE TORTUGA, COCIDO
1014	LECHE DE VACA, INTEGRAL, EVAPORADA C/VIT A, ENLAT.	1052	QUESO TIPO CHEDDAR	2009	HUEVO DE TORTUGA, CRUDO
1015	LECHE DE VACA, INTEGRAL, FLUIDA (3.25% GRASA)	1027	QUESO TIPO CUAJADA, FRESCO		<b>CARNE DE AVES</b>
1010	LECHE DE VACA, SEMIDESCREMADA (2 % GRASA), FLUIDA	1053	QUESO TIPO FETA	3001	CODORNIZ, CARNE CRUDA
1047	LECHE DE VACA, SEMIDESCREMADA (2 % GRASA), FORTIFICADA, FLUIDA	1054	QUESO TIPO FONDUE	3003	GALLO O GALLINA, CARNE CRUDA
1007	LECHE HUMANA, FLUIDA	1055	QUESO TIPO MONTERREY	3002	GANZO, CARNE CRUDA
1020	QUESO AMARILLO, PASTRZ & PROCES., PARA UNTAR	1056	QUESO TIPO MUENSTER	3004	PALOMA, CARNE C/PIEL, CRUDA
1019	QUESO AMARILLO, PASTRZ & PROCES., RODAJAS	1043	QUESO TIPO QUESILLO, FRESCO	3005	PATO DE CRIANZA, CARNE C/ PIEL, CRUDA
1048	QUESO AMARILLO, PASTRZ & PROCES., RODAJAS BAJA EN GRASA	1038	QUESO TIPO REQUESON	3006	PAVO, CARNE C/PIEL, CRUDA
1058	QUESO AMARILLO, PASTRZ & PROCES., RODAJAS C/PIMIENTO	1064	QUESO TIPO RICOTTA, DESCREMADO	3007	PAVO, CARNE C/PIEL, HORNEADA
1022	QUESO BLANCO (PANAMA)	1065	QUESO TIPO RICOTTA, LECHE INTEGRAL	3008	PAVO, PECHUGA C/PIEL, CRUDA
1023	QUESO BLANCO FRESCO, LECHE DE CABRA	1039	QUESO TIPO SUIZO	3009	PAVO, PECHUGA C/PIEL, HORNEADA
1031	QUESO BLANCO FRESCO, LECHE DESCREMADA	1057	QUESO TIPO SUIZO, BAJA EN GRASA	3010	PAVO, PECHUGA S/PIEL, HORNEADA
1029	QUESO BLANCO FRESCO, LECHE INTEGRAL	1066	SUERO ACIDO DE LECHE	3011	PAVO, PIERNA C/PIEL, CRUDA
1030	QUESO BLANCO FRESCO, LECHE SEMIDESCREMADA	1067	SUERO DULCE DE LECHE	3012	PAVO, PIERNA C/PIEL, HORNEADA
		1040	YOGURT, LECHE DESCREMADA, NATURAL	3013	PAVO, PIERNA S/PIEL, HORNEADA



CODIGO	NOMBRE	CODIGO	NOMBRE	CODIGO	NOMBRE
3015	POLLO, ALAS C/PIEL, COCIDAS	3043	POLLO, PIERNA C/PIEL, FRITA	4018	CERDO, PULMON, CRUDO
3014	POLLO, ALAS C/PIEL, CRUDAS	3044	POLLO, PIERNA S/PIEL, COCIDA	4019	CERDO, RIÑON, CRUDO
3016	POLLO, ALAS C/PIEL, FRITAS	3045	POLLO, PIERNA S/PIEL, FRITA	4021	CERDO, TOCINO, ASADO O FRITO
3017	POLLO, ALAS S/PIEL, COCIDAS	3047	POLLO, VISCERAS O MENUDOS, COCIDOS	4020	CERDO, TOCINO, CURADO, CRUDO
3018	POLLO, ALAS S/PIEL, FRITAS	3046	POLLO, VISCERAS O MENUDOS, CRUDOS		<b>CARNE DE VACUNO</b>
3020	POLLO, CARNE C/PIEL, COCIDA		<b>CARNE DE CERDO</b>	5003	CABALLO, CARNE COCIDA
3019	POLLO, CARNE C/PIEL, CRUDA	4001	CERDO, BAZO, CRUDO	5002	CABALLO, CARNE CRUDA
3021	POLLO, CARNE C/PIEL, FRITA	4025	CERDO, CARNE MAGRA, ASADA	5004	CABRA, CARNE COCIDA
3022	POLLO, CARNE C/PIEL, HORNEADA	4027	CERDO, CARNE MAGRA, COCIDA	5001	CABRA, CARNE CRUDA
3024	POLLO, CARNE S/PIEL, COCIDA	4002	CERDO, CARNE MAGRA, CRUDA	5005	CARNERO, CABEZA COCIDA, CARNE
3023	POLLO, CARNE S/PIEL, CRUDA	4026	CERDO, CARNE MAGRA, HORNEADA	5049	CARNERO, CARNE SEMIMAGRA, COCIDA
3025	POLLO, CARNE S/PIEL, FRITA	4004	CERDO, CARNE RICA EN GRASA, CRUDA	5006	CARNERO, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA
3026	POLLO, CARNE S/PIEL, HORNEADA	4005	CERDO, CARNE SEMIMAGRA, ASADA	5007	CARNERO, CORAZON, CRUDO
3027	POLLO, CORAZON, CRUDO	4024	CERDO, CARNE SEMIMAGRA, COCIDA	5008	CARNERO, HIGADO, CRUDO
3029	POLLO, HIGADO, COCIDO	4003	CERDO, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	5009	CARNERO, PATAS COCIDAS
3028	POLLO, HIGADO, CRUDO	4007	CERDO, CARNE SEMIMAGRA, FRITA	5010	CARNERO, PULMON, CRUDO
3031	POLLO, MOLLEJA, COCIDA	4006	CERDO, CARNE SEMIMAGRA, HORNEADA	5012	CARNERO, RIÑON, CRUDO
3030	POLLO, MOLLEJA, CRUDA	4011	CERDO, CHARRASCA C/PIEL	5011	CARNERO, SESOS, CRUDOS
3033	POLLO, MUSLO C/PIEL, COCIDO	4012	CERDO, CHICHARRONES	5005	ORDERO, CABEZA COCIDA, CARNE
3032	POLLO, MUSLO C/PIEL, CRUDO	4023	CERDO, COLA O RABO, COCIDO	5049	ORDERO, CARNE SEMIMAGRA, COCIDA
3034	POLLO, MUSLO C/PIEL, FRITO	4022	CERDO, COLA O RABO, CRUDO	5006	ORDERO, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA
3036	POLLO, MUSLO S/PIEL, COCIDO	4008	CERDO, CORAZON, CRUDO	5007	ORDERO, CORAZON, CRUDO
3035	POLLO, MUSLO S/PIEL, CRUDO	4010	CERDO, COSTILLA ASADA	5008	ORDERO, HIGADO, CRUDO
3037	POLLO, MUSLO S/PIEL, FRITO	4009	CERDO, COSTILLA CRUDA	5009	ORDERO, PATAS COCIDAS
3038	POLLO, PECHUGA C/PIEL, CRUDA	4013	CERDO, ESTOMAGO, CRUDO	5010	ORDERO, PULMON, CRUDO
3039	POLLO, PECHUGA S/PIEL, COCIDA	4014	CERDO, HIGADO, CRUDO	5012	ORDERO, RIÑON, CRUDO
3040	POLLO, PECHUGA S/PIEL, FRITA	4015	CERDO, LENGUA, CRUDA	5011	ORDERO, SESOS, CRUDOS
3042	POLLO, PIERNA C/PIEL, COCIDA	4016	CERDO, PATAS, CRUDAS	5005	OVEJA, CABEZA COCIDA, CARNE
3041	POLLO, PIERNA C/PIEL, CRUDA	4017	CERDO, PIERNA, CRUDA	5049	OVEJA, CARNE SEMIMAGRA, COCIDA

CODIGO	NOMBRE	CODIGO	NOMBRE	CODIGO	NOMBRE
5006	OVEJA, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	5035	RES, INTESTINOS	6014	JABALI, CARNE CRUDA
5007	OVEJA, CORAZON, CRUDO	5037	RES, LENGUA, COCIDA	6007	LAGARTO, CARNE SEMISECA, CRUDA
5008	OVEJA, HIGADO, CRUDO	5036	RES, LENGUA, CRUDA	6008	LIEBRE, CARNE, CRUDA
5009	OVEJA, PATAS COCIDAS	5038	RES, PANZA, CRUDA	6009	MAPACHE, CARNE ASADA,
5010	OVEJA, PULMON, CRUDO	5038	RES, MONDONGO, CRUDO	6010	TORTUGA, CARNE CRUDA
5012	OVEJA, RIÑON, CRUDO	5039	RES, PATAS	6011	VENADO, CARNE ASADA
5011	OVEJA, SESOS, CRUDOS	5040	RES, PULMON	6013	VENADO, CARNE CRUDA
5014	CORDERO, CARNE C/GRASA, COCIDA	5042	RES, RIÑON, COCIDO	6012	VENADO, CARNE SEMISECA, SALADA
5013	CORDERO, CARNE C/GRASA, CRUDA	5041	RES, RIÑON, CRUDO		<b>EMBUTIDOS Y SIMILARES</b>
5016	CORDERO, CARNE MAGRA, COCIDA	5044	RES, SESOS, COCIDOS	7001	CARNE ENLATADA (DONACION PMA)
5015	CORDERO, CARNE MAGRA, CRUDA	5043	RES, SESOS, CRUDOS	7002	CARNE ENLATADA, DE RES O "CORNEED BEEF"
5018	CORDERO, PIERNA ASADA	5045	RES, SESOS, FRITOS	7003	CHORIZO DE CERDO
5017	CORDERO, PIERNA CRUDA	5046	RES, UBRE	7004	CHORIZO DE CERDO Y RES
5019	RES, BAZO, CRUDO	5047	TERNERA, CARNE MAGRA	7005	CHORIZO DE RES
5020	RES, CABEZA-CACHETE, COCIDA	5050	TERNERA, CARNE MAGRA, COCIDA	7008	JAMON DE CERDO, CURADO (GRASA APROX. 13%)
5021	RES, CARNE MAGRA, CRUDA	5048	TERNERA, CARNE SEMIMAGRA	7006	JAMON DE CERDO, CURADO (GRASA APROX. 4%)
5025	RES, CARNE RICA EN GRASA, CRUDA	5051	TERNERA, CARNE SEMIMAGRA, COCIDA	7007	JAMON DE CERDO, CURADO (GRASA APROX. 8%)
5026	RES, CARNE SALADA, OREADA		<b>CARNE DE ANIMALES DE CAZA</b>	7009	JAMON DE CERDO, ENLATADO O "SPAM"
5027	RES, CARNE SALADA, SECA	6001	ARMADILLO, CARNE	7010	JAMON DE CERDO, PARA UNTAR
5023	RES, CARNE SEMIMAGRA, ASADA	6002	COBAYO, CARNE	7033	JAMON DE CERDO, "SPAM", ENLATADO (HORMEL)
5024	RES, CARNE SEMIMAGRA, COCIDA	6002	CUYO, CARNE	7011	JAMON DE PAVO
5022	RES, CARNE SEMIMAGRA, CRUDA	6017	CONEJO DE CAZA, CARNE COCIDA	7032	JAMON DE PAVO, AHUMADO, BAJO EN GRASA
5029	RES, CORAZON, COCIDO	6016	CONEJO DE CAZA, CARNE CRUDA	7012	JAMON DE POLLO
5028	RES, CORAZON, CRUDO	6005	CONEJO DE CRIANZA, CARNE ASADA	7013	JAMON DE RES
5030	RES, CRIADILLAS, CRUDAS	6004	CONEJO DE CRIANZA, CARNE COCIDA	7034	JAMON PASTRAMI, PAVO
5031	RES, EXTRACTO DE CARNE	6003	CONEJO DE CRIANZA, CARNE CRUDA	7035	JAMON PASTRAMI, RES
5034	RES, HIGADO, ASADO	6006	IGUANA, CARNE CRUDA	7014	JAMON TIPO PICNIC
5032	RES, HIGADO, CRUDO	6006	GARROBO, CARNE CRUDA	7015	LONGANIZA DE CERDO
5033	RES, HIGADO, FRITO	6015	JABALI, CARNE COCIDA	7016	MORCILLA, C/GRASA

CODIGO	NOMBRE	CODIGO	NOMBRE	CODIGO	NOMBRE
7017	MORCILLA, S/GRASA	8005	CAMARON, FRESCO	8029	PESCADO CARNE, MACARELA, FRESCA
7016	MORONGA, C/GRASA	8006	CAMARON, SECO SALADO	8030	PESCADO CARNE, MERLUZA, FRESCA
7017	MORONGA, S/GRASA	8007	CAMARONCILLO SECO SALADO	8031	PESCADO CARNE, MERO, FRESCO
7018	MORTADELA DE CERDO Y RES	8050	CANGREJO, COCIDO	8049	PESCADO CARNE, MOJARRA FRESCA
7019	PATE DE HIGADO DE GANSO, ENVASADO	8008	CANGREJO, CRUDO	8032	PESCADO CARNE, PARGO, FRESCO
7020	PATE DE HIGADO DE POLLO, ENVASADO	8009	CARACOL DE MAR, CARNE DE	8033	PESCADO CARNE, PEJERREY, FRESCO
7036	PEPPERONI, RES Y CERDO	8055	CAVIAR GRANULADO, NEGRO Y ROJO	8034	PESCADO CARNE, PEJESAPO, COCIDO
7031	PROTEMAS (PROTEINA DE SOYA)	8010	CONCHUELAS, CARNE (VENERA)	8035	PESCADO CARNE, PEZ SIERRA, FRESCO
7037	SALAMI DE CERDO Y RES	8010	CONCHAS, CARNE (VENERA)	8036	PESCADO CARNE, RAYA, FILETE ASADO
7021	SALAMI DE CERDO Y RES, COCIDO	8011	JAIBAS, COCIDAS	8037	PESCADO CARNE, ROBALO, FRESCO
7022	SALAMI DE RES, COCIDO	8012	JUTES	8059	PESCADO CARNE, SALMON
7038	SALCHICHA AHUMADA, DE RES Y CERDO	8014	LANGOSTA, COCIDA	8058	PESCADO CARNE, SALMON AHUMADO
7039	SALCHICHA AHUMADA, DE RES Y CERDO, CON QUESO	8013	LANGOSTA, CRUDA	8038	PESCADO CARNE, SALMON ROSADO, ENLATADO
7023	SALCHICHA DE PAVO	8015	LANGOSTINO, FRESCO	8039	PESCADO CARNE, SARDINA ENLATADA C/ACEITE
7024	SALCHICHA DE POLLO	8052	MEJILLONES FRESCOS	8040	PESCADO CARNE, SARDINA ENLATADA C/TOMATE
7025	SALCHICHA DE RES	8017	OSTRAS, CARNE ENLATADA	8041	PESCADO CARNE, SECA SALADA
7026	SALCHICHA DE RES Y CERDO	8016	OSTRAS, CARNE FRESCA	8042	PESCADO CARNE, TIBURON, FRESCO
7027	SALCHICHA TIPO VIENA, ENVASADA (POLLO&RES&CERDO)	8018	PESCADO CARNE, ARENQUE, FRESCO	8043	PESCADO CARNE, TIBURON, FRITA
7028	SALCHICHON DE CERDO	8019	PESCADO CARNE, ATUN ENLATADO C/ACEITE	8057	PESCADO CARNE, TILAPIA, ASADA
7030	SALCHICHON DE RES	8020	PESCADO CARNE, ATUN ENLATADO C/AGUA	8056	PESCADO CARNE, TILAPIA, CRUDA
7029	SALCHICHON DE RES Y CERDO	8021	PESCADO CARNE, BACALAO, FRESCO	8044	PESCADO CARNE, TRUCHA, FRESCA
	<b>MARISCOS Y PESCADOS</b>	8022	PESCADO CARNE, BACALAO, SECO SALADO	8047	PESCADO SECO PEQUEÑO, PREPARADO C/SAL
8051	ALMEJAS ENLATADAS	8023	PESCADO CARNE, BAGRE, FRESCO	8046	PESCADO, HUEVOS
8001	ALMEJAS, FRESCAS	8024	PESCADO CARNE, BONITO, FRESCO	8048	PULPO, FRESCO
8002	ANCHOAS, FRESCAS	8025	PESCADO CARNE, BONITO, SECO SALADO		<b>LEGUMINOSAS, GRANOS SECOS Y DERIVADOS</b>
8054	CALAMAR COCIDO	8026	PESCADO CARNE, CARPA, FRESCA	9001	ARVEJA, GRANO SECO
8003	CALAMAR, FRESCO	8027	PESCADO CARNE, CORVINA, FRESCA	9031	ARVEJA, GRANO SECO, COCIDO S/SAL
8004	CALAMAR, SECO	8045	PESCADO CARNE, ENLATADA C/ACEITE (DONACION PMA)	9002	ARVEJA, GRANO SECO, HARINA
8053	CAMARON, COCIDO	8028	PESCADO CARNE, LENGUADO, FRESCO	9034	FRIJOL BLANCO, COCIDO S/SAL

CODIGO	NOMBRE	CODIGO	NOMBRE	CODIGO	NOMBRE
9004	FRIJOL BLANCO, ENLATADO	9024	FRIJOL DE PALO, GRANO SECO	10031	PECANAS SECAS TOSTADAS C/ACEITE S/SAL
9003	FRIJOL BLANCO, GRANO SECO	9025	HABA BLANCA, GRANO SECO	10030	PECANAS SECAS TOSTADAS S/SAL
9005	FRIJOL CAUPI O COSTEÑO, GRANO SECO	9026	HABA SECA, GRANO CRUDO	10017	SEMILLA DE ACHIOTE, GRANO
9007	FRIJOL CHIRICANO DE PANAMA, GRANO SECO	9028	HABA SECA, GRANO TOSTADO	10018	SEMILLA DE ACHIOTE, PASTA
9006	FRIJOL CUBA, GRANO SECO	9027	HABA SECA, HARINA	10014	SEMILLA DE AJONJOLI
9006	FRIJOL PILOY, GRANO SECO	9029	LENTEJA SECA, GRANO	10015	SEMILLA DE AYOTE, CRUDA
9008	FRIJOL LABLAB, GRANO SECO	9030	LENTEJA SECA, HARINA	10016	SEMILLA DE AYOTE, TOSTADA
9008	FRIJOL TREPADOR, GRANO SECO		<b>NUECES Y SEMILLAS</b>	10019	SEMILLA DE CACAO, SECA
9009	FRIJOL NEGRO, GRANO SECO	10001	ALMENDRA, SECA	10020	SEMILLA DE CHAN
9010	FRIJOL PILIGUE, GRANO SECO	10002	ALMENDRA, SECA TOSTADA, C/SAL	10025	SEMILLA DE MARAÑÓN, TOSTADA C/ACEITE C/SAL
9011	FRIJOL QUIMBOLITO, GRANO SECO	10003	AVELLANA, SECA	10024	SEMILLA DE MARAÑÓN, TOSTADA C/ACEITE S/SAL
9011	FRIJOL DE ARROZ, GRANO SECO	10004	CASTAÑA, FRESCA	10023	SEMILLA DE MARAÑÓN, TOSTADA C/SAL
9012	FRIJOL ROJO, GRANO SECO	10005	CASTAÑA, SECA	10022	SEMILLA DE MARAÑÓN, TOSTADA S/SAL
9012	FRIJOL POROTO, GRANO SECO	10006	MACADAMIA, SECA	10021	SEMILLA DE NUEZ DE PAN, SECA
9035	FRIJOL ROJO, COCIDO S/SAL	10007	MANI CRUDO, C/PELICULA	10029	SEMILLA DE PISTACHO, TOSTADA C/SAL
9013	FRIJOL SOYA, GRANO SECO	10008	MANI CRUDO, S/PELICULA	10027	SEMILLAS MIXTAS, TOSTADAS C/ACEITE C/SAL
9014	FRIJOL SOYA, HARINA (BAJA EN GRASA)	10032	MANI TOSTADO, C/ACEITE C/SAL	10026	SEMILLAS MIXTAS, TOSTADAS C/SAL
9015	FRIJOL SOYA, LECHE FLUIDA	10033	MANI TOSTADO, C/ACEITE S/SAL	10028	SEMILLAS, MORRO O JICARO
9016	FRIJOL SOYA, LECHE POLVO	10009	MANI TOSTADO, C/SAL		<b>VERDURAS, HORTALIZAS Y OTROS VEGETALES</b>
9019	FRIJOL TODA VARIEDAD, COCIDO, C/CERDO&TOMATE, ENVASADO	10010	MANI TOSTADO, S/SAL	<b>ALI_INC</b>	<b>NOMBRE</b>
9018	FRIJOL TODA VARIEDAD, COCIDO, ENVASADO SOL&LIQ	10007	CACAHUATE CRUDO, C/PELICULA	11003	ACEITUNA NEGRA O ACEITUNO DE EL SALVADOR
9017	FRIJOL TODA VARIEDAD, GRANO SECO	10008	CACAHUATE CRUDO, S/PELICULA	11004	ACEITUNA VERDE, ENVASADA
9036	FRIJOL TODA VARIEDAD, GRANO SECO (PL 480)	10032	CACAHUATE TOSTADO, C/ACEITE C/SAL	11002	ACELGA COCIDA S/SAL, ESCURRIDA
9020	FRIJOL TODA VARIEDAD, HARINA	10033	CACAHUATE TOSTADO, C/ACEITE S/SAL	11001	ACELGA CRUDA
9021	FRIJOL TODA VARIEDAD, REFRITO, ENVASADO	10009	CACAHUATE TOSTADO, C/SAL	11079	ACHICORIA RIZADA
9023	GARBANZO, ENLATADO	10010	CACAHUATE TOSTADO, S/SAL	11005	AGUACATE
9022	GARBANZO, GRANO SECO	10011	NUEZ DE BRAZIL, SECA	11006	AJO, CABEZA O BULBO
9024	GUANDU, GRANO SECO	10012	NUEZ DE NOGAL, SECA	11007	ALCACHOFA, HOJAS Y CORAZON
9024	GANDUL, GRANO SECO	10013	PECANA, SECA	11026	AMARANTO, HOJAS

Nombres Comunes de los Alimentos de la Tabla

CODIGO	NOMBRE	CODIGO	NOMBRE	CODIGO	NOMBRE
11009	APAZOTE	11030	CAIGUA	11061	CHILE GUAQUE, DE GUATEMALA
11010	APIO, TALLOS	11021	CALABACITA	11063	CHILE JALAPEÑO, ENLATADO, SOL&LIQ
11016	ARRACACHA RAIZ, AMARILLA	11020	CALABAZA, AMARILLO O MADURA	11062	CHILE JALAPEÑO, FRESCO
11017	ARRACACHA RAIZ, BLANCA	11018	CALABAZA, FLORES	11064	CHILE JUTIAPA
11015	ARVEJA CHINA, CRUDA	11019	CALABAZA, HOJAS Y PUNTAS	11065	CHILE PASA
11012	ARVEJA COCIDA S/SAL, ESCURRIDA	11069	CALATEA	11053	CHILE PICANTE, FRESCO
11011	ARVEJA CRUDA	11034	CAMOTE ANARANJADO COCIDO, S/CASCARA S/SAL	11054	CHILE PICANTE, SECO
11013	ARVEJA ENLATADA, SOLIDOS	11033	CAMOTE ANARANJADO, CRUDO	11059	CHILE PIMIENTO ROJO, ENLATADO SOL&LIQ
11014	ARVEJA Y ZANAHORIA, ENLATADA, SOL&LIQ	11035	CAMOTE PALIDO	11058	CHILE PIMIENTO ROJO, FRESCO
11020	AYOTE, AMARILLO O MADURO	11032	CAMOTE, HOJAS	11067	CHILE SERRANO
11018	AYOTE, FLORES	11031	CANCHON (PE-TSAI)	11066	CHILE TABASCO
11019	AYOTE, HOJAS Y PUNTAS	11036	CEBOLLA, CABEZA	11068	CHIPILIN, HOJAS Y PUNTAS
11034	BATATA ANARANJADO COCIDA, S/CASCARA S/SAL	11038	CEBOLLA, CABEZA Y TALLOS	11052	CHIVERRE, MADURO
11033	BATATA ANARANJADO, CRUDA	11037	CEBOLLA, TALLOS	11051	CHIVERRE, TIERNO
11035	BATATA PALIDA	11039	CEBOLLIN	11069	CHUFLE
11032	BATATA, HOJAS	11046	CHAYA, HOJAS	11070	CHUPTE
11024	BERENJENA COCIDA S/SAL, ESCURRIDA	11048	CHAYOTE, COCIDO S/SAL, ESCURRIDO	11030	CICLANTERA
11023	BERENJENA CRUDA	11047	CHAYOTE, CRUDO	11040	CILANTRO
11025	BERRO, CRUDO	11049	CHAYOTE, HOJAS Y PUNTAS	11138	COJOMBRO DE ENSALADA
11026	BLEDO, HOJAS	11050	CHAYOTE, RAIZ (ICHINTAL)	11042	COL CHINA (PAK-CHOI)
11028	BRECOL COCIDO S/SAL, ESCURRIDO	11046	CHICASQUIL, HOJAS	11151	COL COMUN, COCIDO S/SAL, ESCURRIDO
11027	BRECOL CRUDO	11052	CHILACAYOTE, MADURO	11150	COL COMUN, CRUDO
11028	BROCOLI COCIDO S/SAL, ESCURRIDO	11051	CHILACAYOTE, TIERNO	11041	COL DE BRUSELAS
11027	BROCOLI CRUDO	11057	CHILE CHILTEPE	11176	COL MORADA COCIDA S/SAL, ESCURRIDA
11008	BROTOS DE ALFALFA	11055	CHILE COBANERO FRESCO, DE GUATEMALA	11175	COL MORADA CRUDA
11177	BROTOS DE BAMBU	11056	CHILE COBANERO SECO, DE GUATEMALA	11044	COLIFLOR COCIDA S/SAL, ESCURRIDA
11022	BROTOS DE SOYA	11059	CHILE DULCE ROJO, ENLATADO SOL&LIQ	11043	COLIFLOR CRUDA
11029	BUSNAY, FLORES	11058	CHILE DULCE ROJO, FRESCO	11045	COLINABO, HOJAS Y TALLOS
11030	CAIBA	11060	CHILE DULCE, VERDE	11040	CULANTRO

CODIGO	NOMBRE	CODIGO	NOMBRE	CODIGO	NOMBRE
11072	EJOTES, COCIDOS S/SAL, ESCURRIDO	11050	GUISQUIL, RAIZ (ICHINTAL)	11110	MAIZ AMARILLO DULCE, GRANO ENLATADO
11071	EJOTES, CRUDOS	11090	HABA BLANCA, GRANO VERDE	11074	MAIZ FRESCO, AMARILLO
11073	EJOTES, ENLATADOS, SOLIDOS	11089	HABA, GRANO VERDE	11076	MAIZ FRESCO, AMARILLO DULCE, COCIDO S/SAL
11074	ELOTE, AMARILLO	11091	HIERBA SAN NICOLAS	11075	MAIZ FRESCO, AMARILLO DULCE, CRUDO
11076	ELOTE, AMARILLO DULCE, COCIDO S/SAL	11092	HIERBABUENA	11077	MAIZ FRESCO, BLANCO
11075	ELOTE, AMARILLO DULCE, CRUDO	11093	HIERBAMORA	11078	MAIZ FRESCO, MUY TIERNO
11077	ELOTE, BLANCO	11094	HOJA SANTA	11112	MALANGA RAIZ, CRUDA
11078	ELOTE, MUY TIERNO	11094	HOJAS SANTA MARIA	11168	MANDIOCA, HARINA O ALMIDON
11107	ENDIVIA, HOJAS	11096	HONGOS COCIDOS S/SAL, ESCURRIDOS	11166	MANDIOCA, HOJAS Y PUNTAS
11009	EPAZOTE	11095	HONGOS CRUDOS	11167	MANDIOCA, RAIZ
11079	ESCAROLA RIZADA	11098	HONGOS DE SAN JUAN, DE GUATEMALA	11113	MILTOMATE
11081	ESPARRAGO COCIDO S/SAL, ESCURRIDO	11097	HONGOS ENLATADOS, SOLIDOS	11114	MOSTAZA, HOJAS
11080	ESPARRAGO CRUDO	11050	ICHINTAL	11115	MOTATE
11082	ESPARRAGO ENLATADO, SOLIDOS	11099	ITABO, COGOLLOS	11115	MUTAS
11084	ESPINACA COCIDA S/SAL, ESCURRIDA	11100	ITABO, FLORES	11116	NABO, HOJAS
11083	ESPINACA CRUDA	11099	IZOTE, COGOLLOS	11180	NABO, RAIZ COCIDA
11085	FRIJOL CAUPI VERDE, CON VAINA	11100	IZOTE, FLORES	11117	NABO, RAIZ, CRUDA
11086	FRIJOL TODA VARIEDAD, GRANO VERDE	11178	JICAMA COCIDA	11119	ÑAME COCIDO S/SAL, ESCURRIDO
11102	FRIJOL TREPADOR, GRANO VERDE	11101	JICAMA CRUDA	11118	ÑAME CRUDO
11088	GANDUL, GRANO VERDE	11102	LABLAB, GRANO VERDE	11121	ÑAMPI COCIDO S/SAL, ESCURRIDO
11087	GENGIBRE O JENGIBRE	11103	LAUREL REAL, HOJAS VERDES	11120	ÑAMPI CRUDO
11088	GUANDU, GRANO VERDE	11104	LAUREL, HOJAS SECAS	11123	OCRA COCIDA S/SAL, ESCURRIDA
11020	GUICOY, AMARILLO/MADURO	11105	LECHUGA ARREPLLADA (ICEBERG)	11122	OCRA CRUDA
11018	GUICOY, FLORES	11106	LECHUGA NO ARREPLLADA (BUTTERHEAD)	11112	OTOE RAIZ, CRUDA
11019	GUICOY, HOJAS Y PUNTAS	11179	LECHUGA ROMANA	11124	PACAYA
11021	GUICOYITO	11108	LOROCO	11125	PALMITO S/CORTEZA
11048	GUISQUIL, COCIDO S/SAL, ESCURRIDO	11093	MACUY	11128	PAPAS C/CASCARA, COCIDAS S/SAL
11047	GUISQUIL, CRUDO	11109	MADRECAAO, FLORES	11127	PAPAS C/CASCARA, CRUDAS
11049	GUISQUIL, HOJAS Y PUNTAS	11111	MAIZ AMARILLO DULCE, ESTILO CREMA, ENLATADO	11129	PAPAS C/CASCARA, HORNEADAS S/SAL

CODIGO	NOMBRE	CODIGO	NOMBRE	CODIGO	NOMBRE
11182	PAPAS PURE, GRANULADO DESHID C/LECHE, PREPARADO	11031	REPOLLO CHINO (PE-TSAI)	11166	YUCA , HOJAS Y PUNTAS
11181	PAPAS PURE, GRANULADO DESHIDRATADO C/LECHE, SECO	11151	REPOLLO COMUN, COCIDO S/SAL, ESCURRIDO	11167	YUCA , RAIZ
11137	PAPAS PURE, HOJUELAS DESHIDRATADAS S/LECHE	11150	REPOLLO COMUN, CRUDO	11169	ZANAHORIA C/CASCARA, CRUDA
11135	PAPAS PURE, PREPARADO C/LECHE	11176	REPOLLO MORADO COCIDA S/SAL, ESCURRIDA	11172	ZANAHORIA ENLATADA, SOLIDOS
11136	PAPAS PURE, PREPARADO C/LECHE Y MARGARINA	11175	REPOLLO MORADO CRUDA	11171	ZANAHORIA S/CASCARA, COCIDA S/SAL, ESCURRIDA
11131	PAPAS S/CASCARA, COCIDAS S/SAL	11152	RUIBARBO, TALLOS	11170	ZANAHORIA S/CASCARA, CRUDA
11130	PAPAS S/CASCARA, CRUDAS	11153	SAGU DE SAN VICENTE, RAIZ	11173	ZANAHORIA, JUGO NATURAL
11132	PAPAS S/CASCARA, HORNEADAS S/SAL	11154	SALSIFI	11183	ZANAHORIAS PEQUEÑAS (BABY)
11134	PAPAS, HARINA	11156	SUCHINI COCIDO S/SAL, ESCURRIDO	11020	ZAPALLO, AMARILLO/MADURO
11048	PATASTE, COCIDO S/SAL, ESCURRIDO	11155	SUCHINI CRUDO	11018	ZAPALLO, FLORES
11047	PATASTE, CRUDO	11174	TAPIOCA PERLADA, SECA	11019	ZAPALLO, HOJAS Y PUNTAS
11049	PATASTE, HOJAS Y PUNTAS	11121	TARO COCIDO S/SAL, ESCURRIDO		<b>FRUTAS Y JUGOS DE FRUTAS</b>
11050	PATASTE, RAIZ (ICHINTAL)	11120	TARO CRUDO	12001	ABERIA
11139	PEPINILLOS ACIDOS ENLATADO	11159	TOMATE DE ARBOL	12002	ACEROLA, FRUTA
11138	PEPINO DE ENSALADA	11157	TOMATE ROJO	12003	ACEROLA, JUGO NATURAL
11140	PEREJIL, FRESCO	11158	TOMATE VERDE	12005	ALBARICOQUE, FRUTA DESHIDRATADA
11139	PICKLES ENLATADO	11161	TOMATE, JUGO ENLATADO S/SAL	12004	ALBARICOQUE, FRUTA FRESCA
11021	PIPIAN	11162	TOMATE, PASTA ENLATADA S/SAL	12006	ALBARICOQUE, JUGO ENVASADO SOL&LIQ
11141	PITO, HOJAS Y BROTES	11163	TOMATILLO (CHERRY)	12007	ALBARICOQUE, NECTAR ENVASADO, S/VIT. C
11142	PUERRO, CABEZA O BULBO Y HOJAS	11072	VAINICAS, COCIDOS S/SAL, ESCURRIDO	12008	ANONA BLANCA O ATA
11141	QUILITE, HOJAS Y BROTES	11071	VAINICAS, CRUDOS	12135	ANONA PURPUREA
11143	QUIXTAN, HOJAS	11073	VAINICAS, ENLATADOS, SOLIDOS	12009	ANONA ROSADA O CORAZON DE BUEY
11145	RABANO LARGO, RAIZ	11164	VEGETALES, JUGO ENLATADO	12150	AZUFAIFA
11144	RABANO REDONDO, RAIZ	11165	VERDOLAGA	12155	BADEA, JUGO
11126	RABANO, HOJAS	11091	VERDOLAGA SILVESTRE	12049	BADEA, PULPA
11148	REMOLACHA COCIDA S/SAL, ESCURRIDA	11119	YAM COCIDO S/SAL, ESCURRIDO	12010	BANANO, MADURO
11147	REMOLACHA CRUDA	11118	YAM CRUDO	12011	BANANO, VERDE
11149	REMOLACHA ENLATADA, SOLIDOS	11070	YAS	12099	BILIMBI
11146	REMOLACHA, HOJAS	11168	YUCA , HARINA O ALMIDON	12012	CAIMITO MADURO

CODIGO	NOMBRE	CODIGO	NOMBRE	CODIGO	NOMBRE
12013	CAIMITO VERDE	12037	DURAZNO AMARILLO, FRUTA DESHIDRATADA	12054	GUINDA, FRUTA FRESCA
12154	CAPULI	12034	DURAZNO AMARILLO, FRUTA IMPORTADA	12056	GUINEO CUADRADO
12014	CAPULIN	12035	DURAZNO AMARILLO, JUGO ENVASADO, SOL&LIQ	12058	GUINEO DATIL
12014	CAPULINA	12036	DURAZNO AMARILLO, NECTAR ENVASADO, C/VIT C	12059	GUINEO MAICENA
12015	CARAMBOLA	12038	DURAZNO COMUN, MADURO C/CASCARA	12056	GUINEO MAJONCHO/CUADRADO
12016	CAS	12039	DURAZNO COMUN, MADURO S/CASCARA	12058	GUINEO MANZANO
12017	CEREZA	12040	DURAZNO COMUN, VERDE C/CASCARA	12057	GUINEO MORADO
12055	CEREZA DULCE, FRUTA EN ALMIBAR, ENVASADA	12116	DURAZNO PRISCO	12010	GUINEO, MADURO
12054	CEREZA DULCE, FRUTA FRESCA	12041	DURIAN	12011	GUINEO, VERDE
12154	CEREZA SILVESTREI	12041	DURIO	12060	HICACO
12030	CHICOZAPOTE	12042	FRESA	12064	HIGO, FRUTA DESHIDRATADA
12031	CHIRIMOYA	12043	FRUTA DE PAN	12063	HIGO, FRUTA EN ALMIBAR, ENVASADA SOL&LIQ
12018	CIDRA	12044	FRUTAS EN ALMIBAR, ENVASADAS, SOL&LIQ	12061	HIGO, FRUTA MADURA
12019	CIRUELA ROJA O AMARILLA, FRUTA FRESCA	12045	FRUTAS SECAS MIXTAS	12062	HIGO, FRUTA VERDE
12020	CIRUELA ROJA, FRUTA SECA O PASA	12042	FRUTILLA	12027	HUISCOYOL
12021	COCO, AGUA DE	12046	GRANADA ROJA	12060	ICACO
12024	COCO, LECHE 1A. EXTRACCION	12047	GRANADILLA DULCE, FRUTA	12065	INJERTO O ZAPOTE VERDE
12025	COCO, LECHE 2A. EXTRACCION	12048	GRANADILLA DULCE, JUGO NATURAL	12101	JICARA
12022	COCO, MADURO, PULPA	12093	GRANADILLA MORADA, JUGO NATURAL	12068	JOBO TRONADOR
12156	COCO, PULPA SECA, HOJUELAS DULCES, ENVASADAS	12092	GRANADILLA MORADA, PULPA	12066	JOBO, AMARILLO O ROJO
12023	COCO, TIERNO, PULPA	12155	GRANADILLA REAL, JUGO	12067	JOCOTE CIRUELO
12095	COHOMBRO DE OLOR	12049	GRANADILLA REAL, PULPA	12066	JOCOTE COMUN, AMARILLO O ROJO
12026	COYOL, FRUTO	12029	GUABA, PULPA	12067	JOCOTE DE CORONA
12027	COYOLITO	12050	GUANABA	12151	JOCOTE JUDIO
12028	CUCHAMPER	12050	GUANABANA	12068	JOCOTE TRONADOR/JOBO TRONADOR
12051	CURBARIL	12051	GUAPINOL	12150	JUJUBE
12029	CUSHIN, PULPA	12052	GUAYABA MADURA	12124	KAKI
12032	DURAZNO AMARILLO, EN ALMIBAR,, ENVASADO,SOL&LIQ	12053	GUAYABA VERDE	12001	KITEMBILLA
12033	DURAZNO AMARILLO, FRUTA CRIOLLA	12055	GUINDA, FRUTA EN ALMIBAR, ENVASADA	12069	KIWI, FRUTA FRESCA



Nombres Comunes de los Alimentos de la Tabla

CODIGO	NOMBRE	CODIGO	NOMBRE	CODIGO	NOMBRE
12113	LECHOSA MADURA, NECTAR ENVASADO	12093	MARACUYA, JUGO NATURAL	12030	NISPERO DE MONTAÑA
12112	LECHOSA MADURA, PULPA	12092	MARACUYA, PULPA	12110	NISPERO JAPONES
12114	LECHOSA VERDE	12091	MARAÑON	12143	NOPAL
12158	LICHIS FRESCOS	12088	MARAÑON JAPONES	12091	PAJUIL
12157	LICHIS SECOS	12043	MASAPAN (FRUTA)	12111	PALMA AFRICANA, FRUTO DE
12071	LIMA DULCE, FRUTA	12094	MATASANO	12115	PAPAYA DE MONTAÑA
12072	LIMA DULCE, JUGO NATURAL	12095	MELOCOTON MORADO	12113	PAPAYA MADURA, NECTAR ENVASADO
12070	LIMA LIMON	12032	MELOCOTON, EN ALMIBAR, ENVASADO, SOL&LIQ	12112	PAPAYA MADURA, PULPA
12073	LIMON AGRIO, FRUTA SIN PIEL	12033	MELOCOTON, FRUTA CRIOLLA	12114	PAPAYA VERDE
12074	LIMON AGRIO, JUGO	12037	MELOCOTON, FRUTA DESHIDRATADA	12029	PATERNA, PULPA
12070	LIMON DULCE	12034	MELOCOTON, FRUTA IMPORTADA	12117	PEJIVALLE
12018	LIMON REAL	12035	MELOCOTON, JUGO ENVASADO, SOL&LIQ	12118	PEPINO DULCE O PERA LIMON
12108	LULO, PULPA	12036	MELOCOTON, NECTAR ENVASADO, C/VIT C	12119	PERA FRUTA CRIOLLA, S/CASCARA
12075	MAMEY	12096	MELON CANTALOUPE	12123	PERA FRUTA EN ALMIBAR, ENVASADA SOL&LIQ
12076	MAMONCILLO/MAMON	12097	MELON CASABA	12120	PERA FRUTA IMPORTADA, S/CASCARA
12077	MANDARINA, FRUTA	12096	MELON CORRUGADO	12121	PERA, JUGO ENVASADO SOL&LIQ
12079	MANDARINA, JUGO ENVASADO S/AZUCAR	12097	MELON LISO	12122	PERA, NECTAR ENVASADO C/VIT C
12078	MANDARINA, JUGO NATURAL	12098	MEMBRILLO	12124	PERSIMONA
12082	MANGO CRIOLLO PEQUEÑO	12099	MIMBRO	12125	PIÑA, FRUTA DULCE
12080	MANGO MADURO	12100	MORA	12127	PIÑA, FRUTA EN ALMIBAR, ENVASADA SOL&LIQ
12081	MANGO VERDE	12101	MORRO	12126	PIÑA, JUGO ENVASADO, SOL&LIQ
12088	MANZANA DE AGUA	12102	NANCE	12159	PIÑA, TODA VARIEDAD
12089	MANZANA ROSA	12103	NARANJA AGRIA, FRUTA	12128	PIÑUELA
12084	MANZANA, FRUTA CRIOLLA, S/CASCARA	12104	NARANJA AGRIA, JUGO NATURAL	12129	PITAHAYA ROJA
12083	MANZANA, FRUTA DESHIDRATADA	12105	NARANJA DULCE, FRUTA	12117	PIXBAE
12086	MANZANA, FRUTA IMPORTADA, C/CASCARA	12107	NARANJA DULCE, JUGO ENVASADO S/AZUCAR	12130	PLATANO MADURO
12085	MANZANA, FRUTA IMPORTADA, S/CASCARA	12106	NARANJA DULCE, JUGO NATURAL	12131	PLATANO VERDE
12087	MANZANA, JUGO ENVASADO S/AZUCAR	12108	NARANJILLA, PULPA	12132	PLATANO, HARINA (CREMA DE PLATANO)
12090	MANZANITA/MANZANTILLA	12109	NECTARINA	12089	POMAROSA

CODIGO	NOMBRE	CODIGO	NOMBRE	CODIGO	NOMBRE
12133	POMELO	12152	ZAPOTE	13012	CENTENO, GRANO ENTERO
12158	RAMBUTAN FRESCO	12153	ZAPOTE AMARILLO	13013	CEREAL DESAYUNO, ALL BRAN
12157	RAMBUTAN SECO	12094	ZAPOTE BLANCO	13095	CEREAL DESAYUNO, BANANO&NUECES (BANANA NUT CRUNCH)
12134	SANDIA	12152	ZAPOTE MAMEY	13014	CEREAL DESAYUNO, BRAN FLAKES
12099	SANDILLITA	12153	ZAPOTILLO	13015	CEREAL DESAYUNO, CHOCO KRISPIES
12135	SINCUYA	12100	ZARZAMORA	13096	CEREAL DESAYUNO, COMPLETE /KOMLETE
12135	SONCOYA		<b>CEREALES GRANOS SECOS, HARINAS, PASTAS, CEREALES DE DESAYUNO Y OTRAS HARINAS</b>	13097	CEREAL DESAYUNO, COMPLETE /KOMLETE, MIEL Y PASAS
12136	SONZAPOTE	13044	ALMIDON DE MAIZ	13016	CEREAL DESAYUNO, CORN FLAKES
12136	SUNZA	11168	ALMIDON DE YUCA (YUQUILLA)	13098	CEREAL DESAYUNO, CORN FLAKES C/MIEL
12137	TACACO	13001	AMARANTO, GRANO SECO	13017	CEREAL DESAYUNO, CORN POPS
12138	TAMARINDO	13002	ARROZ BLANCO, PULIDO, ENRIQUECIDO	13018	CEREAL DESAYUNO, FROOT LOOPS
12077	TANGERINA, FRUTA	13003	ARROZ BLANCO, PULIDO, ENRIQUECIDO, PRECOCIDO	13099	CEREAL DESAYUNO, FROOT LOOPS C/MARSHMALLOW
12079	TANGERINA, JUGO ENVASADO S/AZUCAR	13004	ARROZ BLANCO, PULIDO, S/ENRIQUECER	13019	CEREAL DESAYUNO, GRANOLA
12078	TANGERINA, JUGO NATURAL	13005	ARROZ BLANCO, SEMIPULIDO	13100	CEREAL DESAYUNO, GRANOLA C/FRUTAS
12139	TORONJA BLANCA, FRUTA	13006	ARROZ INTEGRAL	13102	CEREAL DESAYUNO, GRANOLA C/MIEL
12140	TORONJA BLANCA, JUGO NATURAL	13008	AVENA EN HOJUELAS S/FORTIFICAR (MOSH)	13101	CEREAL DESAYUNO, GRANOLA C/PASAS
12160	TORONJA ROSADA, FRUTA	13089	AVENA INSTANTANEA, C/BANANO	13103	CEREAL DESAYUNO, NESQUICK CHOCOLATE
12161	TORONJA ROSADA, JUGO NATURAL	13090	AVENA INSTANTANEA, C/ESPECIES Y CANELA	13020	CEREAL DESAYUNO, RICE KRISPIES
12142	TORONJA, JUGO ENVASADO C/AZUCAR	13091	AVENA INSTANTANEA, C/FRUTA&CREMA	13021	CEREAL DESAYUNO, ZUCARITAS DE MAIZ
12141	TORONJA, JUGO ENVASADO S/AZUCAR	13092	AVENA INSTANTANEA, C/MANZANA Y CANELA	13086	CORAZON DE TRIGO
12143	TUNA	13093	AVENA INSTANTANEA, C/MIEL	13022	CREMA DE ARROZ, HARINA
12148	UVA DE LA PLAYA	13094	AVENA INSTANTANEA, C/SABOR DE VAINILLA	13023	CREMA DE CEBADA, HARINA (PANAMA)
12149	UVA SILVESTRE	13009	AVENA INSTANTANEA, FORTIFICADA	13085	CREMA DE MAIZ, ENRIQUECIDA, POLVO
12144	UVA, FRUTA CRIOLLA	13007	AVENA INSTANTANEA, FORTIFICADA PREPARADA C/AGUA	13024	CREMA DE MAIZ, HARINA (PANAMA)
12145	UVA, FRUTA IMPORTADA, TIPO AMERICANO	13078	BULGUR, COCIDO	13084	CREMA DE MAIZ, NO ENRIQUECIDA, POLVO
12147	UVA, FRUTA SECA O PASA	13081	BULGUR, CRUDO	13104	CREMA DE TRIGO, HARINA
12146	UVA, JUGO ENVASADO S/AZUCAR	13109	BULGUR, CRUDO (PL 480)	13105	CREMA DE TRIGO, HARINA INSTANTANEA
12151	YUPLON	13010	CEBADA, GRANO ENTERO	13028	"CSB" CORN SOY BLEND (PL 480)
12150	YUYUGA	13011	CEBADA, PERLADA	13030	"CSM" CORN SOY MILK (PL 480)

CODIGO	NOMBRE	CODIGO	NOMBRE	CODIGO	NOMBRE
13106	FIDEOS PARA CHOW MEIN	13030	HARINA DONADA "CSM" (PL 480)	13065	PASTA C/HUEVO S/ENRIQUECER, RUDA
13025	HARINA DE ARROZ BLANCO	13029	HARINA DONADA "WSB" (PL 480)	13067	PASTA C/HUEVO S/ENRIQUECER, COCIDA C/SAL
9002	HARINA DE ARVEJA, GRANO SECO	13112	HARINA DONADA "WSM" (PL 480)	13066	PASTA C/HUEVO S/ENRIQUECER, COCIDA S/SAL
13026	HARINA DE CENTENO	13088	HARINA PARA PANCAKES (C/ MANTEQUILLA&LECHE)	13071	PASTA C/HUEVO Y ESPINACA, ENRIQUECIDA, CRUDA
13027	HARINA DE CEREALES MIXTOS	18021	HARINA PARA PASTEL AMARILLO	13073	PASTA ENLATADA, MACARRONES C/QUESO
9014	HARINA DE FRIJOL SOYA (BAJA EN GRASA)	18022	HARINA PARA PASTEL BLANCO	13108	PASTA ENLATADA, SPAGHETTI C/CARNE
9020	HARINA DE FRIJOL TODA VARIEDAD	18024	HARINA PARA PASTEL DE CHOCOLATE	13074	PASTA ENLATADA, SPAGHETTI C/TOMATE&CARNE
9027	HARINA DE HABA SECA	13044	MAICENA	13062	PASTA ENRIQUECIDA, COCIDA C/SAL
9030	HARINA DE LENTEJA SECA	13045	MAICILLO, GRANO ENTERO	13061	PASTA ENRIQUECIDA, COCIDA S/SAL
13110	HARINA DE MAIZ (PL 480 )	13047	MAIZ AMARILLO, GRANO ENTERO, CRUDO	13060	PASTA ENRIQUECIDA, CRUDA
13031	HARINA DE MAIZ AMARILLO NO TRATADO	13048	MAIZ AMARILLO, GRANO PILADO O TRILLADO, CRUDO	13059	PASTA S/ENRIQUECER, COCIDA C/SAL
13035	HARINA DE MAIZ AMARILLO PILADO, ENRIQUECIDA	13049	MAIZ AMARILLO, GRANO PILADO, COCIDO	13058	PASTA S/ENRIQUECER, COCIDA S/SAL
13034	HARINA DE MAIZ AMARILLO PILADO, S/ENRIQUECER	13050	MAIZ BLANCO, GRANO ENTERO, CRUDO	13057	PASTA S/ENRIQUECER, CRUDA
13032	HARINA DE MAIZ BLANCO NO TRATADO	13051	MAIZ BLANCO, GRANO PILADO O TRILLADO, CRUDO	13076	PINOL C/CACAO
13037	HARINA DE MAIZ BLANCO PILADO, ENRIQUECIDA	13052	MAIZ BLANCO, GRANO PILADO, COCIDO	13075	PINOL SIMPLE
13036	HARINA DE MAIZ BLANCO PILADO, S/ENRIQUECER	13050	MAIZ NEGRO, GRANO ENTERO, CRUDO	13077	PINOLILLO
13111	HARINA DE MAIZ C/SOYA, FORTIFICADA, (PL480)	13053	MAIZ ROJO, GRANO ENTERO, CRUDO	13085	POLENTA, ENRIQUECIDA, POLVO
13033	HARINA DE MAIZ NIXTAMALIZADO, MASA SECA	13046	MAIZ SALPOR, GRANO ENTERO	13084	POLENTA, NO ENRIQUECIDA, POLVO
11168	HARINA DE MANDIOCA, O ALMIDON	13054	MASA HUMEDA, DE MAIZ AMARILLO C/CAL	13072	SEMOLINA ENRIQUECIDA
11134	HARINA DE PAPAS	13055	MASA HUMEDA, DE MAIZ BLANCO C/CAL	13107	SEMOLINA NO ENRIQUECIDA
12132	HARINA DE PLATANO (CREMA DE PLATANO-PANAMA)	13056	MIGA DE PAN	13045	SORGO, GRANO ENTERO
13043	HARINA DE TRIGO C/SOYA 12% (PL 480)	13082	NIXTAMAL, MAIZ AMARILLO	13080	TRIGO GRANO DURO
13041	HARINA DE TRIGO ENRIQUECIDA, PARA PAN	13083	NIXTAMAL, MAIZ BLANCO	13079	TRIGO GRANO SUAVE
13042	HARINA DE TRIGO ENRIQUECIDA, PARA REPOSTERIA	13056	PAN RALLADO	13087	TRIGO, GERMEN DE, CRUDO
13039	HARINA DE TRIGO ENRIQUECIDA, TODO USO	13064	PASTA C/ESPINACA, COCIDA	13081	TRIGOR, CRUDO
13040	HARINA DE TRIGO S/ENRIQUECER, PARA PAN	13063	PASTA C/ESPINACA, CRUDA	13029	"WSB" WHEAT SOY BLEND (PL 480)
13038	HARINA DE TRIGO, S/ENRIQUECER, TODO USO	13070	PASTA C/HUEVO ENRIQUECIDA, COCIDA C/SAL	13112	"WSM" WHEAT SOY AND MILK (PL 480)
11168	HARINA DE YUCA , ALMIDON	13069	PASTA C/HUEVO ENRIQUECIDA, COCIDA S/SAL		<b>GALLETAS, PANES, TORTILLAS Y SIMILARES</b>
13028	HARINA DONADA "CSB" (PL 480)	13068	PASTA C/HUEVO ENRIQUECIDA, CRUDA	14070	AREPA DE MAIZ PILADO, AMARILLO

CODIGO	NOMBRE	CODIGO	NOMBRE	CODIGO	NOMBRE
14063	AREPA DE MAIZ PILADO, BLANCO	14017	PAN DE MAIZ SALPOR	14049	TORTILLA DE MAIZ AMARILLO, C/CAL Y CENIZA
14065	GALLETAS DE AVENA	14029	PAN DULCE DE COCO	14050	TORTILLA DE MAIZ AMARILLO, C/CENIZA
14066	GALLETAS DE AVENA C/PASAS	14023	PAN DULCE DE COSTA RICA	14051	TORTILLA DE MAIZ AMARILLO, PILADO
14010	GALLETAS DE SODA, C/SAL	14024	PAN DULCE DE EL SALVADOR	14052	TORTILLA DE MAIZ BLANCO, C/CAL
14009	GALLETAS DE SODA, S/SAL	14025	PAN DULCE DE GUATEMALA	14053	TORTILLA DE MAIZ BLANCO, C/CAL Y CENIZA
14011	GALLETAS DE SODA, TIPO COCKTAIL	14026	PAN DULCE DE HONDURAS	14054	TORTILLA DE MAIZ BLANCO, C/CENIZA
14008	GALLETAS DULCES, ALTO VALOR NUTRITIVO	14031	PAN DULCE DE HUEVO	14055	TORTILLA DE MAIZ BLANCO, PILADO
14067	GALLETAS DULCES, CON "CHIPS" DE CHOCOLATE	14027	PAN DULCE DE NICARAGUA	14074	TORTILLA DE MAIZ BLANCO, COSTA RICA, CASERA
14001	GALLETAS DULCES, CONOS PARA HELADO	14028	PAN DULCE DE PANAMA	14075	TORTILLA DE MAIZ BLANCO, COSTA RICA, INDUSTRIAL
14004	GALLETAS DULCES, DE CHOCOLATE	14030	PAN DULCE DE YEMA	14056	TORTILLA DE MAIZ NEGRO, C/CAL
14005	GALLETAS DULCES, DE CHOCOLATE C/RELLENO	14038	PAN FRANCES DE COCO	14068	TORTILLA DE MAIZ, LISTA PARA FREIR U HORNEAR
14003	GALLETAS DULCES, SIMPLES C/RELLENO	14032	PAN FRANCES DE COSTA RICA	14058	TORTILLA DE TRIGO, LISTA PARA FREIR U HORNEAR
14002	GALLETAS DULCES, SIMPLES TIPO MARIA	14033	PAN FRANCES DE EL SALVADOR	14069	TORTILLA HORNEADA LISTA PARA TACO
14006	GALLETAS DULCES, TIPO WAFLE	14034	PAN FRANCES DE GUATEMALA	14059	TOTOPOSTE DULCE, C/HUEVO
14007	GALLETAS DULCES, TIPO WAFLE C/RELLENO	14035	PAN FRANCES DE HONDURAS	14060	TOTOPOSTE DULCE, C/QUESO
14071	HOJALDRE	14036	PAN FRANCES DE NICARAGUA	14061	TOTOPOSTE SIMPLE, C/HUEVO
14012	HOJALDRE DE PANAMA	14037	PAN FRANCES DE PANAMA	14062	TOTOPOSTE SIMPLE, C/QUESO
14013	LEVADURA PARA PAN, PASTILLAS	14040	PAN INTEGRAL, DE RODAJA O CUADRADO, SUAVE		<b>AZUCARES, MIELES, DULCES Y GOLOSINAS</b>
14073	PAN BLANCO, DE RODAJA O CUADRADO (COSTA RICA)	14064	PAN INTEGRAL, DE RODAJA O CUADRADO, TOSTADO	15005	ANGELES
14021	PAN BLANCO, DE RODAJA O CUADRADO, SUAVE	14039	PAN INTEGRAL, TIPO BOLLO	15001	AZUCAR BLANCA, GRANULADA
14022	PAN BLANCO, DE RODAJA O CUADRADO, TOSTADO	14042	PAN INTEGRAL, TIPO PITA	15002	AZUCAR BLANCA, GRANULADA, FORTIFICADA C/VIT A
14072	PAN BLANCO, TIPO BOLLO (COSTA RICA)	14043	PAN SEMITA (EL SALVADOR)	15003	AZUCAR MORENA O NEGRA
14020	PAN BLANCO, TIPO BOLLO C/LECHE	14044	POLVO DE HORNEAR	15004	CAÑA DE AZUCAR, JUGO
14019	PAN BLANCO, TIPO HAMBURGUESA-HOT DOG	14014	QUESADILLA	15006	CARAMELOS O CONFITES, DUROS
14041	PAN BLANCO, TIPO PITA	14045	ROSQUILLAS DE MAIZ	15007	CARAMELOS O CONFITES, SUAVES
14014	PAN DE ARROZ	14046	ROSQUILLAS DE TRIGO	15009	CHOCOLATES C/LECHE (GOLOSINA)
14015	PAN DE CENTENO	14047	TAMALITO DE MAIZ, SIMPLE (GUATEMALA)	15010	CHOCOLATES C/LECHE Y ALMENDRA (GOLOSINA)
14018	PAN DE MAIZ NUEVO (PANAMA)	14057	TORTILLA DE MAICILLO, C/CAL	15011	CHOCOLATES C/LECHE Y MANI (GOLOSINA)
14016	PAN DE MAIZ O MARQUESOTE	14048	TORTILLA DE MAIZ AMARILLO, C/CAL	15012	DULCE DE COCO

CODIGO	NOMBRE	CODIGO	NOMBRE	CODIGO	NOMBRE
15013	DULCE DE GUAYABA	16002	ACEITE VEGETAL, DE AJONJOLI	17003	ATOL CHILATE
15014	DULCE DE LECHE	16003	ACEITE VEGETAL, DE ALGODON	17064	ATOL DE ARROZ CON LECHE (GUATEMALA)
15015	DULCE DE NANCE	16004	ACEITE VEGETAL, DE COCO	17065	ATOL DE AVENA (GUATEMALA)
15016	DULCE DE PAPAYA	16005	ACEITE VEGETAL, DE GIRASOL	17066	ATOL DE ELOTE (GUATEMALA)
15017	DULCE DE PIÑA	16006	ACEITE VEGETAL, DE MAIZ	17068	ATOL DE MAIZ, POLVO (CEREVITA)
15018	DULCE DE ZAPOTE	16007	ACEITE VEGETAL, DE OLIVA	17065	ATOL DE MOSH (GUATEMALA)
15008	GOMA DE MASCAR (CHICLE) CON AZUCAR	16008	ACEITE VEGETAL, DE PALMA FRUTO COMPLETO	17069	ATOL DE PLATANO (GUATEMALA)
15033	GOMA DE MASCAR (CHICLE) SIN AZUCAR	16022	ACEITE VEGETAL, DE PALMA SOLO PULPA	17004	ATOL SHUCO
15019	JALEAS TODA VARIEDAD	16009	ACEITE VEGETAL, DE SOYA	17005	ATOL TRES COCIMIENTOS (GUATEMALA)
15021	JARABE MAPLE	16010	ACEITE VEGETAL, TODA CLASE	17007	BATIDO, FRESA
15031	JARABE DE MAIZ, ALTO CONTENIDO DE FRUCTOSA	16023	GRASA DE POLLO	17006	BATIDO, CHOCOLATE
15020	JARABE DE MAIZ, OSCURO	16012	MANTECA DE CERDO	17008	BATIDO, VAINILLA
15032	JARABE DIETETICO	16014	MANTECA VEGETAL, PARA PANADERIA	17051	BEBIDA - DEPORTISTAS, GATORADE, LIQUIDO
15005	MARSHMELLOWS	16013	MANTECA VEGETAL, TODO USO	17077	BEBIDA - DEPORTISTAS, GATORADE, POLVO
15022	MELAZA	16015	MANTEQUILLA C/SAL	17076	BEBIDA - DEPORTISTAS, SABOR FRUTAS, BAJA EN CALORIAS, LIQUIDO
15023	MERMELADAS TODA VARIEDAD	16017	MANTEQUILLA DE MANI C/SAL	17078	BEBIDA - DEPORTISTAS, SABOR FRUTAS, LIQUIDO
15024	MIEL DE ABEJAS	16016	MANTEQUILLA S/SAL	17009	BEBIDA ALCOHOLICA, AGUARDIENTE O RON
15025	MIEL DE CAÑA	16026	MARGARINA (20% GRASA) C/SAL	17010	BEBIDA ALCOHOLICA, CERVEZA REGULAR
15030	MIEL DE MAPLE PREPARADA PARA PANCAKES	16027	MARGARINA (20% GRASA) S/SAL	17011	BEBIDA ALCOHOLICA, CERVEZA SUAVE
15026	MIEL KARO	16018	MARGARINA (80% GRASA C/SAL	17079	BEBIDA ALCOHOLICA, PIÑA COLADA, ENLATADA
15029	MIEL PREPARADA PARA PANCAKES	16024	MARGARINA (80% GRASA) S/SAL	17012	BEBIDA ALCOHOLICA, VINO DE COCINA
15027	PANELA	16019	MARGARINA IMITACION (40% GRASA)	17013	BEBIDA ALCOHOLICA, VINO DE MESA
15028	PASTA DE GUAYABA	16028	MARGARINA LIQUIDA (SOYA&ALGODON))	17014	BEBIDA ALCOHOLICA, VINO DE PALMA
15027	RAPADURA	16025	MARGARINA SUAVE C/SAL (60% GRASA)	17015	BEBIDA ALCOHOLICA, WHISKEY
15031	SIROPE DE MAIZ, ALTO CONT. FRUCTOSA	16020	MARGARINA SUAVE S/SAL (60% GRASA)	17016	BEBIDA CARBONATADA, NO COLAS
15020	SIROPE DE MAIZ, OSCURO	16021	MAYONESA COMERCIAL C/SAL	17019	BEBIDA CARBONATADA, DIETETICA NO COLAS
15021	SIROPE DE MAPLE		<b>BEBIDAS DIVERSAS</b>	17020	BEBIDA CARBONATADA, DIETETICA TIPO COLAS
	<b>ACEITES Y GRASAS</b>	17001	ATOL BLANCO O DE CENIZA (GUATEMALA)	17017	BEBIDA CARBONATADA, TIPO COLAS C/CAFEINA
16029	ACEITE VEGETAL FORTIFICADO (PL 480)	17002	ATOL CACAHUATE (EL SALVADOR)	17018	BEBIDA CARBONATADA, TIPO SODA

CODIGO	NOMBRE	CODIGO	NOMBRE	CODIGO	NOMBRE
17080	BEBIDA CARBONATADA, TIPO TONICA	17040	CAFE TOSTADO MOLIDO, PREPARADO C/AGUA S/AZUCAR	17028	REFRESCO DE CHICHA DE PULPA Y NUEZ
17045	BEBIDA DE CHOCOLATE (SABOR), POLVO FORTIFICADO PARA LECHE	17048	CHOCOLATE, TABLILLAS PARA BEBIDA	17030	REFRESCO DE HORCHATA C/MORRO
17071	BEBIDA DE CHOCOLATE CON LECHE, POLVO (MILO)	17046	COCOA MIXTA, POLVO	17055	ROMPOPO
17090	BEBIDA DE SOYA, LIQUIDA (AdeS)	17029	COCOA MIXTA, PREPARADA AGUA	17054	SUCHILES, PASTA
17091	BEBIDA DE SOYA, POLVO, INSTANTANEA (DELISOYA)	17047	COCOA SIMPLE S/AZUCAR, POLVO	17062	TE DE HIERBAS (NO MANZANILLA), PREPARADO C/AGUA S/AZUCAR
17016	BEBIDA GASEOSA, NO COLAS	17085	FORMULA NUTRITIVA ENSURE, LIQUIDO	17086	TE DE MANZANILLA, PREPARADO C/AGUA S/AZUCAR
17019	BEBIDA GASEOSA, DIETETICA NO COLAS	17049	FORMULA NUTRITIVA ENSURE, POLVO	17056	TE NEGRO INSTANTANEO, EN POLVO
17020	BEBIDA GASEOSA, DIETETICA TIPO COLAS	17050	FORMULA NUTRITIVA SUSTAGEN, POLVO	17057	TE NEGRO INSTANTANEO, PREPARADO C/AGUA S/AZUCAR
17017	BEBIDA GASEOSA, TIPO COLAS C/CAFEINA	17052	GUARAPO	17058	TE NEGRO, HOJAS SECAS
17018	BEBIDA GASEOSA, TIPO SODA	17053	JAMAICA ROSA, FLORES SECAS PARA BEBIDA	17059	TE NEGRO, HOJAS SECAS, PREPARADO C/AGUA S/AZUCAR
17080	BEBIDA GASEOSA, TIPO TONICA	17089	LECHE DE SOYA, POLVO (ATOMIZADA)	17060	TISTE EN POLVO (EL SALVADOR)
17087	BEBIDA MALTEADA NATURAL, EN POLVO	17007	MILKSHAKE, FRESA	17061	TISTE EN POLVO (GUATEMALA)
17088	BEBIDA MALTEADA NATURAL, PREPARADA CON LECHE	17006	MILKSHAKE, CHOCOLATE		<b>POSTRES ELABORADOS</b>
17021	BEBIDA NUTRITIVA- BIENESTARINA, POLVO	17008	MILKSHAKE, VAINILLA	18039	CHOCOBANANO
17022	BEBIDA NUTRITIVA- INCAPARINA, POLVO	17031	REFRESCO ARTIF. S/VIT C, EMPACADO	18001	CROISSANT DE MANTEQUILLA
17072	BEBIDA NUTRITIVA- INCAPARINA, POLVO INSTANTANEO	17036	REFRESCO ARTIF. C/VIT C, SABOR FRUTAS, POLVO	18002	CROISSANT DE MANZANA
17067	BEBIDA NUTRITIVA- INCAPARINA, PREPARADA	17032	REFRESCO ARTIF. C/VIT C, SABOR FRUTAS, PREPARADO	18003	CROISSANT DE QUESO
17023	BEBIDA NUTRITIVA- PROTINA, POLVO	17037	REFRESCO ARTIF. C/VIT C, SABOR LIMON, POLVO	18005	DONAS CON CUBIERTA DE AZUCAR
17024	BEBIDA NUTRITIVA- VITATOL, POLVO	17033	REFRESCO ARTIF. C/VIT C, SABOR LIMON, PREPARADO	18004	DONAS CON CUBIERTA DE CHOCOLATE
17070	BEBIDA NUTRITIVA- VITATOL, PREPARADA	17038	REFRESCO ARTIF. C/VIT C, SABOR NARANJA, POLVO	18006	DONAS CON RELLENO DE JALEA
17081	CAFE CON COCOA (MOCA), DECAFEINADO, POLVO	17034	REFRESCO ARTIF. C/VIT C, SABOR NARANJA, PREPARADO	18007	FLAN SABOR DE CHOCOLATE, POLVO
17082	CAFE DE CEREALES PREPARADO CON AGUA	17063	REFRESCO CONCENTRADO C/AZUCAR	18008	FLAN SABOR DE CHOCOLATE, PREPARADO C/ LECHE
17083	CAFE EXPRESO, RESTAURANTE	17035	REFRESCO DE AVENA FORTIFICADA, POLVO INSTANTANEO	18009	FLAN SABOR DE VAINILLA, POLVO
17043	CAFE INSTANTANEO, DESCAFEINADO, POLVO	17025	REFRESCO DE CARAO	18010	FLAN SABOR DE VAINILLA, PREPARADO C/ LECHE
17044	CAFE INSTANTANEO, DESCAFEINADO, PREPARADO C/AGUA S/AZUCAR	17073	REFRESCO DE CEREALES, AVENA, POLVO (CEREVITA)	18011	GELATINA, TODO SABOR, POLVO
17041	CAFE INSTANTANEO, POLVO	17074	REFRESCO DE CEREALES, HORCHATA, POLVO (CEREVITA)	18012	GELATINA, TODO SABOR, PREPARADA C/AGUA
17042	CAFE INSTANTANEO, PREPARADO C/AGUA S/AZUCAR	17075	REFRESCO DE CEREALES, SABOR CHOCOLATE, POLVO (CEREVITA)	18017	HELADO-CREMA, CHOCOLATE
17084	CAFE INSTANTANEO, SABOR CAPUCHINO, C/AZUCAR, POLVO	17026	REFRESCO DE CHICHA DE MAIZ FERMENTADO	18036	HELADO-CREMA, CHOCOLATE, SIN GRASA
17039	CAFE TOSTADO MOLIDO, POLVO	17027	REFRESCO DE CHICHA DE MAIZ GERMINADO	18018	HELADO-CREMA, FRESA

CODIGO	NOMBRE	CODIGO	NOMBRE	CODIGO	NOMBRE
18019	HELADO-CREMA, VAINILLA		<b>COMIDAS INFANTILES</b>	19021	CEREAL-NESTUM, MIXTO 4 CEREALES
18038	HELADO-CREMA, VAINILLA, SIN AZUCAR	19001	BEBIDA-BEBE, JUGO PROCESADO, FRUTAS MIXTAS	19050	CEREAL-NESTUM, MIXTO 5 CEREALES
18037	HELADO-CREMA, VAINILLA, SIN GRASA	19047	BEBIDA-BEBE, JUGO PROCESADO, FRUTAS MIXTAS C/YOGURT	19055	CEREAL-NESTUM, TRIGO
18014	HELADO-NIEVE, DISTINTAS FRUTAS, COMERCIAL	19002	BEBIDA-BEBE, JUGO PROCESADO, MANZANA	19023	CEREAL-NESTUM, TRIGO C/CHOCOLATE
18013	HELADO-NIEVE, DISTINTAS FRUTAS, NO COMERCIAL	19003	BEBIDA-BEBE, JUGO PROCESADO, MANZANA Y MELOCOTON	19054	CEREAL-NESTUM, TRIGO C/LECHE
18015	HELADO-NIEVE, LECHE	19004	BEBIDA-BEBE, JUGO PROCESADO, MANZANA Y UVA	19053	CEREAL-NESTUM, TRIGO C/MANZANA HOJUELAS
18016	HELADO-NIEVE, SABOR ARTIFICIAL	19005	BEBIDA-BEBE, JUGO PROCESADO, NARANJA	19022	CEREAL-NESTUM, TRIGO C/MIEL
18017	ICE CREAM, CHOCOLATE	19006	BEBIDA-BEBE, JUGO PROCESADO, NARANJA Y PIÑA	19041	COMIDA-BEBE, PURE PROCESADO, BANANO
18036	ICE CREAM, CHOCOLATE, SIN GRASA	19048	BEBIDA-BEBE, JUGO PROCESADO, PERA	19042	COMIDA-BEBE, PURE PROCESADO, FRUTAS MIXTAS
18018	ICE CREAM, FRESA	19049	BEBIDA-BEBE, JUGO PROCESADO, ZANAHORIA Y NARANJA	19025	COMIDA-BEBE, PURE PROCESADO, MACARRONES, TOMATE Y RES
18019	ICE CREAM, VAINILLA	19007	CEREAL-CERELAC, TRIGO C/LECHE	19043	COMIDA-BEBE, PURE PROCESADO, MANZANA
18038	ICE CREAM, VAINILLA, SIN AZUCAR	19008	CEREAL-CERELAC, TRIGO, BANANO C/LECHE	19044	COMIDA-BEBE, PURE PROCESADO, MELOCOTON C/AZUCAR
18037	ICE CREAM, VAINILLA, SIN GRASA	19009	CEREAL-CERELAC, TRIGO, MILO C/LECHE	19026	COMIDA-BEBE, PURE PROCESADO, PAVO Y ARROZ
18035	MUFFIN DE AVENA	19010	CEREAL-GERBER, ARROZ	19027	COMIDA-BEBE, PURE PROCESADO, PAVO Y VEGETALES
18034	MUFFIN DE MEZCLA DE CEREALES	19056	CEREAL-GERBER, ARROZ C/FRUTAS	19045	COMIDA-BEBE, PURE PROCESADO, PERA
18033	MUFFIN DE TRIGO	19011	CEREAL-GERBER, ARROZ C/LECHE	19046	COMIDA-BEBE, PURE PROCESADO, PERA Y PIÑA
18020	PASTEL AMARILLO SIMPLE O MAGDALENA	19012	CEREAL-GERBER, AVENA	19028	COMIDA-BEBE, PURE PROCESADO, POLLO Y FIDEOS
18021	PASTEL AMARILLO, HARINA COMERCIAL	19017	CEREAL-GERBER, AVENA C/LECHE Y BANANO	19029	COMIDA-BEBE, PURE PROCESADO, POLLO Y VEGETALES
18022	PASTEL BLANCO, HARINA COMERCIAL	19013	CEREAL-GERBER, CEBADA	19030	COMIDA-BEBE, PURE PROCESADO, RES Y ARROZ
18025	PASTEL COFFEECAKE	19014	CEREAL-GERBER, MAIZ	19031	COMIDA-BEBE, PURE PROCESADO, RES Y VEGETALES
18023	PASTEL DE CHOCOLATE	19057	CEREAL-GERBER, MIXTO	19024	COMIDA-BEBE, PURE PROCESADO, VEG. Y JAMON P1
18024	PASTEL DE CHOCOLATE, HARINA COMERCIAL	19016	CEREAL-GERBER, TRIGO C/LECHE	19036	COMIDA-BEBE, PURE PROCESADO, VEG. Y JAMON P2
18026	PASTEL DE FRUTAS CRISTALIZADAS	19015	CEREAL-GERBER, TRIGO C/MANZANA	19037	COMIDA-BEBE, PURE PROCESADO, VEG. Y PAVO
18027	PASTEL DE QUESO (CHEESECAKE)	19058	CEREAL-GERBER, TRIGO C/MIEL	19038	COMIDA-BEBE, PURE PROCESADO, VEG. Y POLLO
18028	PIE DE LIMON	19018	CEREAL-NESTUM, ARROZ	19039	COMIDA-BEBE, PURE PROCESADO, VEG. Y RES
18029	PIE DE MANZANA	19051	CEREAL-NESTUM, ARROZ C/FRUTAS	19033	COMIDA-BEBE, PURE PROCESADO, VEG., FIDEOS Y PAVO
18030	PIE DE MELOCOTON	19019	CEREAL-NESTUM, AVENA	19034	COMIDA-BEBE, PURE PROCESADO, VEG., FIDEOS Y POLLO
18031	ROLLOS DULCES, C/CANELA	19052	CEREAL-NESTUM, AVENA C/BANANO	19032	COMIDA-BEBE, PURE PROCESADO, VEGETALES MIXTOS
18032	ROLLOS DULCES, C/QUESO	19020	CEREAL-NESTUM, INTEGRAL	19040	COMIDA-BEBE, PURE PROCESADO, ZANAHORIA

CODIGO	NOMBRE	CODIGO	NOMBRE	CODIGO	NOMBRE
19059	COMIDA-BEBE, PURE PROCESADO, CEREAL, AVENA, MANZANA Y BANANO,	19098	FORMULA INFANTIL, ENFAMIL SIN LACTOSA, CON HIERRO (DHA Y ARA)	20014	MOSTAZA COMERCIAL
19060	COMIDA-BEBE, PURE PROCESADO, COMIDA, SOPA POLLO P2	19081	FORMULA INFANTIL, ISOMIL CON HIERRO	20001	PASTA O "SPREAD" PARA SANDWICH
19061	COMIDA-BEBE, PURE PROCESADO, FRUTA, MANGO P2	19082	FORMULA INFANTIL, NAN 1	20015	SALSA ENVASADA, BARBACOA
19062	COMIDA-BEBE, PURE PROCESADO, FRUTA, MANZANA Y PIÑA P2	19083	FORMULA INFANTIL, NAN 2, BIFIDUS	20022	SALSA ENVASADA, DE SOYA
19063	COMIDA-BEBE, PURE PROCESADO, FRUTA, ALBARICOQUE P2	19084	FORMULA INFANTIL, NAN SIN LACTOSA	20016	SALSA ENVASADA, INGLESA
19064	COMIDA-BEBE, PURE PROCESADO, FRUTA, BANANO Y PIÑA P2	19085	FORMULA INFANTIL, NAN SOYA	20075	SALSA ENVASADA, PARA PESCADO
19065	COMIDA-BEBE, PURE PROCESADO, FRUTA, BANANO, P1	19086	FORMULA INFANTIL, NURSOY	20017	SALSA ENVASADA, PICANTE
19066	COMIDA-BEBE, PURE PROCESADO, FRUTA, CIRUELA P2	19087	FORMULA INFANTIL, PROMIL GOLD, ETAPA 2	20018	SALSA ENVASADA, TABASCO
19067	COMIDA-BEBE, PURE PROCESADO, FRUTA, GUAYABA Y PAPAYA P2	19090	FORMULA INFANTIL, SIMILAC ADVANCE 1, BAJA EN HIERRO	20071	SALSA ENVASADA, TOMATE, CATSUP
19068	COMIDA-BEBE, PURE PROCESADO, FRUTA, MANZANA, P1	19088	FORMULA INFANTIL, SIMILAC ADVANCE 1, CON HIERRO	20072	SALSA PROCESADA, SOFRITO
19069	COMIDA-BEBE, PURE PROCESADO, FRUTA, MANZANA, P3	19089	FORMULA INFANTIL, SIMILAC ADVANCE 1, SIN LACTOSA (LF)	20019	SALSA PROCESADA, TOMATE C/CEBOLLA
19070	COMIDA-BEBE, PURE PROCESADO, FRUTA, MELOCOTON, P3		<b>ADEREZOS, SALSAS Y SOPAS</b>	20020	SALSA PROCESADA, TOMATE C/HONGOS
19071	COMIDA-BEBE, PURE PROCESADO, FRUTA, PAPAYA Y MANZANA P2	20076	ADEREZO ENSALADA, ACEITE Y VINAGRE	20021	SALSA PROCESADA, TOMATE C/QUESO
19072	COMIDA-BEBE, PURE PROCESADO, FRUTA, PERAS, P1	20077	ADEREZO ENSALADA, TIPO FRANCES C/SAL	20074	SALSA PROCESADA, TOMATE PARA SPAGHETTI
19073	COMIDA-BEBE, PURE PROCESADO, FRUTA, PERAS, P3	20003	ADEREZO ENSALADA, TIPO FRANCES S/SAL	20073	SALSA PROCESADA, TOMATE, ESTILO RANCHERO
19074	COMIDA-BEBE, PURE PROCESADO, FRUTAS MIXTAS C/YOGURT P2	20002	ADEREZO ENSALADA, TIPO FRANCES, NO COMERCIAL	20023	SOPA CONDENSADA, ENLAT. CEBOLLA
19075	COMIDA-BEBE, PURE PROCESADO, POSTRE, FRUTAS, P2	20078	ADEREZO ENSALADA, TIPO ITALIANO C/SAL	20082	SOPA CONDENSADA, ENLAT. FRIJOL NEGRO
19076	COMIDA-BEBE, PURE PROCESADO, POSTRE, MANZANA YOGURT,	20079	ADEREZO ENSALADA, TIPO ITALIANO C/SAL S/GRASA	20024	SOPA CONDENSADA, ENLAT. FRIJOLES CON CERDO
19077	COMIDA-BEBE, PURE PROCESADO, POSTRE, MANZANA, P2	20004	ADEREZO ENSALADA, TIPO ITALIANO S/SAL	20025	SOPA CONDENSADA, ENLAT. MINESTRONE
19079	COMIDA-BEBE, PURE PROCESADO, VERDURA, AYOTE, P1	20080	ADEREZO ENSALADA, TIPO RANCHERO	20084	SOPA CONDENSADA, ENLAT. POLLO C/ARROZ
19078	COMIDA-BEBE, PURE PROCESADO, VERDURA, AYOTE, P2	20005	CALDO DE FRIJOL	20083	SOPA CONDENSADA, ENLAT. POLLO Y FIDEOS
19080	COMIDA-BEBE, PURE PROCESADO, VERDURA, ZANAHORIA, P1	20007	CALDO DE POLLO, CONDENSADO, ENLATADO	20026	SOPA CONDENSADA, ENLAT. RES Y FIDEOS
19093	FORMULA INFANTIL, ENFAMIL PREMIUM 1 SOYA, CON HIERRO	20010	CALDO DE POLLO, DESHIDRATADO, EN CUBITOS	20027	SOPA CONDENSADA, ENLAT. TOMATE
19094	FORMULA INFANTIL, ENFAMIL PREMIUM 1 SOYA, CON HIERRO (DHA Y ARA)	20011	CALDO DE POLLO, DESHIDRATADO, EN POLVO	20028	SOPA CONDENSADA, ENLAT. VEGETALES Y RES
19092	FORMULA INFANTIL, ENFAMIL PREMIUM 1, CON HIERRO	20006	CALDO DE POLLO, O GALLINA	20033	SOPA CONDENSADA, PREP. C/AGUA, CEBOLLA
19091	FORMULA INFANTIL, ENFAMIL PREMIUM 1, CON HIERRO (DHA Y ARA)	20008	CALDO DE RES	20034	SOPA CONDENSADA, PREP. C/AGUA, FRIJOLES CON CERDO
19095	FORMULA INFANTIL, ENFAMIL PREMIUM 2 SOYA, CON HIERRO	20009	CALDO DE RES, CONDENSADO, ENLATADO	20035	SOPA CONDENSADA, PREP. C/AGUA, MINESTRONE
19096	FORMULA INFANTIL, ENFAMIL PREMIUM 2 SOYA, CON HIERRO (DHA Y ARA)	20012	CALDO DE RES, DESHIDRATADO, EN CUBITOS	20036	SOPA CONDENSADA, PREP. C/AGUA, RES Y FIDEOS
19097	FORMULA INFANTIL, ENFAMIL SIN LACTOSA, CON HIERRO	20013	CALDO DE RES, DESHIDRATADO, EN POLVO	20037	SOPA CONDENSADA, PREP. C/AGUA, TOMATE



CODIGO	NOMBRE	CODIGO	NOMBRE	CODIGO	NOMBRE
20038	SOPA CONDENSADA, PREP. C/AGUA, VEGETALES Y RES	20058	SOPA DESHIDRATADA, PREP. C/AGUA, HONGOS	21007	BURRITO, FRIJOLES C/QUESO Y CHILE
20029	SOPA CREMA CONDENSADA, ENLAT. CEBOLLA	20059	SOPA DESHIDRATADA, PREP. C/AGUA, MINISTRONE	21011	CAMARONES EMPANIZADOS Y FRITOS
20030	SOPA CREMA CONDENSADA, ENLAT. ESPARRAGOS	20060	SOPA DESHIDRATADA, PREP. C/AGUA, POLLO C/ARROZ	21014	CHILE RELLENO DE GUATEMALA
20031	SOPA CREMA CONDENSADA, ENLAT. HONGOS	20061	SOPA DESHIDRATADA, PREP. C/AGUA, POLLO C/FIDEOS	21013	CHILI C/CARNE
20085	SOPA CREMA CONDENSADA, ENLAT. PAPA	20062	SOPA DESHIDRATADA, PREP. C/AGUA, POLLO C/VEGETALES	21015	CHOP-SUEY, DE RES & CERDO
20032	SOPA CREMA CONDENSADA, ENLAT. POLLO	20063	SOPA DESHIDRATADA, PREP. C/AGUA, RES C/FIDEO	21016	CHOW-MEIN, DE POLLO
20039	SOPA CREMA CONDENSADA, PREP. C/AGUA, CEBOLLA	20064	SOPA DESHIDRATADA, PREP. C/AGUA, TOMATE	21017	CREPAS, DE ESPINACA
20040	SOPA CREMA CONDENSADA, PREP. C/AGUA, ESPARRAGOS	20065	SOPA DESHIDRATADA, PREP. C/AGUA, VEGETALES Y RES	21018	CREPAS, DE JAMON Y QUESO
20041	SOPA CREMA CONDENSADA, PREP. C/AGUA, HONGOS	20050	SOPA DESHIDRATADA, RES Y FIDEOS	21019	CREPAS, DE POLLO
20042	SOPA CREMA CONDENSADA, PREP. C/AGUA, POLLO	20051	SOPA DESHIDRATADA, TOMATE	21020	CROISSANT, DE HUEVO, QUESO Y JAMON
20053	SOPA CREMA DESHIDRATADA, ESPARRAGOS	20052	SOPA DESHIDRATADA, VEGETALES Y RES	21021	CROISSANT, DE HUEVO, QUESO Y TOCINO
20054	SOPA CREMA DESHIDRATADA, POLLO	20070	VINAGRE	21022	ELOTE COCIDO, C/MANTEQUILLA
20066	SOPA CREMA DESHIDRATADA, PREP. C/AGUA, ESPARRAGOS	20081	VINAGRE DESTILADO	21023	ENCHILADA GUATEMALTECA
20067	SOPA CREMA DESHIDRATADA, PREP. C/AGUA, POLLO		<b>COMIDAS PREPARADAS: COMERCIALES Y CASERAS</b>	21024	ENCHILADA MEXICANA, C/QUESO
20068	SOPA CREMA DESHIDRATADA, PREP. C/AGUA, VEGETALES	21012	AROS DE CEBOLLA, EMPANIZADOS FRITOS	21025	ENCHILADA MEXICANA, C/QUESO Y CARNE DE RES
20055	SOPA CREMA DESHIDRATADA, VEGETALES	21126	ARROZ FRITO (GUATEMALA)	21026	ENSALADA RESTAURANTE, ATUN C/ADEREZO
20069	SOPA DE FIDEO RAMEN, PREPARADA	21001	BOLLO C/HUEVO	21027	ENSALADA RESTAURANTE, POLLO
20043	SOPA DESHIDRATADA, CEBOLLA	21002	BOLLO C/HUEVO Y JAMON	21028	ENSALADA RESTAURANTE, REPOLLO
20044	SOPA DESHIDRATADA, COLA DE BUEY	21094	BOLLO C/HUEVO Y TOCINO	21099	ENSALADA-RESTAURANTE, VEGETALES S/ADEREZO
20086	SOPA DESHIDRATADA, FIDEO RAMEN, CUALQUIER SABOR	21095	BOLLO C/JAMON	21100	ENSALADA-RESTAURANTE, VEGETALES S/ADEREZO C/POLLO
20088	SOPA DESHIDRATADA, FIDEO RAMEN, SABOR POLLO	21096	BOLLO C/SALCHICHA	21102	ENSALADA-RESTAURANTE, CESAR C/POLLO
20087	SOPA DESHIDRATADA, FIDEO RAMEN, SABOR RES	21008	BURRITO, CARNE DE RES	21101	ENSALADA-RESTAURANTE, CESAR S/POLLO
20045	SOPA DESHIDRATADA, HONGOS	21009	BURRITO, CARNE DE RES C/CHILE	21127	FRIJOLES NEGROS COCIDOS ENTEROS (GUATEMALA)
20046	SOPA DESHIDRATADA, MINISTRONE	21010	BURRITO, CARNE DE RES C/QUESO Y CHILE	21128	FRIJOLES NEGROS FRITOS, COLADOS (GUATEMALA)
20047	SOPA DESHIDRATADA, POLLO C/ARROZ	21003	BURRITO, FRIJOLES	21128	FRIJOLES NEGROS FRITOS, PURE (GUATEMALA)
20048	SOPA DESHIDRATADA, POLLO C/FIDEOS	21004	BURRITO, FRIJOLES C/CARNE DE RES	21129	FRIJOLES NEGROS REFRITOS (GUATEMALA)
20049	SOPA DESHIDRATADA, POLLO C/VEGETALES	21097	BURRITO, FRIJOLES C/CHILE	21129	FRIJOLES NEGROS VOLTEADOS (GUATEMALA)
20056	SOPA DESHIDRATADA, PREP. C/AGUA, CEBOLLA	21005	BURRITO, FRIJOLES C/QUESO	21029	FRITADA DE CERDO
20057	SOPA DESHIDRATADA, PREP. C/AGUA, COLA DE BUEY	21006	BURRITO, FRIJOLES C/QUESO Y CARNE DE RES	21035	HAMBURGUESA, GRANDE C/VEGETALES C/COND.

CODIGO	NOMBRE	CODIGO	NOMBRE	CODIGO	NOMBRE
21036	HAMBURGUESA, GRANDE DOBLE CARNE, C/VEGETALES C/COND.	21112	PAPA HORNEADA, C/SALSA DE QUESO Y TOCINO	21054	QUESOBURGUESA, REGULAR C/VEGETALES C/COND.
21034	HAMBURGUESA, GRANDE S/VEGETALES S/COND.	21116	PAPAS "HASHED BROWN", RESTAURANTE	21056	QUESOBURGUESA, REGULAR DOBLE CARNE C/VEGETALES C/COND.
21031	HAMBURGUESA, REGULAR C/VEGETALES C/COND.	21110	PAPAS A LA FRANCESA, FRITAS EN ACEITE VEG.	21055	QUESOBURGUESA, REGULAR DOBLE CARNE S/VEGETALES S/COND.
21033	HAMBURGUESA, REGULAR DOBLE CARNE, C/VEGETALES C/COND.	21109	PAPAS A LA FRANCESA, PALITOS TOSTADOS	21057	QUESOBURGUESA, REGULAR DOBLE CARNE Y PAN C/VEG. C/COND.
21032	HAMBURGUESA, REGULAR DOBLE CARNE, S/VEGETALES S/COND.	21115	PAPAS EN PURE, RESTAURANTE	21053	QUESOBURGUESA, REGULAR S/VEGETALES
21030	HAMBURGUESA, REGULAR S/VEGETALES S/COND.	21104	PESCADO EMPANIZADO Y FRITO	21063	REVOLCADO O CHANFAINA (GUATEMALA Y EL SALVADOR)
21069	HAMBURGUESA, FILETE DE POLLO	21092	PESCADO FILETE, EMPANIZADO-FRITO	21064	SANDWICH, BISTEC DE RES
21070	HAMBURGUESA, FILETE DE POLLO C/QUESO	21131	PESCADO FRITO CASERO (GUATEMALA)	21069	SANDWICH, FILETE DE POLLO
21067	HAMBURGUESA, PESCADO, C/SALSA	21103	PIE MANZANA (MCDONALD)	21070	SANDWICH, FILETE DE POLLO C/QUESO
21068	HAMBURGUESA, PESCADO, C/SALSA Y QUESO	21106	PIZZA DE CARNE Y VEGETALES, CONCHA REGULAR	21117	SANDWICH, HUEVO Y QUESO
21037	HILACHAS DE RES, GUATEMALA	21108	PIZZA DE PEPPERONI, CONCHA GRUESA	21065	SANDWICH, JAMON Y QUESO
21121	HOT DOG, CON CHILI	21049	PIZZA DE PEPPERONI, CONCHA REGULAR	21066	SANDWICH, JAMON, QUESO Y HUEVO
21120	HOT DOG, SIMPLE	21093	PIZZA DE QUESO, CARNE Y VEGETALES, CONCHA REGULAR	21067	SANDWICH, PESCADO, C/SALSA
21038	HUEVOS, COCIDOS O DUROS	21107	PIZZA DE QUESO, CONCHA GRUESA	21068	SANDWICH, PESCADO, C/SALSA Y QUESO
21039	HUEVOS, FRITOS O ESTRELLADOS	21048	PIZZA DE QUESO, CONCHA REGULAR	21118	SANDWICH, POLLO (MCPOLLO)
21041	HUEVOS, OMELET C/JAMON Y QUESO	21132	PLATANO FRITO	21071	SNACKS, CHICHARRONCITOS
21040	HUEVOS, OMELET SIMPLE	21050	POLLO EMPANIZADO FRITO, MUSLO	21074	SNACKS, PALOMITAS DE MAIZ C/SAL Y ACEITE
21042	HUEVOS, PICADOS	21051	POLLO EMPANIZADO FRITO, PECHUGA	21090	SNACKS, PAPALINAS SABOR BARBACOA
21042	HUEVOS, REVUELTOS	21105	POLLO EMPANIZADO FRITO, PIEZA SIN HUESO	21091	SNACKS, PAPALINAS SABOR QUESO
21119	MEDALLONES DE POLLO FRITO	21119	POLLO FRITO "NUGGETS"	21072	SNACKS, PAPALINAS SIMPLES
21130	MIXTA (TORTILLA, GUACAMOL, SALCHICHA)	21119	POLLO FRITO, MEDALLONES	21073	SNACKS, PLATALINAS
21043	NACHOS, C/QUESO	21133	POSTRE, MANJAR BLANCO (GUATEMALA)	21076	SNACKS, TOSTADITAS/MAIZ, SABOR BARBACOA
21044	NACHOS, C/QUESO Y CHILE	21134	POSTRE, RELLENO DE PLATANO CON FRIJOLES (GUATEMALA)	21077	SNACKS, TOSTADITAS/MAIZ, SABOR NACHOS
21045	NACHOS, C/QUESO, FRIJOLES, CARNE DE RES Y CHILE	21052	PUPUSAS DE CHICHARRON	21075	SNACKS, TOSTADITAS/MAIZ, SABOR QUESO
21047	PANQUEQUE PREPARADO, C/MIEL Y MANTEQUILLA	21060	QUESOBURGUESA, GRANDE C/JAMON C/VEGETALES	21078	SNACKS, TOSTADITAS/MAIZ, SIMPLES
21046	PANQUEQUE PREPARADO, SIMPLE	21061	QUESOBURGUESA, GRANDE C/TOCINO	21125	TACO BELL, ENSALADA
21111	PAPA HORNEADA, C/SALSA DE QUESO	21059	QUESOBURGUESA, GRANDE C/VEGETALES	21122	TACO BELL, ORIGINAL, CON CARNE DE RES
21113	PAPA HORNEADA, C/SALSA DE QUESO Y BROCOLI	21062	QUESOBURGUESA, GRANDE DOBLE CARNE C/VEGETALES	21124	TACO BELL, SUAVE, CON BISTEC
21114	PAPA HORNEADA, C/SALSA DE QUESO Y CHILI	21058	QUESOBURGUESA, GRANDE S/VEGETALES	21123	TACO BELL, SUAVE, CON CARNE DE POLLO

Nombres Comunes de los Alimentos de la Tabla

CODIGO	NOMBRE	CODIGO	NOMBRE	CODIGO	NOMBRE
21079	TACO REGULAR MEXICANO	22010	CONDIMENTO CURRY, POLVO		
21080	TAMAL ASADO (COSTA RICA)	22012	CONDIMENTOS O ESPECIAS MOLIDAS NO ESPECIFICADAS		
21136	TAMAL COLORADO (GUATEMALA)	22011	ENELDO FRESCO		
21081	TAMAL DE CERDO (GUATEMALA)	22013	HIERBA BUENA, FRESCA		
21082	TAMAL DE CERDO C/ALMENDRAS (COSTA RICA)	22014	HIERBA BUENA, SECA		
21137	TAMAL DE ELOTE (GUATEMALA)	22015	MEJORANA, SECA		
21083	TAMAL DE MAIZ PILADO	22016	NUEZ MOSCADA, MOLIDA		
21138	TAMAL DE PAPA O PACHES (GUATEMALA)	22017	OREGANO, SECO		
21085	TAMAL DE PICADILLO (HONDURAS)	22018	PIMIENTA BLANCA		
21084	TAMAL ESTILO NACATAMAL	22019	PIMIENTA NEGRA		
21086	TAMAL TAYUYO (GUATEMALA)	22020	ROMERO, FRESCO		
21139	TAMALITO DE CHIPILIN (GUATEMALA)	22021	SAL DE MESA		
21140	TORTITAS DE CARNE (GUATEMALA)	22022	SAZONADOR MOLIDO NO ESPECIFICADO		
21088	TOSTADA DE AGUACATE C/CHILE Y QUESO	22023	SAZONADOR, PARA POLLO		
21141	TOSTADA DE FRIJOL (GUATEMALA)	22024	TOMILLO, SECO		
21087	TOSTADA DE FRIJOL Y QUESO	22025	VAINILLA, EXTRACTO		
21142	TOSTADA DE GUACAMOLE (GUATEMALA)				
21143	TOSTADA DE SALSA (GUATEMALA)				
21089	TOSTADAS A LA FRANCESA, CON LECHE				
	<b>CONDIMENTOS</b>				
22001	AJO MOLIDO				
22002	ALBAHACA, FRESCA				
22003	ANIS, SEMILLA				
22004	AZAFRAN				
22005	CANELA, MOLIDA				
22006	CEBOLLA, POLVO				
22007	CILANTRO O CULANTRO, HOJAS SECAS				
22008	CLAVO DE OLOR, MOLIDO				
22009	COMINOS, SEMILLAS				

## **Apéndice 2**

### **NOMBRES EN INGLÉS DE LOS ALIMENTOS DE LA TABLA**



CODE	NAME	CODE	NAME	CODE	NAME
	<b>DAIRY PRODUCTS</b>	1020	CHEESE PASTEURIZED PROCESS, AMERICAN, SPREAD	1042	YOGURT, FRUIT, SKIM MILK
1051	CHEESE CAMEMBERT	1058	CHEESE PASTEURIZED PROCESS, PIMENTO	1040	YOGURT, PLAIN, SKIM MILK
1052	CHEESE CHEDDAR	1039	CHEESE PASTEURIZED PROCESS, SWISS TYPE	1041	YOGURT, PLAIN, WHOLE MILK
1024	CHEESE COTTAGE, CREAMED	1064	CHEESE RICOTTA, PART SKIM MILK		<b>EGG PRODUCTS</b>
1049	CHEESE COTTAGE, LOWFAT, 2% MILKFAT	1065	CHEESE RICOTTA, WHOLE MILK	2008	EGG, DUCK, WHOLE, FRESH, RAW
1025	CHEESE COTTAGE, NON FAT	1057	CHEESE SWISS, LOW FAT	2007	EGG, IGUANA
1026	CHEESE CREAM	1022	CHEESE WHITE, PANAMA	2001	EGG, QUAIL, WHOLE, FRESH, RAW
1027	CHEESE CUAJADA TYPE	1003	CREAM SUBSTITUTE, POWDER	2011	EGG, TURKEY, WHOLE, FRESH, RAW
1053	CHEESE FETA	1001	CREAM, FLUID, HEAVY WHIPPING	2010	EGG, TURTLE, COOKED
1054	CHEESE FONDUE	1002	CREAM, FLUID, LIGHT (TABLE CREAM)	2009	EGG, TURTLE, WHOLE, FRESH
1023	CHEESE GOAT, SOFT TYPE	1009	MILK, CONDENSED, SWEETENED, CANNED	2004	EGG, WHITE, RAW, FRESH
1032	CHEESE GOUDA	1004	MILK, DONKEY, FLUID	2003	EGG, WHOLE, DRIED
1055	CHEESE MONTEREY	1069	MILK, DRY, NON FAT (PL 480 II)	2002	EGG, WHOLE, RAW, FRESH
1050	CHEESE MOZZARELLA,PART SKIM MILK	1013	MILK, DRY, NONFAT, INSTANT, W/ VITAMIN A	2006	EGG, YOLK, DRIED
1033	CHEESE MOZZARELLA,WHOLE MILK	1012	MILK, DRY, NONFAT, REGULAR, W/ VITAMIN A	2005	EGG, YOLK, RAW, FRSH
1056	CHEESE MUENSTER	1011	MILK, DRY, NONFAT, REGULAR, WO/ VITAMIN A		<b>POULTRY PRODUCTS</b>
1028	CHEESE NATURAL, HARD TYPE, WHOLE MILK	1016	MILK, DRY, WHOLE	3040	CHICKEN, BREAST MEAT WO/SKIN, COOKED FRIED
1043	CHEESE NATURAL, QUESILLO TYPE	1014	MILK, EVAPORATED, CANNED, W/ VITAMIN A	3039	CHICKEN, BREAST MEAT WO/SKIN, COOKED STEWED
1038	CHEESE NATURAL, RICOTTA	1008	MILK, FLUID, CHOCOLATE, COMMERCIAL	3038	CHICKEN, BREAST MEAT&SKIN, RAW
1035	CHEESE NATURAL, SEMISOFT, LOWFAT MILK	1045	MILK, FLUID, CHOCOLATE, HOT COCOA, HOMEMADE	3047	CHICKEN, GIBLETS, COOKED
1036	CHEESE NATURAL, SEMISOFT, NONFAT MILK	1046	MILK, FLUID, LOWFAT (1% MILKFAT), W/ VIT A	3046	CHICKEN, GIBLETS, RAW
1034	CHEESE NATURAL, SEMISOFT, WHOLE MILK	1047	MILK, FLUID, REDUCED FAT (2%), FORTIFIED, W/ VIT A	3031	CHICKEN, GIZZARD, COOKED
1030	CHEESE NATURAL, SOFT TYPE, LOW FAT	1010	MILK, FLUID, REDUCED FAT (2%), W/ VITAMIN A	3030	CHICKEN, GIZZARD, RAW
1031	CHEESE NATURAL, SOFT TYPE, NONFAT	1015	MILK, FLUID, WHOLE (3.25% MILKFAT)	3027	CHICKEN, HEART, RAW
1029	CHEESE NATURAL, SOFT TYPE, WHOLE MILK	1005	MILK, GOAT, FLUID	3043	CHICKEN, LEG MEAT&SKIN, COOKED FRIED
1037	CHEESE PARMESAN, GRATED	1007	MILK, HUMAN, MATURE, FLUID	3045	CHICKEN, LEG MEAT&SKIN, COOKED FRIED
1044	CHEESE PARMESAN, HARD	1066	WHEY ACID, FLUID	3042	CHICKEN, LEG MEAT&SKIN, COOKED STEWED
1019	CHEESE PASTEURIZED PROCESS, AMERICAN TYPE	1067	WHEY SWEET, FLUID	3044	CHICKEN, LEG MEAT&SKIN, COOKED STEWED
1048	CHEESE PASTEURIZED PROCESS, AMERICAN, LOWFAT	1068	YOGURT, CHOC, NONFAT MILK	3041	CHICKEN, LEG MEAT&SKIN, RAW

CODE	NAME	CODE	NAME	CODE	NAME
3029	CHICKEN, LIVER, COOKED	3013	TURKEY, LEG, MEAT ONLY, COOKED, ROASTED	4008	PORK, HEART, RAW
3028	CHICKEN, LIVER, RAW	3012	TURKEY, LEG, MEAT&SKN, COOKED, ROASTED	4012	PORK, SKIN, FRIED
3025	CHICKEN, MEAT ONLY, COOKED FRIED	3011	TURKEY, LEG, MEAT&SKN, RAW	4011	PORK, SKIN, RAW
3026	CHICKEN, MEAT ONLY, COOKED ROASTED	3007	TURKEY, MEAT&SKN, COOKED, ROASTED	4001	PORK, SPLEEN, RAW
3024	CHICKEN, MEAT ONLY, COOKED STEWED	3006	TURKEY, MEAT&SKN, RAW		<b>BEEF PRODUCTS</b>
3023	CHICKEN, MEAT ONLY, RAW		<b>PORK PRODUCTS</b>	<b>CODE</b>	<b>NAME</b>
3021	CHICKEN, MEAT&SKIN, COOKED, FRIED	4021	PORK, CURED BACON, COOKED	5045	BEEF, BRAIN, COOKED, FRIED
3022	CHICKEN, MEAT&SKIN, COOKED, ROASTED	4020	PORK, CURED BACON, RAW	5044	BEEF, BRAIN, COOKED, SIMMERED
3020	CHICKEN, MEAT&SKIN, COOKED, STEWED	4010	PORK, FRESH, BACKRIBS, LEAN&FAT, FRIED	5043	BEEF, BRAIN, RAW
3037	CHICKEN, THIGH MEAT WO/SKIN, COOKED FRIED	4009	PORK, FRESH, BACKRIBS, LEAN&FAT, RAW	5039	BEEF, FEET, RAW
3036	CHICKEN, THIGH MEAT WO/SKIN, COOKED STEWED	4016	PORK, FRESH, FEET, RAW	5021	BEEF, FULL CUT, LEAN ONLY, RAW
3035	CHICKEN, THIGH MEAT WO/SKIN, RAW	4019	PORK, FRESH, KIDNEY,RAW	5025	BEEF, FULL CUT, LEAN&FAT 1/4", RAW
3034	CHICKEN, THIGH MEAT&SKIN, COOKED FRIED	4004	PORK, FRESH, LEAN&FAT HIGH, RAW	5024	BEEF, FULL CUT, LEAN&FAT 1/8", BROILED
3033	CHICKEN, THIGH MEAT&SKIN, COOKED STEWED	4024	PORK, FRESH, LEAN&FAT, COOKED	5022	BEEF, FULL CUT, LEAN&FAT 1/8", RAW
3032	CHICKEN, THIGH MEAT&SKIN, RAW	4006	PORK, FRESH, LEAN&FAT, COOKED BRAISED	5023	BEEF, FULL CUT, LEAN&FAT 1/8", ROASTED
3019	CHICKEN, MEAT&SKN, RAW	4005	PORK, FRESH, LEAN&FAT, COOKED BROILED	5020	BEEF, HEAD, COOKED
3018	CHICKEN, WING, MEAT ONLY, COOKED, FRIED	4007	PORK, FRESH, LEAN&FAT, COOKED PAN-FRIED	5029	BEEF, HEART, COOKED, SIMMERED
3017	CHICKEN, WING, MEAT ONLY, COOKED, STEWED	4003	PORK, FRESH, LEAN&FAT, RAW	5028	BEEF, HEART, RAW
3016	CHICKEN, WING, MEAT&SKN, COOKED, FRIED	4026	PORK, FRESH, LEAN, COOKED, BRAISED	5035	BEEF, INTESTINES
3015	CHICKEN, WING, MEAT&SKN, COOKED, STEWED	4025	PORK, FRESH, LEAN, COOKED, BROILED	5031	BEEF, JUICE
3014	CHICKEN, WING, MEAT&SKN, RAW	4027	PORK, FRESH, LEAN, COOKED, ROASTED	5042	BEEF, KIDNEY, COOKED SIMMERED
3005	DUCK, DOMESTICATED, MEAT&SKN, RAW	4002	PORK, FRESH, LEAN, RAW	5041	BEEF, KIDNEY, RAW
3002	GOOSE DOMESTICATED, MEAT&SKN, RAW	4017	PORK, FRESH, LEG, WHOLE, LEAN&FAT, RAW	5034	BEEF, LIVER, COOKED BRAISED
3003	POULTRY, FROM MATURE HENS, RAW	4014	PORK, FRESH, LIVER, RAW	5033	BEEF, LIVER, COOKED, FRIED
3001	QUAIL, MEAT ONLY, RAW	4018	PORK, FRESH, LUNG,RAW	5032	BEEF, LIVER, RAW
3004	SQUAB, (PIGEON), MEAT&SKN, RAW	4013	PORK, FRESH, STOMACH, RAW	5040	BEEF, LUNGS, RAW
3010	TURKEY, BREAST MEAT ONLY, COOKED, ROASTED	4023	PORK, FRESH, TAIL, COOKED SIMMERED	5027	BEEF, MEAT DRIED & SALTED
3008	TURKEY, BREAST MEAT&SKIN, RAW	4022	PORK, FRESH, TAIL, RAW	5026	BEEF, MEAT SALTED, RAW
3009	TURKEY, BREAST MEAT&SKIN, COOKED, ROASTED	4015	PORK, FRESH, TONGUE, RAW	5019	BEEF, SPLEEN, RAW

CODE	NAME	CODE	NAME	CODE	NAME
5030	BEEF, TESTICLES, RAW	6007	ALLIGATOR, MEAT SEMIDRIED, RAW	7023	FRANKFURTER, TURKEY
5037	BEEF, TONGUE, COOKED, SIMMERED	6001	ARMADILLO, MEAT RAW	7010	HAM SALAD SPREAD
5036	BEEF, TONGUE, RAW	6015	GAME MEAT, BOAR WILD, COOKED OR ROASTED	7006	HAM, PORK, CURED, EXTRA LEAN (FAT APROX. 4%)
5038	BEEF, TRIPE, RAW	6014	GAME MEAT, BOAR WILD, RAW	7007	HAM, PORK, CURED, LEAN (FAT APROX. 8%)
5046	BEEF, UDDER, RAW	6011	GAME MEAT, DEER, COOKED, ROASTED	7008	HAM, PORK, CURED, LEAN&FAT (FAT APROX. 13%)
5004	GOAT, MEAT COOKED	6013	GAME MEAT, DEER, RAW	7013	LUNCHEON MEAT, BEEF THIN SLICED
5001	GOAT, MEAT, RAW	6012	GAME MEAT, DEER, SEMIDRIED, SALTED	7033	LUNCHEON MEAT, PORK W/ HAM, CANNED (HORMEL SPAM )
5003	HORSE, MEAT, COOKED ROASTED	6005	GAME MEAT, RABBIT, DOMESTICATED, COOKED ROASTED	7009	LUNCHEON MEAT, PORK W/HAM,CANNED, SPAM
5002	HORSE, MEAT, RAW	6004	GAME MEAT, RABBIT, DOMESTICATED, COOKED STEWEED	7032	LUNCHEON MEAT, TURKEY, BREAST, SMOKED, FAT-FREE
5018	LAMB, DOMESTIC, LEG, WHOLE, LEAN ONLY, COOKED ROASTED	6003	GAME MEAT, RABBIT, DOMESTICATED, RAW	7001	MEAT AVERAGE CANNED (WFP)
5017	LAMB, DOMESTIC, LEG, WHOLE, LEAN ONLY, RAW	6008	GAME MEAT, RABBIT, WILD, RAW	7018	MORTADELLA, BEEF, PORK
5014	LAMB, DOMESTIC, RETAIL CUTS, LEAN&FAT 1/4", COOKED	6009	GAME MEAT, RACCOON, COOKED, ROASTED	7034	PASTRAMI, TURKEY
5013	LAMB, DOMESTIC, RETAIL CUTS, LEAN&FAT 1/4", RAW	6002	GUINEA PIG, MEAT RAW	7020	PATE, CHICKEN LIVER, CANNED
5049	LAMB, DOMESTIC, RETAIL CUTS, LEAN&FAT1/8", COOKED	6006	IGUANA, MEAT FRESH, RAW	7019	PATE, GOOSE LIVER, SMOKED, CANNED
5006	LAMB, DOMESTIC, RETAIL CUTS, LEAN&FAT1/8", RAW	6017	RABBIT WILD, MEAT COOKED OR STEWED	7036	PEPPERONI, PORK, BEEF
5016	LAMB, DOMESTIC, RETAIL CUTS, LEAN, COOKED	6016	RABBIT WILD, MEAT RAW	7014	PICNIC LOAF, PORK, BEEF
5015	LAMB, DOMESTIC, RETAIL CUTS, LEAN, RAW	6010	TURTLE, MEAT RAW	7031	PROTEMAS, MEAT EXTENDER, SOY PROTEIN
5009	LAMB, FEET, COOKED		<b>SAUSAGES AND LUNCHEON MEATS</b>	7022	SALAMI, COOKED, BEEF
5005	LAMB, HEAD, MEAT, COOKED	7002	BEEF, CURED, CORNED BF, CANNED	7021	SALAMI, COOKED, BEEF&PORK
5011	LAMB, BRAIN, RAW	7035	BEEF, CURED, PASTRAMI	7037	SALAMI, PORK&BEEF
5007	LAMB, HEART, RAW	7016	BLOOD SAUSAGE W/FAT	7039	SAUSAGE PORK & BEEF W/CHEESE, SMOKED
5012	LAMB, KIDNEY, RAW	7017	BLOOD SAUSAGE WO/FAT	7005	SAUSAGE CHORIZO, BEEF
5008	LAMB, LIVER, RAW	7030	BOLOGNA, BEEF	7003	SAUSAGE CHORIZO, PORK
5010	LAMB, LUNGS, RAW	7029	BOLOGNA, BEEF&PORK	7004	SAUSAGE CHORIZO, PORK&BEEF
5050	VEAL, LEAN ONLY, COOKED	7028	BOLOGNA, PORK	7015	SAUSAGE LONGANIZA, PORK
5047	VEAL, LEAN ONLY, RAW	7012	CHICKEN ROLL, LIGHT MEAT	7038	SAUSAGE, SMOKED, PORK & BEEF
5051	VEAL, LEAN&FAT, COOKED	7025	FRANKFURT, BEEF	7027	SAUSAGE, VIENNA, CANNED, CHICK, BEEF, PORK
5048	VEAL, LEAN&FAT, RAW	7026	FRANKFURT, BEEF&PORK	7011	TURKEY ROLL, LIGHT MEAT
	<b>GAME PRODUCTS</b>	7024	FRANKFURT, CHICKEN		<b>FINFISH AND SHELLFISH PRODUCTS</b>



CODE	NAME	CODE	NAME	CODE	NAME
8002	ANCHOVY, FRESH RAW	8013	LOBSTER, RAW	8009	WHELK, RAW
8025	BONITO, DRIED&SALTED	8029	MACKEREL, RAW		<b>LEGUMES AND LEGUME PRODUCTS</b>
8024	BONITO, FRESH RAW	8049	MOJARRA, FRESH RAW	9020	BEANS, ALL VAR. FLOUR
8026	CARP, RAW	8052	MUSSEL, BLUE, RAW	9018	BEANS, ALL VAR. MATURE SEEDS COOKED CANNED
8023	CATFISH, RAW	8048	OCTOPUS, COMMON, RAW	9017	BEANS, ALL VAR. MATURE SEEDS RAW
8055	CAVIAR, BLACK&RED, GRANULAR	8016	OYSTER, RAW	9021	BEANS, ALL VAR. REFRIED CANNED
8051	CLAM, CANNED	8017	OYSTERS, CANNED	9019	BEANS, ALL VAR. W/PORK&TOMATO, CANNED
8001	CLAM, MIXED SPECIES, RAW	8038	PINK SALMON CANNED	9009	BEANS, BLACK, MATURE SEEDS RAW
8034	CLINGFISHES FLESH PARBOILED	8036	RAYFISH ROASTED	9007	BEANS, CHIRICANO, MATURE SEEDS RAW (PANAMA)
8022	COD, DRIED&SALTED	8037	ROBALO SEABASS, RAW	9005	BEANS, COWPEA, MATURE SEEDS RAW
8021	COD, FRESH RAW	8059	SALMON, RAW	9008	BEANS, HYACINTH, MATURE SEEDS RAW
8050	CRAB, COOKED	8058	SALMON, SMOKED	9036	BEANS, KIDNEY, ALL TYPES (PL 480)
8008	CRAB, FRESH RAW	8032	SAMPPER, FRESH RAW	9035	BEANS, KIDNEY, RED, MATURE SEEDS, COOKED, BLD, WO/SALT
8011	CRAB, JAIBA COOKED	8039	SARDINE CANNED W/OIL	9010	BEANS, PILIGUE, MATURE SEEDS RAW
8027	CROAKER, RAW	8040	SARDINE CANNED W/TOMATO	9012	BEANS, RED, MATURE SEEDS RAW
8045	FISH CANNED W/OIL [WFP]	8010	SCALLOP, RAW	9011	BEANS, RICE, MATURE SEEDS RAW
8041	FISH DRIED&SALTED [SEA]	8043	SHARK COOKED FRIED	9006	BEANS, RUNNER, MATURE SEEDS RAW
8046	FISH EGGS RAW	8042	SHARK, FRESH RAW	9004	BEANS, WHITE, MATURE SEEDS, CANNED
8057	FISH TILAPIA, COOKED, DRY HEAT	8053	SHRIMP, COOKED, MOIST HEAT	9034	BEANS, WHITE, MATURE SEEDS, COOKED, BLD, WO/SALT
8056	FISH TILAPIA, RAW	8006	SHRIMP, DRIED&SALTED RAW	9003	BEANS, WHITE, MATURE SEEDS, RAW
8047	FISH TOSTED W/SALT (GUATEMALA)	8005	SHRIMP, FRESH RAW	9027	BROADBEANS, FLOUR
8028	FLATFISH, RAW	8007	SHRIMP, RIVER, DRIED&SALTED RAW	9026	BROADBEANS, MATURE SEEDS RAW
8030	HADDOCK, RAW	8033	SILVERSIDES, FRESH RAW	9028	BROADBEANS, MATURE SEEDS ROASTED
8031	HALIBUT, FRESH RAW	8054	SQUID, COOKED, FRIED	9023	CHICK PEAS, MATURE SEEDS CANNED
8018	HALIBUT, RAW	8004	SQUID, DRIED RAW	9022	CHICK PEAS, MATURE SEEDS RAW
8012	JUTE FRESH RAW	8003	SQUID, RAW	9025	JACKBEANS, MATURE SEEDS RAW
8035	LARGETOOTH SAWFISH, RAW	8044	TROUT, FRESH RAW [RIVER]	9029	LENTILS, MATURE SEEDS RAW
8015	LINGCOD, RAW	8019	TUNA, CANNED IN OIL, DRAINED SOLIDS	9030	LENTILS, MATURE SEEDS, FLOUR
8014	LOBSTER, COOKED	8020	TUNA, CANNED IN WATER, DRAINED SOLIDS	9002	PEAS, MATURE SEEDS, FLOUR

CODE	NAME	CODE	NAME	CODE	NAME
9031	PEAS, SPLIT, MATURE SEEDS, COOKED, BOILED, WO/SALT	10031	PECANS, OIL ROASTED,WO/SALT	11146	BEETS, GREENS, RAW
9001	PEAS, SPLIT, MATURE SEEDS, RAW	10017	SEEDS, ANATTOTREE DRIED	11148	BEETS, ROOT, COOKED BOILED WO/SALT, DRAINED
9024	PIGEON PEAS, MATURE SEEDS RAW	10018	SEEDS, ANATTOTREE PASTE	11147	BEETS, ROOT, RAW
9014	SOYBEANS, FLOUR LOWFAT	10021	SEEDS, BREADNUTTREE RAMON DRIED	11089	BROADBEANS, INMATURE SEEDS, RAW
9013	SOYBEANS, MATURE SEEDS RAW	10019	SEEDS, CACAO DRIED	11028	BROCCOLI, COOKED WO/SALT, DRAINED
9015	SOYMILK, FLUID	10028	SEEDS, CALABASHTREE CROSSLEAF DRIED	11027	BROCCOLI, RAW
9016	SOYMILK, POWDER DRY	10020	SEEDS, CHIA DRIED	11041	BRUSSELS SPROUTS, RAW
	<b>NUT AND SEED PRODUCTS</b>	10029	SEEDS, PISTACHIO DRIED ROASTED W/SALT	11029	BUSNAY, FLOWERS, RAW
10001	ALMONDS, BLANCHED	10015	SEEDS, PUMPKIN DRIED	11042	CABBAGE CHINESE (PAK-CHOI), RAW
10002	ALMONDS, DRY RSTD,W/SALT	10016	SEEDS, PUMPKIN DRIED, ROASTED	11031	CABBAGE CHINESE (PE-TSAI), RAW
10011	BRAZILNUTS, DRIED,UNBLANCHED	10014	SEEDS, SESAME DRIED	11176	CABBAGE RED, COOKED BOILED DRAINED
10025	CASHEW NUTS, OIL ROASTED W/SALT	10012	WALNUTS PERSIAN DRIED	11175	CABBAGE RED, RAW
10024	CASHEW NUTS, OIL ROASTED WO/SALT		<b>VEGETABLES AND VEGETABLE PRODUCTS</b>	11151	CABBAGE, COOKED BOILED WO/SALT, DRAINED
10023	CASHEW NUTS, ROASTED W/SALT	11008	ALFALFA, SPROUDED	11150	CABBAGE, RAW
10022	CASHEW NUTS, ROASTED WO/SALT	11026	AMARANTH, LEAVES RAW	11069	CALATHEA, RAW
10005	CHESTNUTS, DRIED	11017	ARRACACHA WHITE OR CARROT WHITE, RAW	11183	CARROTS, BABY, RAW
10004	CHESTNUTS, FRESH RAW	11016	ARRACACHA, YELLOW, RAW	11172	CARROTS, CANNED DRAINED SOLIDS
10003	HAZELNUTS OR FILBERTS,BLANCHED	11153	ARROWROOT, RAW	11173	CARROTS, JUICE
10006	MACADAMIA NUTS,RAW	11007	ARTICHOKES, RAW	11169	CARROTS, W/SKIN, RAW
10027	MIXED NUTS, OIL ROASTED W/SALT	11082	ASPARAGUS, CANNED DRAINED SOLIDS	11171	CARROTS, WO/SKIN, BOILED WO/SALT, DRAINED
10026	MIXED NUTS, ROASTED W/SALT	11081	ASPARAGUS, COOKED BOILED WO/SALT, DRAINED	11170	CARROTS, WO/SKIN, RAW
10032	PEANUTS, ALL TYPES, OIL-ROASTED, W/SALT	11080	ASPARAGUS, RAW	11166	CASSAVA, LEAVES AND SHOOTS, RAW
10033	PEANUTS, ALL TYPES, OIL-ROASTED, WO/SALT	11005	AVOCADO, RAW	11167	CASSAVA, ROOTS RAW
10009	PEANUTS, DRY-ROASTED, W/SALT	11177	BAMBOO SHOOTS,RAW	11168	CASSAVA, STARCH
10010	PEANUTS, DRY-ROASTED, WO/SALT	11086	BEANS INMATURE, SEEDS RAW	11044	CAULIFLOWER, COOKED BOILED WO/SALT, DRAINED
10008	PEANUTS, PEELED RAW	11073	BEANS SNAPS GREEN, CANNED DRAINED SOLIDS	11043	CAULIFLOWER, RAW
10007	PEANUTS, UNPEELED RAW	11072	BEANS SNAPS GREEN, COOKED WO/SALT DRAINED	11010	CELERY STALKS, RAW
10013	PECANS, DRIED	11071	BEANS SNAPS GREEN, RAW	11002	CHARD SWISS, COOKED BOILED WO/SALT, DRAINED
10030	PECANS, DRY ROASTED,WO/SALT	11149	BEETS, CANNED DRAINED SOLIDS	11001	CHARD SWISS, RAW

CODE	NAME	CODE	NAME	CODE	NAME
11048	CHAYOTE FRUIT, COOKED BOILED WO/SALT, DRAINED	11102	HYACINTH BEANS, INMATURE SEEDS, RAW	11013	PEAS GREEN, CANNED DRAINED SOLIDS
11047	CHAYOTE FRUIT, RAW	11045	KOHLRABI, LEAVES AND SHOOTS, RAW	11012	PEAS GREEN, COOKED BOILED WO/SALT DRAINED
11049	CHAYOTE LEAVES AND SHOOTS, RAW	11103	LAUREL GRECIAN, GREEN LEAVES	11015	PEAS GREEN, EDIBLE PODDED RAW
11050	CHAYOTE ROOTS, RAW	11104	LAUREL LEAVES DRIED	11011	PEAS GREEN, RAW
11046	CHICASQUIL LEAVES, RAW	11091	LEAVES ROCKPURSLANE, RAW	11094	PEPPER LEAVES (SANTA MARIA), RAW
11079	CHICORY GREENS, RAW	11092	LEAVES SPEARMINT, RAW	11054	PEPPERS, HOT CHILI, ALL VAR. DRIED
11039	CHIVES, RAW	11142	LEEKS BULB, RAW	11053	PEPPERS, HOT CHILI, ALL VAR. FRESH RAW
11070	CHUPTE, COYO, YAS, RAW	11106	LETTUCE, BUTTERHEAD, RAW	11056	PEPPERS, HOT CHILI, CHERRY, DRIED
11030	CICLANATHERA PICKLE, RAW	11179	LETTUCE, COS OR ROMAINE,RAW	11055	PEPPERS, HOT CHILI, CHERRY, FRESH RAW
11040	CORIANDER, RAW	11105	LETTUCE, ICEBERG,RAW	11057	PEPPERS, HOT CHILI, CHILTEPE FRESH RAW
11110	CORN SWEET, YELLOW, CANNED	11109	MADRECACAO, FLOWERS RAW	11067	PEPPERS, HOT CHILI, GREEN FRESH, RAW
11111	CORN SWEET, YELLOW, CANNED CREAM STYLE	11097	MUSHROOMS, CANNED DRAINED SOLIDS	11061	PEPPERS, HOT CHILI, GREEN RAW
11085	COWPEAS, YOUNG PODS W/SEEDS, RAW	11096	MUSHROOMS, COOKED BOILED WO/SALT, DRAINED	11063	PEPPERS, HOT CHILI, JALAPEÑO CANNED SOL&LIQ
11068	CROTALARIA, LEAVES AND SHOOTS	11095	MUSHROOMS, RAW	11062	PEPPERS, HOT CHILI, JALAPEÑO FRESH RAW
11138	CUCUMBER, RAW	11098	MUSHROOMS, SAN JUAN-GUATEMALA, RAW	11064	PEPPERS, HOT CHILI, JUTIAPA FRESH RAW
11024	EGGPLANTS, COOKED BOILED WO/SALT, DRAINED	11114	MUSTARD GREENS,RAW	11065	PEPPERS, RAISIN
11023	EGGPLANTS, RAW	11141	NAKED CORAL THREE, LEAVES AND SHOOTS, RAW	11059	PEPPERS, SWEET RED, CANNED, SOL&LIQ
11107	ENDIVE, RAW	11093	NIGHTSHADE BLACK LEAVES, RAW	11058	PEPPERS, SWEET RED, FRESH RAW
11108	FERNALDIA FIDDLE SHAPE, RAW	11123	OKRA, COOKED BOILED WO/SALT, DRAINED	11060	PEPPERS, SWEET YELLOW OR GREEN, FRESH RAW
11051	FIG LEAF SQUASH, INMATURE RAW	11122	OKRA, RAW	11066	PEPPERS, TABASCO, FRESH
11052	FIG LEAF SQUASH, MATURE RAW	11003	OLIVE, BLACK (EL SALVADOR)	11139	PICKLES CUCUMBER, SOUR CANNED
11006	GARLIC, BULB RAW	11004	OLIVE, RIPE CANNED	11088	PIGEONS PEAS, INMATURE SEEDS, RAW
11087	GINGER COMMON, RAW	11036	ONIONS, BULB RAW	11115	PINGUIN, LEAFBASES, RAW
11009	GOOSEFOOT GREEN	11038	ONIONS, BULB&TOPS RAW	11134	POTATOES, FLOUR
11078	GREEN CORN ON COB, INMATURE RAW	11037	ONIONS, TOPS RAW	11135	POTATOES, MASHED W/MILK
11077	GREEN CORN ON COB, WHITE RAW	11125	PALM HEART, RAW	11136	POTATOES, MASHED W/MILK&BUTTER
11074	GREEN CORN ON COB, YELLOW RAW	11124	PARLOR PALM, RAW	11137	POTATOES, MASHED WO/MILK,DESHYD FLAKES
11090	HORSE BEANS, INMATURE SEEDS, RAW	11140	PARSLEY, FRESH, RAW	11181	POTATOES, MSHD, DEHYD, GRANULES W/MILK, DRY
11113	HUSK TOMATO, RAW	11014	PEAS GREEN AND CARROTS, CANNED SOL&LIQ	11182	POTATOES, MSHD, DEHYD, GRNLS W/ MLK, PREPARED

CODE	NAME	CODE	NAME	CODE	NAME
11129	POTATOES, W/SKIN, COOKED BAKED WO/SALT	11174	TAPIOCA PEARL, DRY	12005	APRICOT, DEHYDRATED RAW
11128	POTATOES, W/SKIN, COOKED WO/SALT	11121	TARO, COOKED WO/SALT	12006	APRICOT, JUICE CANNED SOL&LIQ
11127	POTATOES, W/SKIN, RAW	11120	TARO, RAW	12007	APRICOT, NECTAR CANNED WO/VIT C
11132	POTATOES, WO/SKIN, COOKED BAKED WO/SALT	11163	TOMATO CHERRY, RAW	12004	APRICOTS,RAW
11131	POTATOES, WO/SKIN, COOKED WO/SALT	11158	TOMATO GREEN, RAW	12056	BANANA COMMON, SHORT&THICK RAW
11130	POTATOES, WO/SKIN, RAW	11157	TOMATO RED, RAW	12058	BANANA DATIL
11018	PUMPKIN, FLOWERS RAW	11161	TOMATO, JUICE WO/SALT CANNED	12011	BANANA INMATURE, RAW
11019	PUMPKIN, LEAVES AND SHOOT, RAW	11162	TOMATO, PASTE WO/SALT CANNED	12059	BANANA MAICENA
11020	PUMPKIN, MATURE AND YELLOW, RAW	11159	TREE TOMATO, RAW	12010	BANANA MATURE, RAW
11021	PUMPKIN, SMALL RAW	11116	TURNIPS, GREENS, RAW	12057	BANANA RED, SHORT&THICK, RAW
11165	PURSLANE, RAW	11117	TURNIPS, ROOTS, RAW	12099	BILIMBI
11143	QUIXTAN, LEAVES, RAW	11180	TURNIPS,COOKED,BLD,DRND,WO/SALT	12154	BLACK CHERRY
11145	RADISH LARGE, ROOT	11164	VEGETABLES, JUICE COCKTAIL CANNED	12100	BLACKBERRIES, RAW
11144	RADISH SMALL, ROOT	11025	WATERCRESS, RAW	12043	BREADFRUIT, RAW
11126	RADISH, LEAVES	11178	YAMBEAN (JICAMA), COOKED, BLD, DRND, WO/SALT	12128	BROMELIA, PIÑUELA, RAW
11152	RHUBARB GRADEN STEAMS, RAW	11101	YAMBEAN ROOT, RAW	12102	BYRSONIMA, RAW
11154	SALSIFY, OYSTER PLANT, RAW	11119	YAMS, COOKED BOILED WO/SALT, DRAINED	12101	CALABASH TREE, RAW
11022	SOYBEANS, MATURES SEED SPROUTED, RAW	11118	YAMS, RAW	12096	CANTALOUPE MELON, RAW
11084	SPINACH, COOKED BOILED WO/SALT, DRAINED	11100	YUCCA BULBSTEAM, FLOWERS RAW	12016	CAS
11083	SPINACH, RAW	11099	YUCCA BULBSTEAM, TENDER LEAFBASES, RAW	12091	CASHEW FRUIT, RAW
11156	SQUASH ZUCCHINI, BOILED WO/SALT, DRAINED		<b>FRUITS AND FRUIT JUICES</b>	12095	CASSABANANA, RAW
11155	SQUASH ZUCCHINI, RAW	12003	ACEROLA JUICE,RAW	12001	CEYLON GOOSEBERRY, RAW
11076	SWEET CORN ON COB, YELLOW COOKED WO/SALT	12002	ACEROLA,(WEST INDIAN CHERRY),RAW	12031	CHERIMOYA, RAW
11075	SWEET CORN ON COB, YELLOW RAW	12009	ANONA PINK, RAW	12055	CHERRIES, RED, CANNED, HVY SYRUP PK
11032	SWEET POTATO, LEAVES RAW	12084	APPLE, COMMON, WO/SKIN, RAW	12054	CHERRIES, SWEET, RAW
11034	SWEET POTATO, ORANGE BOILED WO/SKIN&SALT	12083	APPLE, DEHYDRATED, RAW	12017	CHERRY SOUR, RAW
11033	SWEET POTATO, ORANGE TYPE, RAW	12086	APPLE, IMPORTED, W/SKIN, RAW	12018	CITRON, RAW
11035	SWEET POTATO, PALE TYPE, RAW	12085	APPLE, IMPORTED, WO/SKIN RAW	12021	COCONUT H2O (LIQ FROM COCONUTS)
11112	TANIA, MALANGA, RAW	12087	APPLE, JUICE, CANNED OR BOTTLED UNSWEETED	12023	COCONUT INMATURE, MEAT RAW

CODE	NAME	CODE	NAME	CODE	NAME
12156	COCONUT MEAT, DRIED, SWTND, FLAKED, PACKAGED	12139	GRAPPEFRUIT, RAW	12109	NECTARINE, RAW
12022	COCONUT MEAT, RAW	12065	GREENSAPOTE, RAW	12111	OIL PALM, FRUIT RAW
12024	COCONUT MILK RAW 1A. EXTRAC.	12053	GUAVA, COMMON, INMATURE RAW	12113	PAPAYA MATURE, NECTAR CANNED
12025	COCONUT MILK RAW 2A. EXTRAC.	12052	GUAVA, COMMON, MATURE RAW	12112	PAPAYA MATURE, RAW
12060	COCOPLUM, RAW	12090	HAWTHORN, RAW	12115	PAPAYA MOUNTAIN, RAW
12026	COYOL FRUIT, RAW	12066	HOG PLUM, RAW	12114	PAPAYA UNMATURE, RAW
12028	CUCHAMPER, RAW	12029	INGA FOOD, ARIL	12093	PASSION-FRUIT, JUICE W/PURPLE, RAW
12008	CUSTARD-APPLE, RAW	12014	JAMAICA CHERRY	12092	PASSION-FRUIT, PURPLE, RAW
12041	DURIAN, RAW	12124	JAPANES PERSIMMON, RAW	12117	PEACH PALM, FRUIT RAW
12064	FIGS, DRIED UNCOOKED	12150	JUJUBE, RAW	12116	PEACH PRISCO
12063	FIGS, HEAVY SYRUP SOL&LIQ CANNED	12069	KIWIFRUIT, FRESH RAW	12040	PEACHES, COMMON, INMATURE W/SKIN, RAW
12062	FIGS, INMATURE RAW	12074	LEMON JUICE,RAW	12038	PEACHES, COMMON, MATURE W/SKIN, RAW
12061	FIGS, MATURE RAW	12073	LEMONS,RAW,WITHOUT PEEL	12039	PEACHES, COMMON, MATURE WO/SKIN, RAW
12044	FRUIT COCKTAIL LIGHT SYRUP, SOL&LIQ, CANNED	12072	LIME JUICE,RAW	12033	PEACHES, COMMON, RAW
12045	FRUIT MIX, DRIED	12070	LIME SOUR, FRUIT, RAW	12037	PEACHES, DRIED UNCOOKED
12151	GOLDEN APPLE, YEUPLUM, RAW	12071	LIMES,RAW	12032	PEACHES, HEAVY SIRUP CANNED SOL&LIQ
12049	GRANADILLA GIANT, FRUIT	12157	LITCHIS, DRIED	12034	PEACHES, IMPORTED RAW
12155	GRANADILLA GIANT, JUICE	12158	LITCHIS, RAW	12035	PEACHES, JUICE CANNED SOL&LIQ
12048	GRANADILLA SWEET, JUICE	12051	LOCUST, DRY	12036	PEACHES, NECTAR W/VIT C
12047	GRANADILLA SWEET, RAW	12110	LOQUATS,RAW	12119	PEARS, COMMON, RAW
12145	GRAPE, AMERICAN TYPE, RAW	12088	MALAYAPPLE, RAW	12123	PEARS, HEAVY SYRUP CANNED SOL&LIQ
12144	GRAPE, EUROPEAN TYPE, RAW	12075	MAMMY-APPLE, (MAMEY), RAW	12120	PEARS, IMPORTED, RAW
12146	GRAPE, JUICE PACK UNSWEETED	12080	MANGO COMMON, MATURE RAW	12121	PEARS, JUICE CANNED SOL&LIQ
12161	GRAPEFRUIT JUICE,PINK,RAW	12082	MANGO COMMON, RAW	12122	PEARS, NECTAR CANNED W/VIT C
12160	GRAPEFRUIT, RAW,PINK&RED,ALL AREAS	12081	MANGO COMMON, UNMATURE RAW	12127	PINEAPPLE, HEAVY SYRUP CANNED SOL&LIQ
12149	GRAPEWILD, RAW	12097	MELON CASABA, RAW	12126	PINEAPPLE, JUICE CANNED SOL&LIQ
12142	GRAPPEFRUIT, JUICE CANNED SWEETED	12118	MELON SHAUVE, RAW	12125	PINEAPPLE, RAW
12141	GRAPPEFRUIT, JUICE CANNED UNSWEETED	12068	MOMBIN, RAW	12159	PINEAPPLE, RAW,ALL VAR
12140	GRAPPEFRUIT, JUICE NATURAL	12108	NARANJILLA, PULP	12129	PITAHAYA, RAW

CODE	NAME	CODE	NAME	CODE	NAME
12132	PLANTAIN FLOUR (CREAM PANAMA)	12137	TACACO, RAW	13102	CEREALS RTE, GRANOLA W/ HONEY
12130	PLANTAIN MATURE, RAW	12138	TAMARIND, RAW	13101	CEREALS RTE, GRANOLA W/ RAISINS
12131	PLANTAIN UNMATURE, RAW	12078	TANGERIN, JUICE NATURAL	13100	CEREALS RTE, GRANOLA, W/ FRUIT
12020	PLUMS, DRIED (PRUNES), UNCOOKED	12079	TANGERINE JUICE, RAW	13103	CEREALS RTE, NESQUICK CHOC
12019	PLUMS, RAW	12077	TANGERINES, (MANDARIN ORANGES), RAW	13097	CEREALS RTE, OATS, HONEY, & RAISINS
12046	POMEGRANATE, RAW	12134	WATER MELON, RAW	13095	CEREALS RTE, POST BANANA NUT CRUNCH CRL
12143	PRICKLYPEARS/INDIANFIG, RAW	12094	WHITE SAPOTE, RAW	13020	CEREALS RTE, RICE KRISPIES
12133	PUMMELO, RAW	12153	ZAPOTILLO (EL SALVADOR)	13021	CEREALS RTE, SUGAR CORN FLAKES
12098	QUINCE COMMON, RAW		<b>CEREAL GRAINS, PASTA AND BREAKFAST CEREALS</b>	13092	CEREALS, INST OATMEAL, APPLS & CINN, DRY
12147	RAISINS SEEDLESS	13001	AMARANTH	13089	CEREALS, INST OATMEAL, BANANA BREAD, DRY
12067	RED MOMBIN/SPANISH PLUM, RAW	13023	BARLEY CREAM FLOUR (PANAMA)	13090	CEREALS, INST OATMEAL, CINNAMON-SPICE, DRY
12089	ROSE APPLE, RAW	13011	BARLEY, PEARLED RAW	13094	CEREALS, INST OATMEAL, FRENCH VANILLA FLAVOR, DRY
12030	SAPODILLA, RAW	13010	BARLEY, WHOLE GRAIN RAW	13091	CEREALS, INST OATMEAL, FRUIT & CRM VAR, DRY
12152	SAPOTE (MARMALADE PLUM), RAW	13056	BREAD CRUMBS, DRY GRATED PLAIN	13093	CEREALS, INST OATMEAL, HONEY NUT, DRY
12148	SEAGRAPE, RAW	13109	BULGUR (PL480)	13105	CEREALS, CREAM OF WHEAT, INST, DRY
12135	SONCOYA, RAW	13078	BULGUR, COOKED	13104	CEREALS, CREAM OF WHEAT, REG, DRY
12136	SONZAPOTE, RAW	13081	BULGUR, DRY	13024	CORN CREAM FLOUR (PANAMA)
12103	SOUR ORANGE, FRUIT RAW	13086	CEREAL "CORAZON DE TRIGO"	13055	CORN DOUGH, WHITE, LIME-TREATED
12104	SOUR ORANGE, JUICE	13027	CEREALS MIX OR 13 CEREALS, FLOUR/ATOLE DRY	13054	CORN DOUGH, YELLOW, LIME-TREATED
12050	SOURSOP, RAW	13013	CEREALS RTE, ALLBRAN (WHEAT)	13033	CORN FLOUR, MASA NIXTAMALIZADA
12076	SPANISH LIME, RAW	13014	CEREALS RTE, BRAN FLAKES (WHEAT)	13032	CORN FLOUR, MASA WHITE, UNTREATED
12027	SPINYCLUB-PALM, RAW	13015	CEREALS RTE, COCOA KRISPIES	13031	CORN FLOUR, MASA YELLOW, UNTREATED
12013	STAR APPLE IMMATURE, RAW	13096	CEREALS RTE, COMPLETE WHEAT BRAN FLAKES	13085	CORN GRITS, REGULAR AND QUICK, ENRICHED, DRY
12012	STAR APPLE MATURE, RAW	13016	CEREALS RTE, CORN FLAKES	13084	CORN GRITS, REGULAR AND QUICK, UNENRICH. DRY
12015	STARFRUIT CARAMBOLA, RAW	13098	CEREALS RTE, CORN FLAKES, HONEY CRUNCH	13053	CORN RED, GRAIN
12042	STRAWBERRIES, RAW	13017	CEREALS RTE, CORN POPS	13046	CORN SALPOR, WHOLE GRAIN
12105	SWEET ORANGE, FRUIT RAW	13018	CEREALS RTE, FROOT LOOPS	13028	CORN SOY BLENDED, FLOUR (PL 480)
12107	SWEET ORANGE, JUICE CANNED UNSWEETED	13099	CEREALS RTE, FROOT LOOPS MARSHMALLOW BLASTED	13030	CORN SOY MILK, FLOUR (PL 480)
12106	SWEET ORANGE, JUICE NATURAL	13019	CEREALS RTE, GRANOLA (OATS-WHEAT)	13050	CORN WHITE OR BLACK, GRAIN

CODE	NAME	CODE	NAME	CODE	NAME
13083	CORN WHITE, GRAIN COOKED LIME-TREATED	13060	PASTA COMMERCIAL, ENRICHED DRY	13087	WHEAT GERM, CRUDE
13051	CORN WHITE, GRAIN DEGERMED	13059	PASTA COMMERCIAL, UNENRICHED COOKED W/SALT	13112	WHEAT SOY AND MILK (PL 480)
13052	CORN WHITE, GRAIN DEGERMED, COOKED	13058	PASTA COMMERCIAL, UNENRICHED COOKED WO/SALT	13029	WHEAT SOY BLENDED, FLOUR (PL 480)
13047	CORN YELLOW, GRAIN	13057	PASTA COMMERCIAL, UNENRICHED, DRY	13080	WHEAT, HARD RED WINTER
13082	CORN YELLOW, GRAIN COOKED LIME-TREATED	13075	PINOL PLAIN	13079	WHEAT, SOFT RED WINTER
13048	CORN YELLOW, GRAIN DEGERMED	13076	PINOL W/CACAO		<b>BAKED PRODUCTS AND CORN TORTILLAS</b>
13049	CORN YELLOW, GRAIN DEGERMED, COOKED	13077	PINOLILLO (NICARAGUA)	14063	AREPA, CORN WHITE GRAIN DEGERMED
13110	CORNMEAL (PL 480)	13006	RICE BROWN, MEDIUM GRAIN, RAW	14070	AREPA, CORN YELLOW GRAIN DEGERMED
13111	CORNMEAL SOY FORTIFIED (PL 480)	13022	RICE CREAM FLOUR (PANAMA)	14044	BAKING POWDER
13037	CORNMEAL, DEGERMED ENRICHED, WHITE	13025	RICE FLOUR, WHITE	14071	BREAD HOJALDRE
13035	CORNMEAL, DEGERMED ENRICHED, YELLOW	13003	RICE WHITE, MED. GRAIN, ENRICH, PRECOOKED, RAW	14041	BREAD PITA, WHITE, UNENRICHED
13036	CORNMEAL, DEGERMED UNENRICHED, WHITE	13002	RICE WHITE, MEDIUM GRAIN, ENRICHED RAW	14042	BREAD PITA, WHOLE WHEAT
13034	CORNMEAL, DEGERMED UNENRICHED, YELLOW	13004	RICE WHITE, MEDIUM GRAIN, UNENRICHED, RAW	14073	BREAD WHEAT, COMMERC. SOFT TYPE, COSTA RICA
13044	CORNSTARCH	13005	RICE WHITE, UNDERMILL	14032	BREAD WHEAT, FRENCH-TYPE (COSTA RICA)
13073	MACARONI W/CHEESE, CANNED	13026	RYE FLOUR, MEDIUM	14033	BREAD WHEAT, FRENCH-TYPE (EL SALVADOR)
13068	NOODLES EGG, ENRICHED DRY	13012	RYE, WHOLE GRAIN RAW	14034	BREAD WHEAT, FRENCH-TYPE (GUATEMALA)
13065	NOODLES EGG, UNENRICHED DRY	13072	SEMOLINA, ENRICHED	14035	BREAD WHEAT, FRENCH-TYPE (HONDURAS)
13070	NOODLES EGG, ENRICHED COOKED W/SALT	13107	SEMOLINA, UNENRICHED	14036	BREAD WHEAT, FRENCH-TYPE (NICARAGUA)
13069	NOODLES EGG, ENRICHED COOKED WO/SALT	13045	SOGHUM GRAIN	14037	BREAD WHEAT, FRENCH-TYPE (PANAMA)
13071	NOODLES EGG, SPINACH, ENRICHED, DRY	13064	SPAGHETTI SPINACH, COOKED	14038	BREAD WHEAT, FRENCH-TYPE ADDED COCONUT
13067	NOODLES EGG, UNENRICHED COOKED W/SALT	13063	SPAGHETTI SPINACH, DRY	14025	BREAD WHEAT, SWEET (GUATEMALA)
13066	NOODLES EGG, UNENRICHED COOKED WO/SALT	13074	SPAGHETTI W/TOMATO&BEEF, CANNED	14023	BREAD WHEAT, SWEET (COSTA RICA)
13106	NOODLES, CHINESE, CHOW MEIN	13108	SPAGHETTI, W/ MEATBALLS, CANNED	14024	BREAD WHEAT, SWEET (EL SALVADOR)
13007	OATS INSTANT, FORTIFIED, PREPARED W/WATER	13043	WHEAT FLOUR W/SOYBEAN, UNENRICH. (PL 480)	14026	BREAD WHEAT, SWEET (HONDURAS)
13009	OATS INSTANT, FORTIFIED, RAW	13039	WHEAT FLOUR WHITE, ALL PURPOSE, ENRICHED	14027	BREAD WHEAT, SWEET (NICARAGUA)
13008	OATS NON FORTIFIED, RAW	13038	WHEAT FLOUR WHITE, ALL PURPOSE, UNENRICHED	14028	BREAD WHEAT, SWEET (PANAMA)
13088	PANCAKES, PLAIN DRY MIX, BUTTERMILK	13041	WHEAT FLOUR WHITE, BREAD, ENRICHED	14029	BREAD WHEAT, SWEET ADDED COCONUT
13062	PASTA COMMERCIAL, ENRICHED COOKED W/SALT	13040	WHEAT FLOUR WHITE, BREAD, UNENRICHED	14031	BREAD WHEAT, SWEET ADDED EGGS (PANAMA)
13061	PASTA COMMERCIAL, ENRICHED COOKED WO/SALT	13042	WHEAT FLOUR WHITE, CAKE, ENRICHED	14030	BREAD WHEAT, SWEET ADDED YOLKS

CODE	NAME	CODE	NAME	CODE	NAME
14021	BREAD WHITE, COMMERC. SOFT-TYPE	14019	ROLLS, HAMBURGER OR HOT DOG, PLAIN	15011	CANDIES, MILK CHOCOLATE W/PEANUTS
14022	BREAD WHITE, COMMERC. TOASTED	14069	TACO SHELLS, BAKED	15008	CHEWING GUM
14072	BREAD WHITE, COSTA RICA	14047	TAMALITO, CORN WHITE/YELLOW, LIME TREATED	15033	CHEWING GUM, SUGARLESS
14020	BREAD WHITE, MADE WITH NON FAT MILK	14056	TORTILLA, CORN BLACK, LIME TREATED	15024	HONEY
14040	BREAD WHOLE WHEAT	14054	TORTILLA, CORN WHITE, ASH TREATED	15019	JELLIES
14064	BREAD WHOLE WHEAT, TOASTED	14075	TORTILLA, CORN WHITE, COMMERCIAL, COSTA RICA	15023	MARMALADES
14039	BREAD WHOLE-WHEAT, ROLLS	14074	TORTILLA, CORN WHITE, COSTA RICA	15022	MOLASSES
14018	BREAD, CORN UNMATURE (PANAMA)	14055	TORTILLA, CORN WHITE, DEGERMED	15003	SUGAR BROWN
14016	BREAD, CORNBREAD	14052	TORTILLA, CORN WHITE, LIME TREATED	15027	SUGAR BROWN CRUDE
14017	BREAD, CORN-SALPOR	14053	TORTILLA, CORN WHITE, LIME&ASH TREATED	15001	SUGAR WHITE, GRANULATED
14014	BREAD, RICE WHITE	14050	TORTILLA, CORN YELLOW, ASH TREATED	15002	SUGAR WHITE, GRANULATED FORTIFIED W/VIT A
14015	BREAD, RYE	14051	TORTILLA, CORN YELLOW, DEGERMED	15004	SUGARCANE, JUICE
14043	BREAD, SEMITA-TYPE (EL SALVADOR)	14048	TORTILLA, CORN YELLOW, LIME TREATED	15015	SWEET PREPARED W/BYRSONIMA
14067	COOKIES, CHOC CHIP, LOWER FAT	14049	TORTILLA, CORN YELLOW, LIME&ASH TREATED	15012	SWEET PREPARED W/COCONUT
14004	COOKIES, CHOCOLATE WAFERS	14057	TORTILLA, SORGHUM, LIME TREATED	15013	SWEET PREPARED W/GUAVA
14005	COOKIES, CHOCOLATE, W/CREME FILLING	14058	TORTILLA, WHEAT, READY-TO-BAKE/FRY	15014	SWEET PREPARED W/MILK
14066	COOKIES, OATMEAL W/RAISIN	14068	TORTILLAS, CORN, READY-TO-BAKE/FRY	15016	SWEET PREPARED W/PAPAYA
14065	COOKIES, OATMEAL, COMMLY PREP, REG	14062	TOTOPOSTE PLAIN, CHEESE ADDED	15017	SWEET PREPARED W/PINEAPPLE
14008	COOKIES, PROTEIN FORTIFIED, ENRICHED	14061	TOTOPOSTE PLAIN, EGG ADDED	15018	SWEET PREPARED W/SAPOTE
14007	COOKIES, SUGAR WAFERS, W/CREME FILLING	14060	TOTOPOSTE SWEET, CHEESE ADDED	15028	SWEET, GUAVA PASTE
14002	COOKIES, SUGAR, COMMLY PREP (INCL VANILLA)	14059	TOTOPOSTE SWEET, EGG ADDED	15026	SYRUP, KARO
14003	COOKIES, VAINILLA, W/CREME FILLING	14046	WHEAT ROLLS	15025	SYRUP, SUGAR CANE
14006	COOKIES, VANILLA WAFERS/LOWER FAT	14013	YEAST, BAKER'S, COMPRESSED	15020	SYRUPS, CORN DARK
14045	CORN ROLLS		<b>SWEETS</b>	15031	SYRUPS, CORN, HIGH-FRUCTOSE
14010	CRACKERS, SALTINES ADDED SALT	15007	CANDIES, GUMDROPS, STARCH JELLY PIECES	15032	SYRUPS, DIETETIC
14009	CRACKERS, SALTINES, UNSALTED	15006	CANDIES, HARD	15021	SYRUPS, MAPLE
14011	CRACKERS, SNACK-TYPE, REGULAR	15005	CANDIES, MARSHMELLOWS	15029	SYRUPS, TABLE BLENDS, PANCAKE
14012	HOJALDRE (PANAMA)	15010	CANDIES, MILK CHOCOLATE W/ALMONDS	15030	SYRUPS, TABLE BLENDS, PANCAKE, W/2% MAPLE
14001	ICE CREAM CONES, WAFER TYPE	15009	CANDIES, MILK CHOCOLATE		<b>FATS AND OILS</b>



Nombres en Inglés de los Alimentos de la Tabla

CODE	NAME	CODE	NAME	CODE	NAME
16015	BUTTER W/SALT	17015	ALCHOLIC BEVERAGE, DISTILLED, WHISKEY	17019	CARBONATED BEVERAGE, LOW CAL. NON COLAS
16016	BUTTER WO/SALT	17012	ALCHOLIC BEVERAGE, WINE ALL PURPOSE	17018	CARBONATED BEVERAGE, SODA TYPE
16023	FAT, CHICKEN	17014	ALCHOLIC BEVERAGE, WINE PALM	17080	CARBONATED BEVERAGE, TONIC H2O
16012	LARD	17013	ALCHOLIC BEVERAGE, WINE TABLE	17075	CEREAL DRINK, CHOCOLATE FLAVOR, POWDER
16019	MARGARINE IMITATION (APPROX. 40% FAT)	17009	ALCOHOLIC BEVERAGE, DISTILLED, RUM	17074	CEREAL DRINK, HORCHATA, POWDER
16028	MARGARINE, REG, LIQ, SOYBEAN	17079	ALCOHOLIC BEVERAGE, PINA COLADA, CANNED	17073	CEREAL DRINK, OATMEAL, POWDER
16018	MARGARINE, REG, W/SALT	17001	ATOLE, BLANCO O DE CENIZA (GUATEMALA)	17048	CHOCOLATE, TABLETS FOR DRINK
16024	MARGARINE, REG, WO/ SALT	17002	ATOLE, CACAHUATE (EL SALVADOR)	17045	CHOCOLATE-FLAVOR BEV FOR MILK, PDR, W/ ADDED NUTR
16026	MARGARINE, VEG OIL SPRD, 20% FAT	17068	ATOLE, CEREVITA	17046	COCOA MIX, POWDER
16027	MARGARINE, VEG OIL SPRD, 20% FAT, WO/ SALT	17003	ATOLE, CHILATE	17029	COCOA MIX, POWDER PREPARED W/ H2O
16025	MARGARINE, VEG OIL SPRD, 60% FAT, TUB/BOTTLE	17066	ATOLE, CORN INMATURE	17047	COCOA UNSWEETED, POWDER
16020	MARGARINE, VEG OIL SPRD, 60% FAT, TUB/BOTTLE, UNSALTED	17067	ATOLE, INCAPARINA	17082	COFFEE CEREAL GRAIN BEVERAGE PREP W/H2O
16021	MAYONNAISE COMMERCIAL W/SALT	17065	ATOLE, OATMEAL	17039	COFFEE GRAIN, TOASTED POWDER
16010	OIL VEGETABLE, ALL TYPES	17069	ATOLE, PLANTAIN	17044	COFFEE INSTANT DECAFFEINATED. PREP.W/WATER
16004	OIL VEGETABLE, COCONUT	17064	ATOLE, RICE WITH MILK	17043	COFFEE INSTANT, DECAFFEINATED POWDER
16006	OIL VEGETABLE, CORN	17004	ATOLE, SHUCO	17081	COFFEE&COCOA (MOCHA) PDR, DECAFFEINATED
16003	OIL VEGETABLE, COTTONSEED	17005	ATOLE, TRES COCIMIENTOS (GUATEMALA)	17040	COFFEE, BREWED FROM GROUNDS, PREP W/ H2O
16029	OIL VEGETABLE, FORTIFIED REFINED	17070	ATOLE, VITATOL	17083	COFFEE, BREWED, ESPRESSO, REST-PREP
16007	OIL VEGETABLE, OLIVE	17063	BEVERAGE CONCENTRATE SWEETENED	17041	COFFEE, INSTANT, REGULAR, POWDER
16022	OIL VEGETABLE, PALM	17090	BEVERAGE OF SOYBEAN	17042	COFFEE, INSTANT, REGULAR, POWDER, PREP W/ H2O
16008	OIL VEGETABLE, PALM KERNEL	17091	BEVERAGE OF SOYBEAN, INSTANT POWDER	17084	COFFEE, INSTANT, W/SUGAR, CAPPUCCINO-FLAVOR PDR
16002	OIL VEGETABLE, SESAME	17025	BEVERAGE, CARAO	17031	DRINK FLAVOR ARTIFICIAL WO/VIT C
16009	OIL VEGETABLE, SOYBEAN	17026	BEVERAGE, CHICHA CORN FERMENTED W/SUGAR	17036	DRINK FRUIT-PUNCH FLAVOR, POWDER W/VIT C
16005	OIL VEGETABLE, SUNFLOWER	17027	BEVERAGE, CHICHA CORN GERMED	17037	DRINK LEMON FLAVOR, POWDER W/VIT C
16017	PEANUTS BUTTER	17028	BEVERAGE, CHICHA PULP AND NUT	17033	DRINK LEMONADE-FLAVOR, POWDER PREP W/H2O
16013	SHORTENING, ALL PURPOSES	17071	BEVERAGE, CHOCOLATE&MILK, POWDER (MILO)	17087	DRINK MALTED NATURAL, POWDER
16014	SHORTENING, BREAD	17030	BEVERAGE, HORCHATA W/CALABASH TREE FRUIT	17088	DRINK MALTED NATURAL, POWDER PREPARED W/MILK
	<b>BEVERAGES</b>	17016	CARBONATED BEVERAGE, ALL FLAVORS NON COLAS	17035	DRINK OATMEAL FORTIF. INSTANT, POWDER DRY
17011	ALCHOLIC BEVERAGE, BEER LIGHT	17017	CARBONATED BEVERAGE, COLA TYPE w/CAFFEINE	17038	DRINK ORANGE FLAVOR, POWDER W/VIT C

CODE	NAME	CODE	NAME	CODE	NAME
17010	ALCHOLIC BEVERAGE, BEER REGULAR	17020	CARBONATED BEVERAGE, LOW CAL. COLAS	17034	DRINK ORANGE-FLAVOR POWDER, PREP W/ H2O
17032	DRNK FRUIT PUNCH-FLAVOR, POWDER PREP W/H2O		<b>DESSERTS (PASTRY AND OTHER)</b>	18035	MUFFINS, OAT BRAN
17055	EGGNOG	18027	CAKE, CHEESECAKE, COMMERCIAL	18033	MUFFINS, WHEAT
17049	FORMULA ENSURE, DRY POWDER	18023	CAKE, CHOCOLATE, COMMERC. W/CHOC.FROSTING	18029	PIE, APPLE, COMMERCIAL
17085	FORMULA ENSURE, LIQ	18024	CAKE, CHOCOLATE, COMMERCIAL, DRY MIX	18028	PIE, LEMON MERINGUE, COMMERCIAL
17050	FORMULA SUSTAGEN, DRY POWDER	18025	CAKE, COFFEECAKE, COMMERCIAL	18030	PIE, PEACH, COMMERCIAL
17052	GUARAPO	18026	CAKE, FRUITCAKE, COMMERCIAL	18007	PUDDING, CHOCOLATE, DRY MIX, POWDER
17006	MILK SHAKE, CHOCOLATE	18020	CAKE, PLAIN YELLOW	18008	PUDDING, CHOCOLATE, DRY MIX, PREPAR. W/MILK
17007	MILK SHAKE, STRAWBERRY	18021	CAKE, PLAIN YELLOW, COMMERCIAL, DRY MIX	18009	PUDDING, VANILLA, DRY MIX, POWDER
17008	MILK SHAKE, VANILLA	18022	CAKE, WHITE, DRY MIX, COMMERCIAL	18010	PUDDING, VANILLA, DRY MIX, PREPARED W/MILK
17021	NUTRITIVE BEVERAGE, BIENESTARINA, POWDER	18002	CROISSANT, APPLE	18032	SWEET ROLLS, CHEESE, COMMERCIAL
17072	NUTRITIVE BEVERAGE, INCAPARINA, INSTANT POWDER	18001	CROISSANT, BUTTER	18031	SWEET ROLLS, CINNAMON, COMERCIAL
17022	NUTRITIVE BEVERAGE, INCAPARINA, POWDER	18003	CROISSANT, CHEESE		<b>BABY FOODS</b>
17023	NUTRITIVE BEVERAGE, PROTINA, POWDER	18004	DOUGHNUTS, CHOCOLATE, SUGARED OR GLAZED	19013	BABYFOOD, CEREAL GERBER, BARLEY
17024	NUTRITIVE BEVERAGE, VITATOL, POWDER	18005	DOUGHNUTS, PLAIN, SUGARED OR GLAZED	19014	BABYFOOD, CEREAL GERBER, CORN
17053	ROSELLE, FLOWERS DRIED	18006	DOUGHNUTS, WITH JELLY FILLING	19057	BABYFOOD, CEREAL GERBER, MIXED
17089	SOY MILK, POWDER	18039	FROZEN ICE TYPE, BANANA W/CHOCOLATE	19012	BABYFOOD, CEREAL GERBER, OATS
17076	SPORTS DRINK, FRUIT-FLAVORED, LO CAL,RTD	18011	GELATIN, DRY MIX, POWDER	19017	BABYFOOD, CEREAL GERBER, OATS&MILK&BANANA
17078	SPORTS DRINK, FRUIT-FLAVORED, RTD	18012	GELATIN, DRY MIX, PREPARED W/WATER	19010	BABYFOOD, CEREAL GERBER, RICE
17077	SPORTS DRINK, GATORADE, FRUIT FLAVOR, PDR	18036	ICE CREAMS, CHOCOLATE, FAT FREE	19056	BABYFOOD, CEREAL GERBER, RICE W/FRUITS
17051	SPORTS DRINK, GATORADE, FRUIT-FLAVOR, RTD	18037	ICE CREAMS, VAINILLA, FAT FREE	19011	BABYFOOD, CEREAL GERBER, RICE W/MILK
17054	SUCHILES PASTE	18038	ICE CREAMS, VAINILLA, NO SUGAR ADDED	19015	BABYFOOD, CEREAL GERBER, WHEAT W/APPLE
17062	TEA HERBS, PREPARED WITH WATER WO/SUGAR	18017	ICE-CREAM, CHOCOLATE, COMMERCIAL	19058	BABYFOOD, CEREAL GERBER, WHEAT W/HONEY
17056	TEA INSTANT, UNSWEETENED, POWDER	18018	ICE-CREAM, STRAWBERRY, COMMERCIAL	19016	BABYFOOD, CEREAL GERBER, WHEAT W/MILK
17057	TEA INSTANT, UNSWEETENED, PREPARED W/WATER	18019	ICE-CREAM, VANILLA, COMMERCIAL	19050	BABYFOOD, CEREAL NESTUM, 5 CEREALS
17086	TEA, HERB, CHAMOMILE, BREWED	18016	ICE-WATER, ARTIFICIAL FLAVOR	19021	BABYFOOD, CEREAL NESTUM, MIXED 4 CEREALS
17058	TEA, LEAVES DRIED	18014	ICE-WATER, FRUITS, COMMERCIAL	19019	BABYFOOD, CEREAL NESTUM, OATS
17059	TEA, PREPARED W/WATER WO/SUGAR	18013	ICE-WATER, FRUITS, NON COMMERCIAL	19052	BABYFOOD, CEREAL NESTUM, OATS W/BANANA
17060	TISTE POWDER (EL SALVADOR)	18015	ICE-WATER, MILK,NON COMMERCIAL	19018	BABYFOOD, CEREAL NESTUM, RICE

CODE	NAME	CODE	NAME	CODE	NAME
17061	TISTE POWDER (GUATEMALA)	18034	MUFFINS, MIXED-GRAIN	19051	BABYFOOD, CEREAL NESTUM, RICE W/FRUITS
19055	BABYFOOD, CEREAL NESTUM, WHEAT	19039	BABYFOOD, DINNER, VEG&BEEF STR	19048	BABYFOOD, JUICE, PEAR
19023	BABYFOOD, CEREAL NESTUM, WHEAT W/COCOA	19038	BABYFOOD, DINNER, VEG&CHICKEN STR	19080	BABYFOOD, VEG, CARROTS, JR
19054	BABYFOOD, CEREAL NESTUM, WHEAT W/MILK	19024	BABYFOOD, DINNER, VEG&HAM JR	19078	BABYFOOD, VEG, SQUASH, STR
19020	BABYFOOD, CEREAL NESTUM, WHOLE CEREALS	19036	BABYFOOD, DINNER, VEG&HAM STR	19079	BABYFOOD, VEG, SQUASH, JR
19059	BABYFOOD, CEREAL OATMEAL W/APPLE SAUCE&BANANAS, STR	19033	BABYFOOD, DINNER, VEG&NOODLES&TURKEY STR	19081	INF FORMULA, ISOMIL, W/ IRON, PDR
19053	BABYFOOD, CEREAL, NESTUM, WHEAT W/APPLE	19037	BABYFOOD, DINNER, VEG&TURKEY STR	19091	INF FORMULA, MEAD ENFAMIL LIPIL, W/ IRON, PDR
19022	BABYFOOD, CEREAL, NESTUM, WHEAT W/HONEY	19034	BABYFOOD, DINNER, VEG, NOODLES&CHICKEN STR	19098	INF FORMULA, MEAD ENFAMIL, LACTOFREE LIPIL, W/ IRON, PDR
19007	BABYFOOD, CERELAC, WHEAT&MILK	19074	BABYFOOD, FRUIT MIX YOGURT, STR	19097	INF FORMULA, MEAD ENFAMIL, LACTOFREE, W/ IRN, PDR
19008	BABYFOOD, CERELAC, WHEAT&MILK&BANANA	19062	BABYFOOD, FRUIT, APPLE SAUCE&PINEAPPLE, STR	19094	INF FORMULA, MEAD ENFAMIL, PROSOBEE LIPIL, W/ IR, PDR
19009	BABYFOOD, CERELAC, WHEAT&MILK&COCOA	19069	BABYFOOD, FRUIT, APPLES, DICES, TODD	19093	INF FORMULA, MEAD ENFAMIL, PROSOBEE, W/IRON, PDR
19076	BABYFOOD, DESSERT, APPLE YOGURT, STR	19068	BABYFOOD, FRUIT, APPLESAUCE, JR	19092	INF FORMULA, MEAD ENFAMIL, W/ IRON, PDR
19043	BABYFOOD, DESSERT, APPLESAUCE STR	19063	BABYFOOD, FRUIT, APRICOT W/TAPIOCA, STR	19095	INF FORMULA, MEAD NEXT STEP PROSOBEE, PDR
19041	BABYFOOD, DESSERT, BANANA W/TAPIOCA STR	19065	BABYFOOD, FRUIT, BANANAS W/TAPIOCA, JR	19096	INF FORMULA, MEAD NEXT STEP, PROSOBEE LIPIL, PDR
19077	BABYFOOD, DESSERT, DUTCH APPLE, STR	19064	BABYFOOD, FRUIT, BANANAS&PINEAPPLE W/TAPIOCA, STR	19082	INF FORMULA, NAN 1, PDR
19075	BABYFOOD, DESSERT, FRUIT, WO/VIT C, STR	19067	BABYFOOD, FRUIT, GUAVA&PAPAYA W/TAPIOCA, STR	19083	INF FORMULA, NAN 2, PDR
19042	BABYFOOD, DESSERT, FRUITS WO/VIT C STR	19061	BABYFOOD, FRUIT, MANGO W/TAPIOCA, STR	19084	INF FORMULA, NAN LACTOFREE
19044	BABYFOOD, DESSERT, PEACHES W/SUGAR, STR	19071	BABYFOOD, FRUIT, PAPAYA&APPL W/TAPIOCA, STR	19085	INF FORMULA, NAN SOYA
19046	BABYFOOD, DESSERT, PEAR&PINNEAPPLE STR	19070	BABYFOOD, FRUIT, PEACHES, DICES, TODD	19086	INF FORMULA, NURSOY
19045	BABYFOOD, DESSERT, PEARS STR	19073	BABYFOOD, FRUIT, PEARS, DICES, TODD	19087	INF FORMULA, PROMIL GOLD 2
19030	BABYFOOD, DINNER, BEEF&RICE TODDLER	19072	BABYFOOD, FRUIT, PEARS, JR	19089	INF FORMULA, SIMILAC, ADVANCE 1 LACFREE, PDR
19040	BABYFOOD, DINNER, CARROTS STR	19066	BABYFOOD, FRUIT, PRUNES W/TAPIOCA, WO/VIT C, STR	19088	INF FORMULA, SIMILAC, ADVANCE 1 W/IRON, PDR
19060	BABYFOOD, DINNER, CHICK SOUP, STR	19047	BABYFOOD, JUICE MXD FRUIT W/YOGURT	19090	INF FORMULA, SIMILAC, LO IRON, PDR
19028	BABYFOOD, DINNER, CHICKEN NOODLE, STR	19002	BABYFOOD, JUICE, APPLE		<b>SOUPS, SAUCES AND GRAVIES</b>
19031	BABYFOOD, DINNER, HI-MT BEEF&VEG STR	19004	BABYFOOD, JUICE, APPLE&GRAPE	20005	BROTH, BEANS
19029	BABYFOOD, DINNER, HI-MT CHICKEN&VEG STR	19003	BABYFOOD, JUICE, APPLE&PEACH	20008	BROTH, BEEF
19025	BABYFOOD, DINNER, MACARONI&TOM&BEEF, STR	19001	BABYFOOD, JUICE, MIXED FRUITS	20009	BROTH, BEEF, CONSOMME, CANNED, COND.
19032	BABYFOOD, DINNER, MIXED VEG. STR	19005	BABYFOOD, JUICE, ORANGE	20012	BROTH, BEEF, CUBED, DRY
19027	BABYFOOD, DINNER, TURKEY W/VEG STR	19006	BABYFOOD, JUICE, ORANGE&PINNEAPPLE	20013	BROTH, BEEF, POWDER, DRY

CODE	NAME	CODE	NAME	CODE	NAME
19026	BABYFOOD, DINNER, TURKEY&RICE STR	19049	BABYFOOD, JUICE, ORANGE-CARROT	20006	BROTH, CHICKEN
20011	BROTH, CHICKEN, POWDER, DRY	20033	SOUP CONDENS., PREP W/WATER, ONION	20056	SOUP DEHYDR., PREP W/WATER, ONION
20007	BROTH, CHICKEN, CONDENSED, CANNED	20037	SOUP CONDENS., PREP W/WATER, TOMATO	20057	SOUP DEHYDR., PREP W/WATER, OXTAIL
20010	BROTH, CHICKEN, CUBED, DRY	20038	SOUP CONDENS., PREP W/WATER, VEG & BEEF	20063	SOUP DEHYDRAT., PREP W/WATER, BEEF & NOODLES
20014	MUSTARD YELLOW, PREPARED	20024	SOUP CONDENSED CANNED, BEANS & PORK	20062	SOUP DEHYDRAT., PREP W/WATER, CHICKEN & VEG.
20077	SALAD DRESSING, FRENCH DRESSING, COMM,REG	20026	SOUP CONDENSED CANNED, BEEF & NOODLES	20064	SOUP DEHYDRAT., PREP W/WATER, TOMATO
20003	SALAD DRESSING, FRENCH WO/SALT, COMMERCIAL	20082	SOUP CONDENSED CANNED, BLACK BEAN	20065	SOUP DEHYDRAT., PREP W/WATER, VEG. & BEEF
20002	SALAD DRESSING, FRENCH, HOME RECIPE	20083	SOUP CONDENSED CANNED, CHICK NOODLE	20069	SOUP, NOODLES RAMEN, PREPARED
20076	SALAD DRESSING, HOME RECIPE,VINEGAR&OIL	20084	SOUP CONDENSED CANNED, CHICK W/RICE	20040	SOUP-CREAM CONDENS., PREP W/WATER, ASPARAGUS
20078	SALAD DRESSING, ITALIAN DRESSING, COMM,REG	20025	SOUP CONDENSED CANNED, MINISTRONE	20042	SOUP-CREAM CONDENS., PREP W/WATER, CHICKEN
20079	SALAD DRESSING, ITALIAN DRESSING, FAT-FREE	20023	SOUP CONDENSED CANNED, ONION	20041	SOUP-CREAM CONDENS., PREP W/WATER, MUSHROOMS
20004	SALAD DRESSING, ITALIAN WO/SALT, COMMERCIAL	20027	SOUP CONDENSED CANNED, TOMATO	20039	SOUP-CREAM CONDENS., PREP W/WATER, ONION
20080	SALAD DRESSING, RANCH DRESSING, COMM,REG	20028	SOUP CONDENSED CANNED, VEGETABLES & BEEF	20030	SOUP-CREAM CONDENSED CANNED, ASPARAGUS
20001	SANDWICH SPREAD, COMMERCIAL	20052	SOUP DEHYDR. DRY FORM, VEG. & BEEF	20032	SOUP-CREAM CONDENSED CANNED, CHICKEN
20015	SAUCE, BARBECUE	20050	SOUP DEHYDR., DRY FORM, BEEF & NOODLES	20031	SOUP-CREAM CONDENSED CANNED, MUSHROOMS
20071	SAUCE, CATSUP	20048	SOUP DEHYDR., DRY FORM, CHICKEN & NOODLES	20029	SOUP-CREAM CONDENSED CANNED, ONION
20075	SAUCE, FISH, READY-TO-SERVE	20047	SOUP DEHYDR., DRY FORM, CHICKEN & RICE	20085	SOUP-CREAM CONDENSED CANNED, POTATO
20018	SAUCE, HOT CHILI TABASCO, BOTTLED	20049	SOUP DEHYDR., DRY FORM, CHICKEN & VEGETABLES	20066	SOUP-CREAM DEHYD. PREP W/WATER, ASPARAGUS
20017	SAUCE, HOT CHILI, BOTTLED	20046	SOUP DEHYDR., DRY FORM, MINISTRONE	20067	SOUP-CREAM DEHYD. PREP W/WATER, CHICKEN
20072	SAUCE, SOFRITO, PREP FROM RECIPE	20045	SOUP DEHYDR., DRY FORM, MUSHROOMS	20068	SOUP-CREAM DEHYD. PREP W/WATER, VEGETABLES
20022	SAUCE, SOYBEAN	20043	SOUP DEHYDR., DRY FORM, ONION	20053	SOUP-CREAM DEHYDR., DRY FORM, ASPARAGUS
20074	SAUCE, SPAGHETTI, PREGO NATURAL TRADITIONAL	20044	SOUP DEHYDR., DRY FORM, OXTAIL	20055	SOUP-CREAM DEHYDR., DRY FORM, VEGETABLES
20021	SAUCE, TOMATO W/CHEESE, CANNED	20086	SOUP DEHYDR., DRY FORM, RAMEN NOODLE, ANY FLAVOR	20054	SOUP-CREAM DEHYDRATDE, DRY FORM, CHICKEN
20020	SAUCE, TOMATO W/MUSHROOMS, CANNED	20087	SOUP DEHYDR., DRY FORM, RAMEN NOODLE, BEEF FLAVOR	20070	VINAGER
20019	SAUCE, TOMATO W/ONION, CANNED	20088	SOUP DEHYDR., DRY FORM, RAMEN NOODLE, CHICK FLAVOR	20081	VINEGAR DISTILLED
20073	SAUCE, TOMATO W/ONIONS, PEPPERS&CELERY	20051	SOUP DEHYDR., DRY FORM, TOMATO		<b>FAST FOODS, SNACKS AND OTHER</b>
20016	SAUCE, WORCESTERSHIRE	20061	SOUP DEHYDR., PREP W/WATER, CHICKEN & NOODLES	21103	APPLE PIE BAKED (MCDONALD)
20034	SOUP CONDENS., PREP W/WATER, BEANS & PORK	20060	SOUP DEHYDR., PREP W/WATER, CHICKEN & RICE	21001	BISCUIT WITH EGG
20036	SOUP CONDENS., PREP W/WATER, BEEF & NOODLES	20059	SOUP DEHYDR., PREP W/WATER, MINISTRONE	21002	BISCUIT WITH EGG AND HAM

CODE	NAME	CODE	NAME	CODE	NAME
20035	SOUP CONDENS., PREP W/WATER, MINESTRONE	20058	SOUP DEHYDR., PREP W/WATER, MUSHROOMS	21127	BLACK BEANS COOKED
21128	BLACK BEANS COOKED, FRIED, STRAINED	21038	EGGS, WHOLE COOKED HARD-BOILED	21121	FAST FOODS, HOTDOG, W/CHILI
21129	BLACK BEANS COOKED, FRIED, STRAINED, HIGH FAT	21040	EGGS, WHOLE COOKED OMELET	21043	FAST FOODS, NACHOS, W/CHEESE
21036	BURGER, LARGE, DOUBLE MEAT, W/VEG	21042	EGGS, WHOLE COOKED SCRAMBLED	21044	FAST FOODS, NACHOS, W/CHEESE&JALAPENO PEPPERS
21034	BURGER, LARGE, PLAIN	21041	EGGS, WHOLE OMELET W/HAM&CHEESE	21045	FAST FOODS, NACHOS, W/CHEESE, BEANS, BEEF &PEPPERS
21035	BURGER, LARGE, W/VEG	21023	ENCHILADA (GUATEMALA)	21012	FAST FOODS, ONION RINGS, BREADED&FRIED
21032	BURGER, REGULAR, DOUBLE MEAT, PLAIN	21024	ENCHILADA WITH CHEESE (MEX)	21046	FAST FOODS, PANCAKES PLAIN
21033	BURGER, REGULAR, DOUBLE MEAT, W/VEG	21025	ENCHILADA WITH CHEESE AND BEEF (MEX)	21047	FAST FOODS, PANCAKES W/BUTTER&SYRUP
21030	BURGER, REGULAR, PLAIN	21094	FAST FOODS, BISCUIT,W/EGG&BACON	21111	FAST FOODS, POTATO, BKD&TOPPED W/CHS SAU
21031	BURGER, REGULAR, W/VEG	21095	FAST FOODS, BISCUIT,W/HAM	21112	FAST FOODS, POTATO, BKD&TOPPED W/CHS SAU&BACON
21062	CHEESEBURGER, LARGE DOUBLE PATTY, W/VEG	21096	FAST FOODS, BISCUIT,W/SAUSAGE	21113	FAST FOODS, POTATO, BKD&TOPPED W/CHS SAU&BROCCOLI
21058	CHEESEBURGER, LARGE SINGLE PATTY, PLAIN	21004	FAST FOODS, BURRITO, BEANS&BEEF	21114	FAST FOODS, POTATO, BKD&TOPPED W/CHS SAU&CHILI
21061	CHEESEBURGER, LARGE SINGLE PATTY, W/BACON	21005	FAST FOODS, BURRITO, BEANS&CHEESE	21110	FAST FOODS, POTATO, FRENCH FR IN VEG OIL
21060	CHEESEBURGER, LARGE SINGLE PATTY, W/HAM&VEG	21006	FAST FOODS, BURRITO, BEANS, CHEESE AND BEEF	21115	FAST FOODS, POTATO, MASHED
21059	CHEESEBURGER, LARGE SINGLE PATTY, W/VEG	21007	FAST FOODS, BURRITO, BEANS, CHEESE AND CHILI	21116	FAST FOODS, POTATOES, HASHED BROWN
21057	CHEESEBURGER, NORM. DOUBLE MEAT&BUN&VEG	21008	FAST FOODS, BURRITO, BEEF	21099	FAST FOODS, SALAD,VEG,TOSSED,WO/DRSNG
21055	CHEESEBURGER, NORMAL DOUBLE PATTY, PLAIN	21009	FAST FOODS, BURRITO, BEEF AND CHILI	21100	FAST FOODS, SALAD,VEG,TOSSED,WO/DRSNG,W/CHICK
21056	CHEESEBURGER, NORMAL DOUBLE PATTY, W/VEG	21010	FAST FOODS, BURRITO, BEEF, CHEESE AND CHILI	21011	FAST FOODS, SHRIMP, BREADED&FRIED
21053	CHEESEBURGER, NORMAL SINGLE PATTY, PLAIN	21003	FAST FOODS, BURRITO,W/BNS	21131	FISH COOKED FRIED
21054	CHEESEBURGER, NORMAL SINGLE PATTY, W/VEG	21097	FAST FOODS, BURRITO,W/BNS&CHILI PEPPERS	21092	FISH FILLET, BREADED FRIED
21014	CHILE RELLENO (GUATEMALA)	21119	FAST FOODS, CHICK NUGGETS	21104	FISH, CATFISH, COOKED, BREADED&FRIED
21015	CHOP-SUEY, BEEF&PORK	21105	FAST FOODS, CHICK, BREADED&FRIED, BNLESS PIECES	21089	FRENCH TOAST, PREPARED WITH MILK
21016	CHOW-MEIN, CHICKEN	21050	FAST FOODS, CHICK, BREADED&FRIED, DARK MEAT	21029	FRITADA DE CERDO (NICARAGUA)
21022	CORN-ON-THE-COB, COOKED, WITH BUTTER	21051	FAST FOODS, CHICK, BREADED&FRIED, LIGHT MEAT	21037	HILACHAS DE RES (GUATEMALA)
21019	CREPES, CHICKEN	21013	FAST FOODS, CHILI CON CARNE	21118	MCCHICKEN SANDWICH
21018	CREPES, HAM&CHEESE	21020	FAST FOODS, CROISSANT, W/EGG, CHEESE&HAM	21130	MIXTA- TORTILLA WITH GUACAMOL
21017	CREPES, SPINACH	21021	FAST FOODS, CROISSANT, W/EGG, CHESSE&BACON	21107	PIZZA CHEESE PIZZA, THICK CRUST
21133	DESSERT, MANJAR BLANCO	21117	FAST FOODS, EGG&CHS SNDWCH	21093	PIZZA WITH CHEESE, MEAT AND VEGETABLES
21134	DESSERT, RELLENO DE PLATANO	21109	FAST FOODS, FRENCH TOAST STKS	21106	PIZZA, PIZZA, MEAT & VEG TOPPING, REG CRUST

CODE	NAME	CODE	NAME	CODE	NAME
21039	EGGS, WHOLE COOKED FRIED	21120	FAST FOODS, HOTDOG, PLAIN	21048	PIZZA, CHEESE PIZZA, REG CRUST
21049	PIZZA, PEPPERONI PIZZA, REG CRUST	21123	TACO BELL, SOFT TACO W/ CHICK	22010	CURRY POWDER
21108	PIZZA, PEPPERONI PIZZA, THICK CRUST	21124	TACO BELL, SOFT TACO W/ STEAK	22011	DILL WEED, FRESH
21132	PLANTAIN COOKED FRIED	21125	TACO BELL, TACO SALAD	22001	GARLIC POWDER
21052	PUPUSAS DE CHICHARRON (EL SALVADOR)	21079	TACO REGULAR (MEX)	22015	MARJORAM, DRIED
21063	REVOLCADO [GUATEMALA-EL SALVADOR]	21136	TAMAL COLORADO (GUATEMALA)	22016	NUTMEG, GROUND
21126	RICE COOKED FRIED	21137	TAMAL DE ELOTE (GUATEMALA)	22006	ONION POWDER
21102	SALAD, CAESAR W/ CRISPY CHICK	21138	TAMAL DE PAPA O PACHES (GUATEMALA)	22019	PEPPER, BLACK
21101	SALAD, CAESAR WO/ CHICK	21080	TAMAL, ASADO (COSTA RICA)	22018	PEPPER, WHITE
21027	SALAD, CHICKEN (RESTAURANT)	21081	TAMAL, CERDO (GUATEMALA)	22023	POULTRY SEASONING
21028	SALAD, COLESLAW (RESTAURANT)	21082	TAMAL, CERDO C/ALMENDRAS (COSTA RICA)	22020	ROSEMARY, FRESH
21026	SALAD, TUNA W/DRESSING	21083	TAMAL, MAIZ PILADO (PANAMA)	22004	SAFFRON
21069	SANDWICH OR BURGER, CHICKEN FILET	21084	TAMAL, NACATAMAL (NICARAGUA)	22021	SALT, TABLE
21070	SANDWICH OR BURGER, CHICKEN FILET W/CHEESE	21085	TAMAL, PICADILLO (HONDURAS)	22022	SAVORY, GROUND
21068	SANDWICH OR BURGER, FISH W/TAR. SAUCE&CHEESE	21086	TAMAL, TAYUYO (GUATEMALA)	22014	SPEARMINT, DRIED
21067	SANDWICH OR BURGER, FISH W/TARTAR SAUCE	21139	TAMALITO DE CHIPILÍN (GUATEMALA)	22013	SPEARMINT, FRESH
21064	SANDWICH, BEEF STEAK	21140	TORTITAS DE CARNE (GUATEMALA)	22017	SPICES, OREGANO, DRIED
21065	SANDWICH, HAM AND CHEESE	21141	TOSTADA DE FRIJOL (GUATEMALA)	22024	SPICES, THYME, DRIED
21066	SANDWICH, HAM, CHEESE AND EGG	21087	TOSTADA WITH BEANS AND CHEESE	22025	VANILLA EXTRACT
21073	SNACKS, BANANA CHIPS	21088	TOSTADA WITH GUACAMOLE		
21076	SNACKS, CORN-BASE EXTR. CHIPS, BARBACUE-FLAVOR	21142	TOSTADA WITH GUACAMOLE (GUATEMALA)		
21077	SNACKS, CORN-BASE EXTR. CHIPS, NACHO-FLAVOR	21143	TOSTADA WITH SALSA (GUATEMALA)		
21078	SNACKS, CORN-BASE EXTR. CHIPS, PLAIN		<b>SPICES AND HERBS</b>		
21075	SNACKS, CORN-BASE EXTR. TWISTS, CHEESE-FLAVOR	22012	ALLSPICE, GROUND		
21074	SNACKS, POPCORN OIL-POPPED	22003	ANISE SEED		
21071	SNACKS, PORK SKIN PLAIN	22002	BASIL, FRESH		
21072	SNACKS, POTATO CHIPS LIGHT	22005	CINNAMON, GROUND		
21090	SNACKS, POTATO CHIPS, BARBACOE-FLAVOR	22008	CLOVES, GROUND		
21091	SNACKS, POTATO CHIPS, CHEESE-FLAVOR	22007	CORIANDER LEAF, DRIED		
21122	TACO BELL, ORIGINAL TACO W/ BEEF	22009	CUMIN SEED		



## **Apéndice 3**

# **NOMBRES CIENTÍFICOS DE LOS ALIMENTOS DE LA TABLA**





CÓDIGO	NOMBRE	NOMBRE CIENTÍFICO	CÓDIGO	NOMBRE	NOMBRE CIENTÍFICO
3002	GANSO	<i>Anser Anser</i>	8010	CONCHUELAS/CONCHAS	<i>Cardium Edule</i>
3003	GALLO O GALLINA	<i>Gallus Gallinaceus</i>	8011	JAIBAS	<i>Callinectes Spp</i>
3004	PALOMA	<i>Columba Spp.</i>	8012	JUTES	<i>Pachychilus Explicatus</i>
3005	PATO DE CRIANZA	<i>Anas Platyrhynchos</i>	8013	LANGOSTA	<i>Homarus Americanus</i>
3006	PAVO	<i>Meleagris Gallopavo</i>	8015	LANGOSTINO	<i>Penaeus Kerathurus.</i>
3014	POLLO	<i>Gallus Domesticus</i>	8016	OSTRAS	<i>Ostrea Iridescens</i>
4001	CERDO	<i>Sus Scrofa (Domesticus)</i>	8018	PESCADO, ARENQUE	<i>Clupea Harengus</i>
5001	CABRA	<i>Capra Hircus</i>	8019	PESCADO, ATUN	<i>Thunnus Thynnus</i>
5002	CABALLO	<i>Equus caballus</i>	8021	PESCADO, BACALAO	<i>Gadus Morhua (L.)</i>
5005	CARNERO/OVEJA/CORDERO	<i>Ovis Aries L.</i>	8023	PESCADO, BAGRE	<i>Ictalurus Punctatus (Rafinesque)</i>
5019	RES	<i>Bos Taurus L.</i>	8024	PESCADO, BONITO	<i>Sarda Sarda</i>
6001	ARMADILLO COMÚN / CUSUCO	<i>Dasybus Novemcinctus</i>	8026	PESCADO, CARPA	<i>Cyprinus Carpio L.</i>
6002	COBAYO O CUYO,	<i>Cavia Porcellus</i>	8027	PESCADO, CORVINA	<i>Cynoscion Sp.</i>
6003	CONEJO DE CRIANZA, CRUDA	<i>Oryctolagus Cuniculus</i>	8028	PESCADO, LENGUADO	<i>Solea Vulgaris</i>
6006	IGUANA O GARROBO, CRUDA	<i>Iguana Iguana</i>	8029	PESCADO, MACARELA	<i>Scomber Scombrus L.</i>
6007	LAGARTO	<i>Crocodylus Acutus</i>	8030	PESCADO, MERLUZA	<i>Melanogrammus Aeglefinus</i>
6008	LIEBRE	<i>Lepus Californicus</i>	8031	PESCADO, MERO	<i>Epinephelus Striatus</i>
6009	MAPACHE	<i>Procyon Lotor</i>	8032	PESCADO, PARGO (GUACHINANGO),	<i>Lutjanus Argentiventris</i>
6010	TORTUGA VERDE	<i>Chelonia Mydas</i>	8033	PESCADO, PEJERREY	<i>Odentesthes Regia</i>
6011	VENADO	<i>Odocoileus Virginianus</i>	8034	PESCADO, PEJESAPO	<i>Opsanus Beta</i>
6014	JABALI	<i>Sus Scrofa</i>	8035	PESCADO, PEZ SIERRA	<i>Pristis Perotteti</i>
6016	CONEJO DE CAZA	<i>Orycolagus Cuniculus</i>	8036	PESCADO, RAYA	<i>Raja Equatorialis</i>
8001	ALMEJAS	<i>Venerupis Sp</i>	8037	PESCADO, ROBALO	<i>Centropomus Robalito</i>
8002	PESCADO, ANCHOA	<i>Engraulis Encrasicolus (L.)</i>	8038	PESCADO, SALMON ROSADO	<i>Oncorhynchus Gorbuscha</i>
8003	CALAMAR	<i>Loligo Vulgaris</i>	8039	PESCADO, SARDINA	<i>Sardinops Spp.</i>
8005	CAMARON	<i>Penaeus Vannamei</i>	8042	PESCADO, TIBURON	<i>Isurus Oxyrinchus</i>
8007	CAMARONCILLO	<i>Xiphopenaeus Riveti</i>	8044	PESCADO, TRUCHA	<i>Oncorhynchus Mykiss</i>
8008	CANGREJO	<i>Astacus Astacus</i>	8048	PULPO	<i>Octopus Vulgaris</i>

CÓDIGO	NOMBRE	NOMBRE CIENTÍFICO	CÓDIGO	NOMBRE	NOMBRE CIENTÍFICO
8052	MEJILLONES	<i>Mytilus Edulis</i>	10014	AJONJOLI	<i>Sesamun Indicum</i>
8056	PESCADO, TILAPIA	<i>Oreochromis Spp</i>	10015	AYOTE	<i>Cucurbita Pepo</i>
8059	PESCADO, SALMON	<i>Oncorhynchus Tshawytscha (Walbaum)</i>	10017	ACHIOTE/BIJA	<i>Bixa Orellana, Linn</i>
9001	ARVEJA/ GUISANTE/CHICHARO,	<i>Pisum Sativum</i>	10019	CACAO	<i>Theobroma Cacao</i>
9003	FRIJOL BLANCO,	<i>Phaseolus Vulgaris L.</i>	10020	CHAN	<i>Salvia Hispanica</i>
9005	FRIJOL CAUPI/COSTEÑO,	<i>Vigna Unguiculata O V.Sinensis</i>	10021	NUEZ DE PAN	<i>Artocarpus Altilis O Communis</i>
9006	FRIJOL CUBA O PILOY,	<i>Phaseolus Coccineus</i>	10022	MARAÑÓN	<i>Anacardium Occidentale</i>
9007	FRIJOL CHIRICANO DE PANAMA,	<i>Phaseolus Vulgaris L.</i>	10028	MORRO O JICARO	<i>Crescentia Alata</i>
9008	FRIJOL LABLAB/FRIJOL TREPADOR,	<i>Dolichos Lablab</i>	10029	PISTACHO	<i>Pistacia Vera</i>
9009	FRIJOL NEGRO,	<i>Phaseolus Vulgaris</i>	10030	PECANAS	<i>Carya illinoensis</i>
9010	FRIJOL PILIGUE,	<i>Phaseolus Vulgaris</i>	11001	ACELGA	<i>Beta Vulgaris Var. Cicla</i>
9011	FRIJOL QUIMBOLITO/DE ARROZ,	<i>Phaseolus Calcaratus</i>	11003	ACEITUNA NEGRA	<i>Simarouba Glauca</i>
9012	FRIJOL ROJO/POROTO,	<i>Phaseolus Vulgaris</i>	11004	ACEITUNA VERDE	<i>Olea Europaea</i>
9013	FRIJOL SOYA,	<i>Glycine Max L</i>	11005	AGUACATE	<i>Persea Americana</i>
9017	FRIJOL TODA VARIEDAD,	<i>Phaseolus Vulgaris</i>	11006	AJO, CABEZA/BULBO	<i>Allium Sativum</i>
9022	GARBANZO,	<i>Cicer Arietinum</i>	11007	ALCACHOFA	<i>Cynara Scolymus</i>
9024	FRIJOL DE PALO/GUANDU/GANDUL,	<i>Cajanus Cajan</i>	11008	BROTOS DE ALFALFA	<i>Medicago Sativa</i>
9025	FRIJOL MANTEQUILLA/HABA BLANCA,	<i>Canavalia Ensiformis</i>	11009	APAZOTE/EPAZOTE	<i>Chenopodium Ambrosioides</i>
9026	HABA SECA, CRUDO	<i>Vicia Faba L.</i>	11010	APIO	<i>Apium Graveolens</i>
9029	LENTEJA	<i>Lens Spp.</i>	11011	ARVEJA COMUN	<i>Pisum sativum L. ssp. sativum var. sativum</i>
10001	ALMENDRA	<i>Prunus Dulcis</i>	11015	ARVEJA CHINA	<i>Pisum Sativum Var Saccharatum</i>
10003	AVELLANA	<i>Corylus Spp.</i>	11016	ARRACACHA RAÍZ, AMARILLA	<i>Arracacia Anthorria B.</i>
10005	CASTAÑA	<i>Castanea Spp.</i>	11017	ARRACACHA RAÍZ, BLANCA	<i>Arracacia Anthorria B.</i>
10006	MACADAMIA	<i>Macadamia Integrifolia</i>	11018	AYOTE/GUICOY/ZAPALLO/CALABAZA	<i>Cucurbita Spp.</i>
10007	MANI/CACAHUATE	<i>Arachis Hypogaea</i>	11021	CALABACITA/GUICOYITO/PIPIAN	<i>Cucurbita Spp.</i>
10011	NUEZ DE BRAZIL	<i>Bertholletia Excelsa</i>	11022	BROTOS DE SOYA	<i>Glycine Max</i>
10012	NUEZ DE NOGAL	<i>Juglans Regia</i>	11023	BERENJENA CRUDA	<i>Solanum Melongena Var. Sculentum</i>
10013	PECANA	<i>Carya Illinoensis</i>	11025	BERRO	<i>Nasturtium Officinale</i>
			11026	BLEDO/AMARANTO, HOJAS	<i>Amaranthus Spp.</i>

CÓDIGO	NOMBRE	NOMBRE CIENTÍFICO	CÓDIGO	NOMBRE	NOMBRE CIENTÍFICO
11027	BROCOLI/BRECOL	<i>Brassica Oleracea</i> Var. <i>Botrytis</i>	11071	EJOTES/VAINICAS	<i>Phaseolus Vulgaris</i>
11029	BUSNAY, FLORES DE	<i>Spathiphyllum Phrynifolium</i>	11074	ELOTE/MAIZ FRESCO, AMARILLO	<i>Zea Mays</i>
11030	CAIBA/CAIGUA/CICLANTERA	<i>Cyclanthera Pedata</i>	11077	ELOTE/MAIZ FRESCO, BLANCO	<i>Zea Mays</i>
11031	CANCHON O REPOLLO CHINO (PE-TSAI)	<i>Brassica Pekinensis</i>	11079	ESCAROLA/ACHICORIA RIZADA	<i>Cichorium Endivia</i>
11032	CAMOTE/BATATA, HOJAS DE	<i>Ipomoea Batatas</i>	11080	ESPARRAGO	<i>Asparagus Officinalis</i>
11036	CEBOLLA, CABEZA	<i>Allium Cepa</i> L.	11083	ESPINACA	<i>Spinacea Oleracea</i>
11039	CEBOLLIN	<i>Allium Cepa</i> L. V.	11085	FRIJOL CAUPI VERDE, CON VAINA	<i>Vigna Unguiculata</i> O V. <i>Sinensis</i>
11040	CILANTRO/CULANTRO	<i>Coriandrum Sativum</i>	11086	FRIJOL TODA VARIEDAD, GRANO VERDE	<i>Phaseolus Vulgaris</i>
11041	COL DE BRUSELAS	<i>Brassica Oleracea</i> Var. <i>Gemmifera</i>	11087	GENGIBRE O JENGIBRE	<i>Zingiber Officinalis</i>
11042	COL CHINA (PAK-CHOI)	<i>Brassica Pekinensis</i>	11088	GUANDU/GANDUL, GRANO VERDE	<i>Cajanus Cajan</i> O C. <i>Indicus</i>
11043	COLIFLOR	<i>Brassica Oleracea</i> Var. <i>Botrytis</i>	11089	HABA, GRANO VERDE	<i>Vicia Faba</i>
11045	COLINABO, HOJAS Y TALLOS	<i>Brassica Oleracea</i> ( <i>Gongylodes</i> Group)	11090	FRIJOL MANTEQUILLA/HABA BLANCA, GRANO VERDE	<i>Canavalia Ensiformis</i>
11046	CHAYA, HOJAS DE	<i>Cnidioscolus Chayamansa</i>	11091	HIERBA SAN NICOLAS/VERDOLAGA SILVESTRE	<i>Calandrinia Micrantha</i>
11047	CHAYOTE/GUISQUIL/PATASTE	<i>Sechium Edule</i>	11092	HIERBABUENA	<i>Mentha Spicata</i>
11051	CHILACAYOTE/CHIVERRE	<i>Cucurbita Ficifolia</i> B.	11093	HIERBAMORA/MACUY/QUILETE	<i>Solanum Nigrescens</i>
11053	CHILE PICANTE	<i>Capsicum</i> Spp.	11094	HOJAS SANTA MARIA, HOJA SANTA	<i>Piper Auritum</i>
11055	CHILE COBANERO, GUATEMALA	<i>Capsicum Annuum</i> Var. <i>Cerasiforme</i>	11095	HONGOS CRUDOS	<i>Agaricus Bisporus</i>
11057	CHILE CHILTEPE	<i>Capsicum Frutescens</i> Var. <i>Baccatum</i>	11098	HONGOS DE SAN JUAN, DE GUATEMALA	<i>Boletus Edulis</i>
11058	CHILE DULCE/PIMIENTO ROJO	<i>Capsicum Annuum</i>	11100	IZOTE/ITABO, FLORES DE	<i>Yucca Elephantitis</i>
11060	CHILE DULCE, VERDE	<i>Capsicum Annuum</i> Var. <i>Grossum</i>	11101	JICAMA CRUDA	<i>Pechyrhizus Angulatus</i>
11061	CHILE GUAQUE, GUATEMALA	<i>Capsicum Annuum</i> Var. <i>Longum</i>	11102	LABLAB/FRIJOL TREPADOR, GRANO VERDE	<i>Dolichos Lablab</i>
11062	CHILE JALAPEÑO	<i>Capsicum Annuum</i> L. V.	11103	LAUREL REAL, HOJAS VERDES	<i>Laurus Nobilis</i>
11064	CHILE JUTIAPA	<i>Capsicum Pubescens</i> Ruiz Y Pavon	11104	LAUREL, HOJAS SECAS	<i>Litsea Guatemalensis</i>
11065	CHILE PASA	<i>Capsicum Annum</i> Var. <i>Longum</i> Sendt	11105	LECHUGA ARREPLLADA, ICEBERG	<i>Lactuca Sativa</i>
11066	CHILE TABASCO	<i>Capsicum Frutescens</i>	11106	LECHUGA NO ARREPLLADA	<i>Lactuca Sativa</i>
11067	CHILE SERRANO	<i>Capsicum Annuum</i> Var. <i>Acuminatum</i>	11107	HOJAS DE ENDIVIA,/ACHICORIA DE BRUSELAS	<i>Cichorium Intybus</i> L.
11068	CHIPILIN	<i>Crotalaria Longirostrata</i>	11108	LOROCO	<i>Fernaldia Pandurata</i>
11069	CHUFLE	<i>Calathea Macrosepala</i>	11109	MADRECAAO, FLORES DE	<i>Gliricidia Sepium</i>
11070	CHUPTE/YAS	<i>Persea Schiedeana</i>	11110	MAIZ AMARILLO DULCE	<i>Zea Mays</i>

CÓDIGO	NOMBRE	NOMBRE CIENTÍFICO	CÓDIGO	NOMBRE	NOMBRE CIENTÍFICO
11112	MALANGA/OTOE, RAIZ	<i>Xanthosoma Spp.</i>	11165	VERDOLAGA	<i>Portulaca Oleracea</i>
11113	MILTOMATE	<i>Physalis Ixocarpa</i>	11166	YUCA O MANDIOCA, HOJAS Y PUNTAS DE	<i>Manihot Esculenta</i>
11114	MOSTAZA, HOJAS DE	<i>Brassica Juncea Var. Foliosa</i>	11169	ZANAHORIA	<i>Daucus Carota L.</i>
11115	PIÑUELA/MUTAS/MOTATE	<i>Bromelia Pinguin</i>	11175	REPOLLO/COL MORADA	<i>Brassica Oleracea Capitata Group</i>
11117	NABO, RAIZ	<i>Brassica Rapa</i>	11177	BROTOS DE BAMBÚ	<i>Phyllostachys Spp</i>
11118	ÑAME/YAM	<i>Dioscorea Spp.</i>	11179	LECHUGA ROMANA	<i>Lactuca Sativa</i>
11120	ÑAMPI/TARO	<i>Colocasia Esculenta</i>	11183	ZANAHORIAS PEQUEÑAS (BABY)	<i>Daucus Carota L.</i>
11122	OCRA	<i>Abelmoschus Esculentus</i>	12001	ABERIA/KITEMBILLA	<i>Dovyalis Hebecarpa</i>
11124	PACAYA	<i>Chamaedorea Tepejilote</i>	12002	ACEROLA	<i>Malpighia Punicifolia</i>
11125	PALMITO S/CORTEZA	<i>Euterpe Edulis</i>	12004	ALBARICOQUE	<i>Prunus Armeniaca</i>
11126	RABANO, HOJAS DE	<i>Raphanus Sativus</i>	12008	ANONA BLANCA O ATA	<i>Annona Squamosa</i>
11127	PAPAS	<i>Solanum Tuberosum</i>	12009	ANONA ROSADA O CORAZON DE BUEY	<i>Annona Reticulata</i>
11138	PEPINO/COJOMBRO DE ENSALADA	<i>Cucumis Sativus</i>	12010	BANANO/GUINEO	<i>Musa Sapientum</i>
11139	PEPINILLOS ACIDOS O PICKLES	<i>Cucumis Anguria</i>	12012	CAIMITO	<i>Chrysophyllum Caimito</i>
11140	PEREJIL	<i>Petroselinum Crispum</i>	12014	CAPULIN/CAPULINA	<i>Muntingia Calabura</i>
11141	PITO/QUILITE, HOJAS Y BROTES	<i>Erythrina Berteroana</i>	12015	CARAMBOLA	<i>Averrhoa Carambola</i>
11142	PUERRO	<i>Allium Porrum</i>	12016	CAS	<i>Psidium Friedrichstahlianum</i>
11143	QUIXTAN	<i>Solanum Welandi</i>	12017	CEREZA	<i>Prunus Cerasus</i>
11144	RABANO REDONDO, RAIZ	<i>Radicula Armoracea Rob</i>	12018	CIDRA O LIMÓN REAL	<i>Citrus Medica</i>
11145	RABANO LARGO, RAIZ	<i>Raphanus Sativus</i>	12019	CIRUELA ROJA O AMARILLA	<i>Prunus Domestica</i>
11146	REMOLACHA	<i>Beta Vulgaris</i>	12022	COCO, MADURO	<i>Cocos Nucifera L.</i>
11150	REPOLLO/COL COMUN	<i>Brassica Oleracea Var. Capitata</i>	12026	COYOL	<i>Acrocomia Mexicana</i>
11152	RUIBARBO, TALLOS	<i>Rheum Rhaponticum</i>	12027	COYOLITO/HUISCOYOL	<i>Bactris Subglobosa W.</i>
11153	SAGU DE SAN VICENTE, RAIZ	<i>Maranta Arundinacea</i>	12028	CUCHAMPER	<i>Vincetoxicum Salvanii</i>
11154	SALSIFI	<i>Tragopogon Porrifolius</i>	12029	CUSHIN/PATERNA/GUABA	<i>Inga Edulis</i>
11155	SUCHINI	<i>Cucurbita Spp.</i>	12030	CHICOZAPOTE/NISPERO DE MOTAÑA	<i>Manikara Zapota</i>
11157	TOMATE ROJO	<i>Lycopersicon Esculentum</i>	12031	CHIRIMOYA	<i>Annona Cherimola</i>
11159	TOMATE DE ARBOL	<i>Cyphomandra Betacea</i>	12032	DURAZNO AMARILLO/MELOCOTON	<i>Prunus Persica</i>
11163	TOMATILLO	<i>Lycopersicon Esculentum</i>	12038	DURAZNO COMUN	<i>Persica Vulgaris</i>

CÓDIGO	NOMBRE	NOMBRE CIENTÍFICO	CÓDIGO	NOMBRE	NOMBRE CIENTÍFICO
12041	DURIAN O DURIO	<i>Durio Zibethinus</i>	12084	MANZANA CRIOLLA	<i>Malus Sylvestris</i>
12042	FRESA O FRUTILLA	<i>Fragaria Spp.</i>	12085	MANZANA IMPORTADA	<i>Malus Sylvestris</i>
12043	FRUTA DE PAN O MASAPAN	<i>Artocarpus Altilis O Communis</i>	12088	MANZANA DE AGUA/MARAÑÓN JAPONES	<i>Syzygium Javanicum Aqueum</i>
12046	GRANADA ROJA	<i>Punica Granatum</i>	12089	MANZANA ROSA/POMAROSA	<i>Syzygium Jambos</i>
12047	GRANADILLA DULCE	<i>Passiflora Ligularis</i>	12090	MANZANITA/MANZANILLA/TEJOCOTE	<i>Crataegus Pubescens</i>
12049	GRANADILLA REAL/BADEA	<i>Passiflora Quadrangularis L.</i>	12091	MARAÑÓN/PAJUIL/CAJÚ	<i>Anacardium Occidentale</i>
12050	GUANABANA/GUANABA	<i>Annona Muricata</i>	12092	MARACUYA/GRANADILLA MORADA	<i>Passiflora Edulis</i>
12051	GUAPINOL/CURBARIL/ALGARROBO	<i>Hymenea Courvaril</i>	12094	MATASANO/ZAPOTE BLANCO	<i>Casimiroa Edulis</i>
12052	GUAYABA	<i>Psidium Guajava L.</i>	12095	MELOCOTON MORADO/COHOMBRO DE OLOR	<i>Sicana Odorifera</i>
12054	GUINDA O CEREZA DULCE	<i>Prunus Cerasus</i>	12096	MELON CORRUGADO O CANTALOUPE	<i>Cucumis Melo Var. Cantalupensis</i>
12056	GUINEO MAJONCHO/CUADRADO	<i>Musa Paradisiaca L.</i>	12097	MELON LISO O MELON CASABA	<i>Cucumis Melo Var. Inodorus</i>
12057	GUINEO MORADO	<i>Musa Paradisiaca L.</i>	12098	MEMBRILLO	<i>Cydonia Oblonga</i>
12058	GUINEO MANZANO O DATIL	<i>Musa Paradisiaca Var. Sapientum L.</i>	12099	SANDILLITA/BILIMBI/PEPINILLO	<i>Averrhoa Bilimbi</i>
12059	GUINEO MAICENA	<i>Musa Ensete</i>	12100	MORA/ZARZAMORA	<i>Rubus Spp.</i>
12060	HICACO/ICACO	<i>Chrysobalanus Icaco</i>	12101	MORRO/JICARA	<i>Crescentia Alata (Hbk)</i>
12061	HIGO MADURA	<i>Ficus Carica</i>	12102	NANCE	<i>Byrsonima Crassifolia</i>
12065	INJERTO O ZAPOTE VERDE	<i>Calocarpum Viride</i>	12103	NARANJA AGRIA	<i>Citrus Aurantium</i>
12066	JOCOTE COMUN/JOBO, AMARILLO O ROJO	<i>Spondias Mombin</i>	12105	NARANJA DULCE	<i>Citrus Sinensis</i>
12067	JOCOTE CIRUELO/JOCOTE DE CORONA/JOBITO	<i>Spondias Purpurea</i>	12108	NARANJILLA/LULO	<i>Solanum Quitoense</i>
12068	JOCOTE TRONADOR/JOBO TRONADOR/JOCOTE DE VERANO	<i>Spondias Mombin L.</i>	12109	NECTARINA	<i>Prunus Persica Nucipersica</i>
12069	KIWI	<i>Actinidia Chinensis</i>	12110	NISPERO JAPONES	<i>Eriobotrya Japonica</i>
12070	LIMA LIMON/LIMON DULCE	<i>Citrus Aurantifolia</i>	12111	PALMA AFRICANA	<i>Elaeis Guineensis</i>
12071	LIMA DULCE	<i>Citrus Limetta</i>	12112	PAPAYA/LECHOSA	<i>Carica Papaya</i>
12073	LIMON AGRIO	<i>Citrus Limon</i>	12115	PAPAYA DE MONTAÑA	<i>Carica Pubescens</i>
12075	MAMEY	<i>Mammea Americana</i>	12116	DURAZNO PRISCO	<i>Prunus Persica</i>
12076	MAMONCILLO/MAMON	<i>Melicocca Bijua</i>	12117	PEJIVALLE/PIXBAE	<i>Guilielma Gasipaes</i>
12077	MANDARINA/TANGERINA	<i>Citrus Reticulata O Deliciosa</i>	12118	PEPINO DULCE O PERA LIMÓN	<i>Solanum Muricatum</i>
12080	MANGO	<i>Mangifera Indica</i>	12119	PERA FRUTA CRIOLLA	<i>Pyrus Communis</i>
12082	MANGO CRIOLLO PEQUEÑO	<i>Mangifera Indica L.</i>	12124	PERSIMONA/KAKI/CAQUI	<i>Diospyros Kaki</i>

CÓDIGO	NOMBRE	NOMBRE CIENTÍFICO	CÓDIGO	NOMBRE	NOMBRE CIENTÍFICO
12125	PIÑA DULCE	<i>Ananas Comosus</i>	13010	CEBADA	<i>Hordeum Vulgare</i>
12128	PIÑUELA	<i>Bromelia Karata</i>	13012	CENTENO	<i>Secale Cereale</i>
12129	PITAHAYA ROJA	<i>Hylocereus Undatus</i>	13045	MAICILLO O SORGO	<i>Sorghum Bicolor (S.Vulgare)</i>
12130	PLATANO	<i>Musa Paradisiaca</i>	13046	MAIZ SALPOR	<i>Zea Mays</i>
12133	POMELO	<i>Citrus Grandis</i>	13047	MAIZ	<i>Zea Mays</i>
12134	SANDIA	<i>Citrullus Lanatus</i>	13079	TRIGO	<i>Triticum Aestivum L.</i>
12135	SONCOYA/SINCUYA/ANONA PURPÚREA	<i>Annona Purpurea</i>			
12136	SONZAPOTE/SUNZA	<i>Licania Platypus</i>			
12137	TACACO	<i>Sechium Tacaco</i>			
12138	TAMARINDO	<i>Tamarindus Indica</i>			
12139	TORONJA BLANCA	<i>Citrus Paradisii</i>			
12143	TUNA/NOPAL	<i>Opuntia Ficus-Indica</i>			
12144	UVA CRIOLLA	<i>Vitis Vinifera</i>			
12145	UVA IMPORTADA, TIPO AMERICANO	<i>Vitis Spp.</i>			
12147	UVA SECA O PASA	<i>Vitis Vinifera</i>			
12148	UVA DE LA PLAYA	<i>Coccoloba Uvifera</i>			
12149	UVA SILVESTRE	<i>Vitis Tiliifolia</i>			
12150	YUYUGA/JUJUBE/AZUFAIFA	<i>Zizyphus Jujuba</i>			
12151	YUPLON/JOCOTE JUDIO	<i>Spondias Cytherea</i>			
12152	ZAPOTE/ZAPOTE MAMEY	<i>Calocarpum Mammosum</i>			
12153	ZAPOTILLO/ZAPOTE AMARILLO	<i>Pouteria Campechiana</i>			
12154	CEREZA SILVESTRE/CAPULI	<i>Prunus Capuli</i>			
12155	GRANADILLA REAL/BADEA	<i>Passiflora Cuadrangularis</i>			
12157	RAMBUTÁN O LICHIS	<i>Nephelium Lappaceum</i>			
12159	PIÑA, TODA VARIEDAD	<i>Ananus Comosus</i>			
12160	TORONJA ROSADA	<i>Citrus Paradisi</i>			
13001	AMARANTO	<i>Amaranthus Spp.</i>			
13002	ARROZ	<i>Oryza Sativa</i>			
13008	AVENA (MOSH)	<i>Avena Sativa</i>			



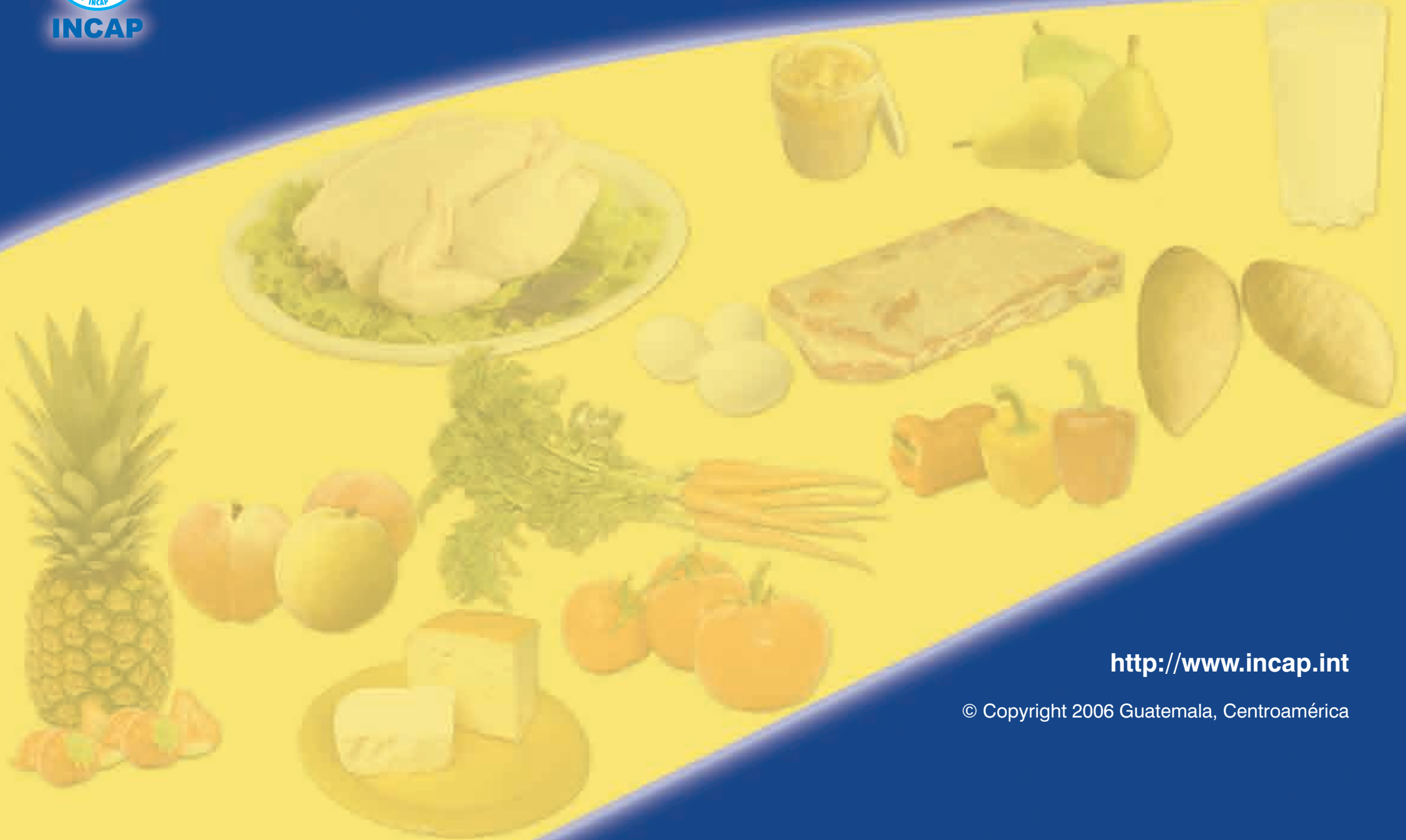
Esta publicación fue reimpresa en los talleres gráficos de Serviprensa, S. A. en el mes de febrero de 2012. La edición consta de 500 ejemplares en papel bond 80 gramos.





**INCAP**

# TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS DE CENTROAMÉRICA



<http://www.incap.int>

© Copyright 2006 Guatemala, Centroamérica