

TABLA DE COMPOSICION DE ALIMENTOS

WANDER
nutrición y salud

ÍNDICE

Tabla de composición de alimentos	6
Forma de uso	7
Ejemplo de ingesta diaria	8
Comentario final	9
Tablas de composición:	
Cereales y derivados	10
Pastelería	12
Azúcares y dulces	14
Verduras y hortalizas	16
Legumbres	20
Frutas	22
Frutos secos (grasos)	26
Lácteos y derivados	28
Carnes, caza y embutidos	32
Pescados, mariscos y crustáceos	36
Huevos	40
Aceites y grasas	42
Bebidas	44
Precocinados	46
Salsas	48
Otros	50
Anexo I	53
Anexo II	54
Bibliografía	56

TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

INTRODUCCIÓN

Las tablas de composición de alimentos son utilizadas, sobre todo, para valorar las ingestas de energía y de nutrientes y planificar la alimentación individual y colectiva de personas sanas y enfermas.

La composición de alimentos varía ampliamente, dependiendo entre otros factores de la variedad de las plantas (seguillas) y animales, del tipo de cultivo y fertilización, de las condiciones de alimentación animal y en algunos alimentos, según su frescura, el tiempo y características de almacenamiento, etc.

Otro problema para valorar la composición de alimentos lo constituyen las técnicas utilizadas para la determinación de sus componentes, que pueden dar valores muy distintos. Esto hace que existan resultados muy diferentes entre las diversas tablas existentes.

En España, las tablas más utilizadas por los profesionales de la Nutrición (médicos, dietistas, farmacéuticos, etc.) son las elaboradas por el Profesor Varela (Instituto de Nutrición) y las tablas Rando (Institut Scientifique d'Hygiène Alimentaire). Sin embargo, de nuestra experiencia, deducimos que existen diversos alimentos que habitualmente se consumen en España de los cuales resulta difícil encontrar equivalencias. Tampoco existen datos sobre nutrientes utilizados actualmente para elaborar dietas e interpretar encuestas nutricionales, como son el colesterol y los ácidos grasos. Asimismo, esas tablas son el resultado tanto de datos propios como de otros, tomados de diversas fuentes bibliográficas, sin embargo, en ningún alimento se concreta la fuente específica.

Todo lo mencionado dificulta la interpretación de los estudios nutricionales, sobre todo cuando se comparan trabajos de diversos autores.

Por todo lo expuesto, es por lo que se ha considerado oportuno hacer una revisión más amplia para su mejor utilización, tanto a nivel clínico como comunitario.

El trabajo que se ofrece en la presente tabla es una revisión de diversas tablas de composición de alimentos de reconocido prestigio internacional, en la que se incluyen los alimentos más consumidos en nuestro país y los nutrientes que son objeto de un número considerable de consultas. En ellas se especifica la fuente de dónde se obtuvieron los datos.

Una gran parte de datos se han obtenido de las tablas Rando (en las que no se especifica referencia) con algunas modificaciones para energía cuando fue necesario. Esta tabla ha sido escogida, fundamentalmente por ser una de las más utilizadas, ya que los datos propios son de alimentos parecidos a los españoles, debido a la proximidad geográfica. Los alimentos de las tablas Rando, cuyos resultados eran muy diferentes a las tablas americanas o las británicas no han sido utilizados, y han sido incluidos los de éstas. Se han utilizado como estándares las tablas de McCance y Widdowson o las de USDA, debido a que son más recientes y la metodología utilizada en las muestras así como las técnicas de determinación son más adecuadas.

De los alimentos que no fue posible obtener su equivalencia se utilizaron las tablas del Instituto de Nutrición (Madrid 1980), Centre de Recherches Foch (París 1983) y los de la Fundación Sardà Farriol (Barcelona 1986), en las que existe información propia y de diversas fuentes. Se incluyen, además, otros alimentos cuyo contenido se obtuvo de fuentes propias de las industrias que fabrican el producto.

El ácido fólico libre y total y la vitamina B₁₂ se obtuvieron de las tablas McCance y Widdowson (1978) y de la tabla Renaud (1986) se recogió la información sobre colesterol y ácidos grasos. En el anexo I se incluye el contenido en pescado y mariscos del ácido Eicosapentaenoico (20:5) y del Docohexaenoico (22:6), obtenidos de unas tablas provisionales publicadas recientemente por Hepburn y col. (1986).

Los contenidos en fibra de los alimentos ricos en ésta, son datos obtenidos de las tablas de A. E. Bender (1986).

METODOLOGÍA

Se describen datos aclaratorios:

Porción comestible: Los datos sobre nutrientes incluidos en la tabla corresponden a 100 g de la parte comestible. Para obtener la porción comestible se aplica el factor correspondiente (columna porción comestible). (Ver ejemplo). Todos los alimentos se contemplan en crudo a excepción de alguno que es cocido y se especifica.

Pérdidas por cocciones: Dado que algunos alimentos pueden tener pérdidas muy variables según los sistemas de cocción a que se sometan. Éstas se especifican en el Anexo II.

PARÁMETROS NUTRICIONALES

Energía: Los valores energéticos de los nutrientes se expresan en kilocalorías (kcal) por ser los valores que se utilizan más frecuentemente en la práctica diaria. Sin embargo, si se desean obtener datos en unidades del Sistema Internacional (kilojulios, kJ) se pueden convertir de la manera siguiente: 1 kcal = 4,184 kJ.

Estos valores energéticos han sido obtenidos a partir de las cantidades de proteínas, grasas, carbohidratos y alcohol, usando, en general, los valores de conversión de ATWATER (proteínas: 4 kcal/g; grasas 9 kcal/g y carbohidratos 4 kcal/g). Los datos de las tablas de McCance y Widdowson y las de Varela han utilizado los factores de conversión de Southgate y Durnin, cuyos valores son los siguientes: carbohidratos (CHO) 3,75 kcal/g; proteínas 4 kcal/g; grasas 9 kcal/g. Para la obtención de energía de las tablas americanas los valores oscilan entre 0,91-4,36 kcal/g proteínas, 8,37-9,02 kcal/g lípidos y 1,33-4,12 kcal/g de CHO, dependiendo del tipo de alimentos. Debido a los diferentes factores de conversión para valorar la energía proveniente de proteínas, CHO y lípidos de las diversas tablas (USDA, Rando, Renaud, etc.) al realizar los cálculos definitivos mediante los factores de conversión de Atwater las cifras totales de energía pueden parecer inconsistentes.

Al alcohol se le adjudica un valor energético de 7 kcal/g.

Nutrientes: Se incluyen los siguientes:

Proteínas, lípidos y carbohidratos en gramos.

Minerales: P, Mg, Ca, Fe, Zn, Na, K (en miligramos) y I (en microgramos).

Vitaminas: A, D, E, C, B₁, B₂, B₆, AC. NICOTÍNICO (en microgramos). ÁC. FÓLICO (libre y total) y B₁₂ (en microgramos).

Equivalentes de vitaminas

1 U.I. de vitamina A = 0,00033 mg de retinol.
1 U.I. de vitamina D = 0,000025 mg de ergosterol =
= 0,000025 mg de colecalciferol (D₃)
1 U.I. de vitamina E = 0,67 mg de d- α -tocoferol.

Colesterol y ácidos grasos: (en gramos).

Alcohol: (en gramos).

Fibra: (en gramos).

ANEXO I: Ácido Eicosapentaenoico (20:5) y Docohexaenoico (22:6) (en gramos). En este anexo se presenta el contenido de ácidos grasos omega-3 de pescado y marisco por cada 100 g. Estos datos se han obtenido de una tabla provisional que publican en el J. Am. Diet. Asso. (1986), Hepburn F.N., Exler J. y Weihrauch J.L. del servicio informativo de Nutrición Humana del Departamento de Agricultura de J.S.A.

Fibra: la fibra es la suma de celulosa, hemicelulosa y pectina (carbohidratos no disponibles) así como de lignina y gomas (Bender A.E., 1986). En libros antiguos, al referirse a fibra cruda no se referían a lo que actualmente se llama fibra dietética. Además, al no existir un método analítico, generalmente aceptado por su fiabilidad, dependiendo de la técnica utilizada para la determinación los resultados de fibra pueden variar considerablemente entre las diversas tablas. En este anexo se incluyen los alimentos que son fuente importante en fibra y que han sido seleccionados y redondeados por el Prof. A.E. Bender, en las tablas de alimentos publicadas por Oxford University Press en 1986.

FORMA DE USO

Para dar un ejemplo práctico de la utilización de las tablas de composición de alimentos, se han tomado las cantidades de alimentos correspondientes a la ingesta espontánea de un adulto.

A partir de estas cifras expresadas en gramos para los alimentos sólidos y en ml para los líquidos, se multiplica por las cantidades que figuran en la Tabla de la siguiente forma: p.e. para el pan:

	kcal	Proteínas	Lípidos	CHO
Tabla (100 g)	255	7	0,8	55
Consumo (60 g)	<u>255×60</u>	<u>7×60</u>	<u>$0,8 \times 60$</u>	<u>55×60</u>
	100 (153 kcal)	100 (4,2 g)	100 (0,5 g)	100 (33 g)

Como se trata de calcular la energía y los nutrientes de 100 g de porción comestible, debe tenerse en cuenta el coeficiente de desaprovechamiento (factor porción comestible) que tienen muchos alimentos. Para ello es preciso especificar si la cantidad anotada y requerida para el cálculo corresponde a cada alimento neto o bruto. Asimismo es necesario especificar si el alimento es crudo o cocido.

En el ejemplo anterior se observa:

LENTEJAS (crudo): La tabla da el valor para las lentejas en crudo. Si se trata del mismo alimento cocido las cifras serán de 3 a 4 veces superiores. Debido a que con la cocción, aumentan su contenido en agua y por tanto su peso.

LECHUGA Y PATATAS: Las cantidades de alimento anotadas corresponden a la porción comestible del alimento. Es decir, peso neto, sin desperdicio.

POLLO: Este alimento se ha tomado en bruto por lo que debe aplicarse el factor porción comestible para pollo en bruto = 70. De esta manera se obtienen los valores de la porción comestible del pollo.

EJEMPLO DE INGESTA DIARIA EN LA SIGUIENTE TABLA

Alimento	Porción comestible	Tipo de cocción	Ración g	Calorías	Proteínas	Grasa	CHO
DESAYUNO							
Pan			60	153	4,2	0,5	33
Leche			200	136	7	7,8	9,2
Café			50	1	0,1	0,05	0,4
Azúcar			15	57	—	—	15
Mantequilla			10	75	0,07	8,3	0,06
Jamón cocido			40	115	8,4	8,8	—
TOTAL				537	19,8	25,4	57,5
MEDIA MAÑANA							
Pan			50	127	3,5	0,4	27,5
Queso manchego			30	113	8,7	8,6	0,15
TOTAL				240	12,2	9	27,6
COMIDA							
Lentejas		crudo	60	202	14,4	1	34
Sofrito			30	35	0,5	2,5	2,6
Chorizo			15	70	2,6	6,6	—
Pollo	70		250	211	35,8	7,5	—
Lechuga			100	18	1,2	0,2	2,9
Pan			40	102	2,8	0,32	22
Melocotón	86		150	67	0,64	0,12	15,4
TOTAL				705	58	18,3	77
CENA							
Sopa de pasta		crudo	30	112	3,8	0,4	23
Tortilla 2 huevos			100	162	13	12	0,6
Patatas		cocido	50	43	1	0,05	9,5
Ensalada de tomate			80	18	0,8	0,24	3,2
Yogurt			125	56	4,2	1,9	4,57
Azúcar			10	38	—	—	9,9
TOTAL				429	22,8	14,6	46,2
Aceite / día			50 ml	450	—	50	—
Vino / día			250 ml	176	—	—	—
TOTAL DÍA				2.537	112,8	17,3	208,3
				2.500	110	17	210

COMENTARIO FINAL

Con esta tabla se pretende aportar un instrumento que permita valorar las dietas o planificar los menús de una forma «aproximativa», esperando que puedan ser de utilidad en la práctica para la realización de dietas tanto para individuos y colectividades sanas como enfermas. Son diversas las limitaciones que deberían ser consideradas al interpretar el consumo de energía y nutrientes mediante la utilización de las tablas, entre otras: a) que no son análisis realizados en alimentos producidos en nuestro país, ni en nuestra época, ni con los medios de producción y almacenamiento (en algunos casos) utilizados en la actualidad; b) que en algunos casos son equivalencias de otros alimentos similares; c) que los métodos de análisis que se han utilizado en las diversas tablas no son los mismos; d) que muchas determinaciones no han sido realizadas sobre una muestra adecuada, etc.

Estos hechos sugieren la necesidad de interpretar los resultados cuando se utilicen estas tablas como cifras solamente orientativas.

De todo ello se desprende la necesidad de realizar una tabla de composición de alimentos mediante muestras de los alimentos que se consumen en nuestro país, y mediante métodos analíticos considerados en la actualidad como de mayor precisión. Sin embargo, y aun contando con estas tablas, si se desea obtener información muy precisa, como en los casos de ciertas investigaciones, será indispensable pesar los alimentos y analizarlos en el laboratorio. Este procedimiento es largo y caro, por lo que resulta poco usual en la práctica.

*Dr. Arturo Jiménez Cruz
Médico Endocrinólogo
MSc en Nutrición*

*Pilar Cervera Ral
Diplomada Superior en
Nutrición Humana y Dietética.
Profesora Escuela
de Enfermería
de la Universidad
de Barcelona.*

Contenido de nutrientes y valor calórico por 100 g. de porción comestible

Código	Nombre de los Alimentos	Fuente y Anexos	Factor porción comestible (4)	Principios Energéticos				Minerales										
				kcal*	Proteínas	Lípidos	Carbohidratos	Fibra (8)	Alcohol (7)	Colesterol (7)	Fósforo	Magnesio (3) (4)	Calcio	Hierro	Zinc (4) (2)	Sodio (3)	Potasio (3)	
				g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
Cereales y Derivados																		
001	Arroz blanco	-	100	354	7,6	1,7	77	0,3	0	0	180	28	10	0,80	0,20	4	120	2
002	Arroz integral	-	100	350	8	1,1	77	1,2	0	0	300	106	50	-	0,20	-	275	-
003	Avena	-	100	367	14	5	66,5	8	0	0	400	150	55	-	-	2	-	-
004	Biscotte	-	100	362	10	2,5	75	-	0	0	-	28(2)	26	-	2	-	-	-
005	Cereales desayuno (no dulces)	3	100	386	7,9	0,4	85,3	1,4	0	0	24	16	12	1	18,70	0,20	88	-
006	Cereales desayuno (con miel)	3	100	386	4,4	0,2	91,3	1,4	0	0	24	16	12	1	18,70	0,20	88	-
007	Com Flakes (maíz)	11	100	350	7,9	0,3	84,4	1,4	0	-	44,3	14(2)	14,8	6,70	18,70	1,110	102	-
008	Chocokrispis	11	-	358	5,3	1	87,4	0,8	0	-	142	50(2)	34,5	6,70	18,70	880	186	-
009	Frostis	11	-	355	5,3	0,2	88,6	1	0	-	31,3	50(2)	11,1	6,70	18,70	740	63,4	-
010	Harina integral	-	100	340	10,5	1,5	71	10	0	0	300	140	40	4	5,50	10	450	3
011	Harina de maíz	-	100	349	9,5	3,5	70	-	0	0	190	84	16	2,70	2,50	0,70	300	80
012	Harina de trigo	-	100	353	9,5	1,2	75	4	0	0	120	20	16	1,20	1,70	3	135	1
013	Krispis	11	100	351	6,2	0,4	86,1	0,9	0	-	133	50(2)	20,3	6,70	18,70	1,270	154	-
014	Pan blanco	-	100	255	7	0,8	55	4	0	0	90	30(4)	100(2)	1	2	500	100	0,8
015	Pan de centeno	-	100	241	7	1	51	13	0	0	150	39	24	2	-	-	151	-
016	Pan integral	-	100	239	8	1,2	49	9	0	0	200	90	100(2)	2,20	5	650	224	1
017	Pasta sin huevo	-	100	375	12,8	1,4	76,5	2	0	0	165	57(4)	22	1,50	1	-	-	-
018	Sémola (trigo)	-	100	375	12,8	1,4	76,5	-	0	0	165	57(4)	22	1,50	1	-	-	-
019	Tapioca	-	100	338	1,5	0,6	82	-	0	0	12	-	12	1	-	-	-	-
020	Bollo-Briox-Ensaimada	-	100	469	6,4	22	65,5	2,5	0	0	84	86(2)	82	1,50	2	266	222	-
021	Cake	2	100	456	5,6	15,2	79,1	3	0	130	87	16(2)	82	4	2	110	170	-

Contenido de nutrientes y valor calórico por 100 g. de porción comestible

Contenido de nutrientes y valor calórico por 100 g. de porción comestible

Código	Nombre de los Alimentos	Principios Energéticos										Minerales							
		Fuente y Anexos	Factor porción comestible (4)	Energía Kcal*	g Proteínas	g Lipidos	g Carbohidratos	g Fibra (8)	g Alcohol (7)	mg Colesterol (7)	mg Fósforo	mg Magnesio (3) (4)	mg Calcio	mg Hierro	mg Zinc (4) (2)	mg Sodio (3)	mg Potasio (3)	Eq Yodo	
Pastelería																			
022	Croissant chocolate y similares	2	II	100	469	6,4	22	65,5	2,5	0	130	84	-	82	1,5	2	266	222	-
023	Donut, Croissant	2	II	100	456	5,6	15,2	79,1	2,5	0	130	87	-	82	4	2	60	110	-
024	Galletas dulces	-	II	100	436	7	14,5	74	5,5	0	130	87(2)	32	115	2	0,6	110	170	-
025	Galletas saladas	2	II	100	440	10,8	12,5	75,8	5,5	0	130	87	-	82	1,6	0,6	266	222	-
026	Ganchitos	-	II	100	504	9,9	26,2	56,9	-	0	-	-	50	45,4	-	-	970	263	-
027	Madalenas	2	II	100	469	6,4	22	65,5	2,5	0	130	84	-	82	1,5	2	60	110	-
028	Melindros, Coca, Roscón	2	II	100	440	10,8	12,5	75,8	2,5	0	130	87	-	82	1,6	2	60	110	-
029	Pastas de té	2	II	100	456	5,6	15,2	79,1	2,5	0	130	87	19	82	4	2	266	222	-
030	Pastel de manzana	3	II	100	311	3,6	15,1	40,1	2,5	0	130	87	35	82	4	2	110	170	-
031	Pastel de queso	5	II	100	396	19,8	17,2	40,4	2,5	0	250	-	35,1	404	-	2,9	551	234	-
032	Pastel manzana hojaldre	3	II	100	456	5,6	15,2	79,1	2,5	0	130	87	35	82	4	2	110	170	-
033	Repostería	4	II	100	387	5,2	20,2	49,2	2,5	0	225	84	16	48	1,2	0,4	266	215	-

Contenido de nutrientes y valor calórico por 100 g. de porción comestible

Vitaminas												Ácidos grasos											
Ácido Ascórbico (C)	Tiamina (B ₁)	Riboflavina (B ₂)	Ácido Nicotínico	Piridoxina (B ₆) (2)	Vitamina A	Vitamina D	Tocoferol (E)	Ác. Fólico libre (2)	Ác. Fólico total (2)	Cianocobalamina (B ₁₂) (2)	Poliinsaturados (7)	Monoinsaturados (7)	Saturados (7)	C 14:0 (7)	C 16:0 (7)	C 18:0 (7)	Otros Saturados (3)	Insaturados (7)	C 16:1 (7)	C 18:1 (7)	C 18:2 (7)	C 18:3 (7)	Otros Insaturados (7)
0	0,14	0,06	1	0,07	0,24	0,002	-	5	7	0	6	17,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,10	0,03	0,90	0,07	0	0	-	8	0	0	0,65	5	11,45	1,85	4,85	2,2	-	6	0,40	4,60	0,40	0,20	-
0	0,13	0,08	2	0,04(2)	-	-	-	6	7	-	0,60	5,1	10,15	2,65	5,30	1,5	0,65	5,7	0,85	4,20	0,20	0,20	0,20
0	0,11	0,03	0,90	0,06	0	0	-	6	7	0	0,60	5,1	10,15	2,65	5,30	1,5	0,65	5,7	0,85	4,20	0,20	0,20	0,30
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,14	0,06	1	0,07	0,24	0,002	-	6	7	0	6	17,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,11	0,03	0,90	0,06	0	0	-	6	7	0	6	17,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,10	0,03	0,90	0,07	0,1(3)	0	-	6	7	0	0,40	3,3	7,10	1,15	3	1,4	-	3,7	0,25	2,85	0,25	0,20	-
0	0,10	0,03	0,90	0,07	0	0	-	6	7	0	1,20	5,4	6,10	0,70	3,90	1,3	0,20	6,6	0,80	3,80	1,10	0,10	0,80
-	-	-	1,5	0,09(2)	-	-	-	2	9	0,5	0,20	1,8	4,30	0,70	2	0,7	-	2	0,20	1,50	0,15	0,05	-
0	0,10	0,02	0,03	0,07	0,1	0	-	6	7	0	1,20	5,4	6,10	0,70	3,90	1,3	0,20	6,6	0,80	3,84	1,10	0,10	0,80
0	0,03	0,08	1,50	0,07	1,90	0,01	-	5	7	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Contenido de nutrientes y valor calórico por 100 g. de porción comestible

Código	Nombre de los Alimentos	Fuente y Anexos				Factor porción comestible (4)				Principios Energéticos				Minerales							
						Kcal*	g Proteínas	g Lipídos	g Carbohidratos	g Fibra (8)	g Alcohol (7)	mg Colesterol (7)	mg Fósforo	mg Magnesio (3) (4)	mg Calcio	mg Hierro	mg Zinc (4) (2)	mg Sodio (3)	mg Potasio (3)	mg Yodo	
Azúcares y dulces																					
034	Azúcar	-	II	100	380	0	0	99,5	0	0	0	0	0	15(2)	5 a 40	0	-	-	-		
035	Caramelos	-	II	100	378	0,80	0,1	94	0	0	-	-	-	2(2)	-	-	-	-	-		
036	Chocolate amargo con azúcar	-	II	100	530	2	30	63	0	0	74	-	107	63	2,80	0,02	19	327	-		
037	Chocolate con leche y azúcar	-	II	100	550	6	34	56	0,5	0	74	283	58	216	4	0,02	-	418	-		
038	Compota	-	II	100	66	0,30	TR	17,3	0	0	0	13	-	3	0,20	-	-	-	-		
039	Mermeladas con azúcar	-	II	100	280	0,50	0,1	70	0	0	0	12	-	12	0,20	-	12	12	-		
040	Mermeladas sin azúcar	-	II	100	145	0,40	0,3	35	0	0	-	-	-	-	-	-	18	44	-		
041	Miel	-	II	100	300	0,50	0,2	75	0	0	0	16	16	5	0,50	-	3	20	-		

Contenido de nutrientes y valor calórico por 100 g. de porción comestible

Contenido de nutrientes y valor calórico por 100 g. de porción comestible

Código	Nombre de los Alimentos	Principios Energéticos												Minerales																									
		Fuente y Anexos	Factor porción comestible (4)	Energía			Proteínas			Lípidos			Carbohidratos			Fibra (8)			Alcohol (7)			Colesterol (7)		Fósforo		Magnesio (3) (4)		Calcio		Hierro		Zinc (4) (2)		Sodio (3)		Potasio (3)		Yodo	
				kcal*	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg							
		Verduras y hortalizas																																					
042	Acelgas	-	II	67	33	2	0,6	5	-	0	0	40	71	150	3,50	0,02	86	320	35																				
043	Ajos	-	II	77	139	6,7	0,1	28	1	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	94									
044	Alcachofa	-	II	36	64	3,4	0,3	12	1,5	0	0	94	-	40	-	0,1	15(2)	330(2)	1																				
045	Apio	-	II	73	20	1,3	0,2	3,7	2	0	0	40	25	60	0,50	0,1	100	290	-																				
046	Berenjena	-	II	85	29	1,3	0,2	5,5	2	0	0	15	12	10	0,50	0,28	5	220	1,8																				
047	Berro	-	II	67	21	1,7	0,3	3	3	0	0	50	25	211	2,50	0,15	75	300	-																				
048	Boniatto y batata	-	II	79	152	2,2	0,9	32	3	0	0	60	-	37	0,90	0,3	13	390	-																				
049	Calabacín	-	II	74	31	1,3	0,2	6	1,3	0	0	30	10	21	0,80	0,2	3	400	-																				
050	Calabaza	3	II	70	24	1,3	0,2	5,4	2	0	-	29	13	49	0,40	0,2	20	233	-																				
051	Cardo	4	II	80	21	1,4	0,2	3,5	1	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-										
052	Cebolla	-	II	90	47	1,4	0,2	10	1	0	0	44	16	32	0,50	0,08	7	180	20																				
053	Cebolla tierna	-	II	85	39	0,9	0,2	8,4	1	0	0	30	32	80	-	0,1	15	132	-																				
054	Champiñón y otras setas	-	II	76	28	2,4	0,3	4	3	0	0	115	16	10	1	0,1	7	500	-																				
055	Col	-	II	68	28	1,4	0,2	4,3	2	0	0	72	34	429	0,50	1,5	18	402	2																				
056	Col de Bruselas	-	II	82	54	4	0,7	8	3	0	-	60	30	30	1,30	-	10	375	-																				
057	Coliflor	-	II	63	30	2,4	0,2	4,9	2	0	0	72	18	22	1,10	0,3	24	300	-																				
058	Endivias	-	II	81	22	1,5	0,1	4	2	0	0	40	13	80	2	0,3	10	400	-																				
059	Escarola	-	II	64	37	1,5	0,3	4	2	0	0	40	13	79	-	0,3	10	387	-																				
060	Espárragos	-	II	61	26	2,2	0,2	3,9	1	0	0	70	11	21	0,90	0,32	3	200	1,7																				
061	Espárragos de lata	-	II	61	24	1,9	0,3	3,4	1	0	0	43	-	19	-	0,32	3	200	-																				
062	Espinacas	-	II	82	32	3,1	0,6	3,6	6	0	0	33	-	60	2	0,5	120(2)	490(2)	-																				
063	Espinacas congeladas	-	II	82	25	2,3	0,3	3,2	6	0	0	55	-	81	3	0,5	120(2)	490(2)	-																				
064	Grellos y nabizas	4	II	81	11	2,7	-	0,1	-	0	-	-	-	10	98	3,10	0,4	-	-	2																			
065	Guisantes congelados	4	II	100	71	5	0,3	12	-	0	0	94	-	17	1,50	0,7	4	315	-																				
066	Guisantes frescos	4	II	44	92	6	0,4	16	5	0	0	122	42	26	1,90	0,7	4	315	-																				
067	Haba fresca	-	II	60	64	5,4	0,3	10	4	0	0	-	-	26	2,30	0,7	20(2)	230(2)	-																				
068	Judías tiernas	-	II	92	39	2,4	0,2	7	3	0	0	44	25	65	0,90	0,08	2	260	32																				
069	Lechuga	-	II	66	18	1,2	0,2	2,9	9,6	0	0	30	13	62	0,65	0,5	15	300	5																				

-(No Disponible)

* 1 kJ = 4,18 kcal.

Contenido de nutrientes y valor calórico por 100 g. de porción comestible

Vitaminas										Ácidos grasos												
Acido Ascórbico (C)	Tiamina (B ₁)	Riboflavina (B ₂)	Acido Nicotínico	Piridoxina (B ₆) (2)	Vitamina A	Vitamina D	Tocoferol (E)	Ac. Fólico libre (2)	Ac. Fólico total (2)	Cianocobalamina (B ₁₂) (2)	Polinsaturados (7)	Saturados (7)	C 14:0 (7)	C 16:0 (7)	C 18:0 (7)	Otros Saturados (3)	Insaturados (7)	C 16:1 (7)	C 18:1 (7)	C 18:2 (7)	C 18:3 (7)	Otros Insaturados (7)
20	0,08	0,20	0,60	-	-	-	-	70	90	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
18	0,18	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	
10	0,15	-	0,60	0,07(2)	-	-	-	0	30	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	
7	0,05	0,04	0,40	-	0,08(3)	-	-	6	12	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
6	0,04	0,05	0,60	0,08(2)	-	-	-	8	20	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
87	0,11	0,17	1	0,13(2)	-	-	-	200	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
22	0,09	0,05	0,60	0,22(2)	-	-	-	4	25	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	
10	0,06	0,05	0,50	0,11	0,13(3)	-	-	1	6	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
47	0,05	0,05	0,30	0,21(2)	0,04	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
1	0,01	0,03	0,20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
28	0,05	0,07	0,50	0,10(2)	-	-	-	15	16	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	
40	0,13	0,10	0,40	0,10(2)	-	-	-	40	40	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	
5	0,15	0,44	4,90	0,10(2)	-	-	-	20	23	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
200	0,06	0,65	0,30	0,1 a 0,3	-	-	2,5	60	90	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	
20	0,08	0,16	0,70	0,10	-	-	-	60	90	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
50	0,15	0,12	0,60	0,20(2)	-	-	-	30	39	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	
10	0,07	0,12	0,40	-	1,10(3)	-	-	62	330	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	
5 a 20	0,10	0,20	0,30	-	1,10(3)	-	-	62	330	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	
38	0,16	0,19	1,40	0,04(2)	0,30(3)	-	-	5	30	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	
15	0,07	0,10	0,90	0,03	-	-	-	5	30	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	
30	0,08	0,20	0,60	0,18(2)	2,70(3)	-	-	30	140	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	
38	0,07	0,17	0,50	0,18(2)	-	-	-	30	140	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	
40	0,06	0,20	0,90	-	2,50(3)	-	2,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
18	0,10	0,11	0,80	0,18(2)	-	-	-	5	78	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	
25	0,50	0,25	0,80	0,18	0,10(3)	-	5	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	
26	0,50	0,20	1,80	-	-	-	-	2	37	0	1,5	1,95	0,3	0,1	0,2	0,06	-	3,45	-	1,95	1,5	
19	0,08	0,10	0,20	0,18	0,10(3)	-	-	3	28	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	
10	0,08	0,12	0,50	0,20	-	-	0,6	19	34	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	

Contenido de nutrientes y valor calórico por 100 g. de porción comestible

Código	Nombre de los Alimentos	Fuente y Anexos	Factor porción comestible (4)	Principios Energéticos						Minerales																							
				Energía		Proteínas		Lípidos		Carbohidratos		Fibra (8)		Alcohol (7)		Colesterol (7)		Fósforo		Magnesio (3) (4)		Calcio		Hierro		Zinc (4) (2)		Sodio (3)		Potasio (3)		Yodo	
				kcal*	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg					
Verduras y hortalizas																																	
070	Maíz cocido		3 II 100	50	1,1	0,20	10,7	4	0	0	14	7	1	0,20	2	110	16	1															
071	Nabos	-	II 73	29	0,80	0,20	6	2	0	0	34	-	40	0,50	0,08	-	-	-															
072	Patata cocida	-	II 100	86	2	0,10	19	2	0	0	56	25	11	0,70	0,30	-	-	-															
073	Patatas fritas	-	II 100	544	6,70	37	50	2	0	0	152	25	30	1,90	0,30	0,8	410	-															
074	Puré de patata	-	II 100	357	7	0,70	80	2	0	0	-	25	-	4	0,30	-	-	-															
075	Pepino	-	II 77	12	0,70	0,10	2	0,5	0	0	20	9	10	0,39	0,16	12	140	1,3															
076	Perejil	-	II 100	55	3,70	1	8	1,8	0	0	84	30	200	2 a 20	-	30	800	-															
077	Pimiento	-	II 81	22	1,20	0,20	3,8	1	0	0	25	12	11	0,40	0,20	0,5	186	-															
078	Puerros	-	II 65	42	2	0,40	7,5	3	0	0	50	18	60	1	0,23	50	300	10															
079	Rábanos	-	II 61	20	1,20	0,10	4,2	1	0	0	31	12	37	1,30	0,16	14	280	16															
080	Remolacha	-	II 82	40	1,60	0,10	8	3	0	0	31	-	21	0,70	0,40	-	-	-															
081	Tomate	-	II 94	22	1	0,30	4	1,5	0	0	27	10	11	0,60	0,24	3	280	7															
082	Trufa	-	II 100	92	9	0,50	13	-	0	-	62	28	24	3,50	-	77	431	-															
083	Verduras (Juliana)	6 II 100	29	0,86	0,51	5,1	-	0	0	-	7,9	23,1	-	-	200	200	-																
084	Zanahoria	-	II 82	42	1,20	0,30	9	3	0	0	37	15	39	1,20	0,30	50	300	9															
085	Zumo de tomate	-	II 100	21	1	0,20	4	3	0	0	15	10	7	0,40	-	399	426	-															

Contenido de nutrientes y valor calórico por 100 g. de porción comestible

	Vitaminas										Ácidos grasos												
	Ácido Ascórbico (C)	Tiamina (B ₁)	Riboflavina (B ₂)	Ácido Nicotínico	Piridoxina (B ₆) (2)	Vitamina A	Vitamina D	Tocoferol (E)	Ác. Fólico libre (2)	Ác. Fólico total (2)	Cianocobalamina (B ₁₂) (2)	Poliinsaturados (7)	Monoinsaturados (7)	Saturados (7)	C 14:0 (7)	C 16:0 (7)	C 18:0 (7)	Otros Saturados (3)	Insaturados (7)	C 16:1 (7)	C 18:1 (7)	C 18:2 (7)	C 18:3 (7)
4	0,20	0,01	1	0,70	0,02(3)	-	1,30	18	33	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
18	0,04	0,06	0,40	0,11(2)	-	-	-	1	10	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
4	0,10	0,04	1,5	0,18(2)	-	-	-	3	10	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
2 a 10	0,18	0,11	1,5	0,18(2)	-	-	-	3	10	0	5,65	16,05	16,6	0,4	19,1	1,85	-	21,7	-	16,05	5,4	0,2	-
-	0,30	0,11	1,5	0,18(2)	-	-	-	3	10	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
8	0,03	0,04	0,20	0,04(2)	-	-	-	14	16	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
200	0,11	0,30	-	-	2,80(3)	-	-	-	-	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
120	0,07	0,04	0,9	0,17(2)	0,76(3)	-	-	5	11	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
20	0,05	0,03	-	0,25(2)	-	-	-	7	-	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
18	0,08	0,025	0,18	0,10(2)	-	-	-	18	24	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
7	0,02	0,04	0,30	0,28(2)	-	-	-	20	50	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
38	0,09	0,04	0,50	0,25	0,30(3)	-	0	15	28	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
-	-	-	-	0,10(2)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
9	0,06	0,06	0,50	0,20	0,60(3)	-	3	12	15	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	
16	0,05	0,03	0,80	0,11(2)	0,53(3)	-	-	4	13	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

Contenido de nutrientes y valor calórico por 100 g. de porción comestible

Código	Nombre de los Alimentos	Fuente y Anexos				Factor porción comestible (4)				Principios Energéticos				Minerales					
		Energía kcal*	Proteínas	Lipidos	Carbohidratos	Fibra (8)	Alcohol (7)	Colesterol (7)	Fósforo	Magnesio (3) (4)	Calcio	Hierro	Zinc (4) (2)	Sodio (3)	Potasio (3)	Yodo			
Legumbres																			
086	Garbanzos	-	100	361	18	5	61	6**	0	0	375	-	149	7,20	0,80	26	797	=	
087	Guisantes secos	4	100	317	21,6	2,3	56	5**	0	-	-	123	72	5,30	3,50	35	1.005	2	
088	Habas secas	-	100	343	23	1,5	59	4**	0	0	437	159	148	8	0,01	35	1.005	14	
089	Judías secas	-	100	330	19	1,5	60	7**	0	0	400	150	137	6,70	5,20	40	1.000	2	
090	Lentejas	-	100	336	24	1,8	56	4**	0	0	400	80	60	7	2 a 9	30	799	1,5	
091	Soja en grano	-	100	422	35	18	30	5**	0	-	580	240	280	8	3	40	1.830	115	

Contenido de nutrientes y valor calórico por 100 g. de porción comestible

Contenido de nutrientes y valor calórico por 100 g. de porción comestible

Código	Nombre de los Alimentos	Fuente y Anexos	Principios Energéticos						Minerales											
			Factor porción comestible (4)		g Energía kcal*	g Proteínas	g Lipidos	g Carbohidratos	g Fibra (8)	g Alcohol (7)	Colesterol (7)		mg Fósforo	mg Magnesio (3) (4)	mg Calcio	mg Hierro	mg Zinc (4) (2)	mg Sodio (3)	mg Potasio (3)	Eg Yodo
			g	kcal							mg	mg								
Frutas																				
092	Aguacate		3	38	207	2,10	16,40	4,7	2	0	0	46	45	10	0,70	0	4	680	-	
093	Albaricoques		-	91	44	0,80	0,10	10	2	0	0	24	11	15	0,40	0,10	1	300	-	
094	Caquis		-	100	64	0,50	0,10	15	1,3	0	0	22	10	22	0,30	-	-	-	-	
095	Cerezas		-	86	77	1,20	0,50	17	2	0	0	21	12	18	0,40	0,15	3	250	2	
096	Chirimoyas		-	60	78	1	0,20	18	1	0	0	20	-	25	0,70	-	-	-	-	
097	Ciruela		-	93	64	0,80	0,10	10	1	0	0	19	9	15	0,40	0,03	3	250	1,7	
098	Ciruela seca		-	85	290	2,30	0,40	70	16	0	0	95	40	45	2,90	0,10	10	950	10	
099	Coco		-	100	630	6	60	16	24	0	0	150	62	40	3,60	1,80	20	370	0	
100	Dátil		4	87	279	2,20	0,40	71	8,7	0	0	-	59	68	2	0,30	5	750	-	
101	Dátil seco		-	87	306	2,20	0,60	73	9	0	0	50	63	71	2,10	0,30	1	650	-	
102	Frambuesa		-	91	40	1	0,60	8	6	0	0	30	20	40	0,75	0,10	2	178	-	
103	Fresas		-	92	40	0,70	0,60	7	2	0	0	26	13	30	0,75	0,09	2	150	8	
104	Granada		-	97	32	0,30	0,10	-	-	0	0	105	-	11	0,60	-	-	-	-	
105	Higos		-	90	80	1	0,10	18	3	0	0	30	21	38	1,50	0,25	5	285	-	
106	Higos secos		-	100	275	4,20	1	62	19	0	0	116	72	170	3	0,86	17	983	-	
107	Limón		-	64	39	0,30	0,20	9	-	0	0	10	8	12	0,14	0,17	3	135	3	
108	Mandarina		-	71	40	0,80	0,10	9	2	0	0	12 a 17	11	41	0,50	0,08	2	155	0,8	
109	Manzana		-	84	52	0,30	0,35	12	2	0	0	11	5	6	0,40	0,10	2	120	2	
110	Melocotón		-	86	52	0,50	0,10	12	1	0	0	22	10	8	0,40	0,02	3	230	2	
111	Melocotón en almíbar		4	100	84	0,40	0	22	1	0	0	-	6	11	0,40	0,10	1	100	-	
112	Melón		-	60	31	0,80	0,20	6,5	1	0	0	18	15	18	0,40	0,09	19	260	2	
113	Membrillo		-	61	33	0,50	0,20	7,3	-	0	0	19	6	14	0,50	0	3	203	-	
114	Membrillo, dulce de		4	100	215	0,02	0	57	3,2	0	0	-	3	7	0,20	0	-	-	-	
115	Moras		-	100	37	0,90	1	6	9	0	0	-	34	26	17	1	0,10	2	257	20
116	Naranja		-	73	44	0,7 a 1,5	0,20	9	2	0	0	28	11	28	0,4 a 0,5	0,17	3	187	-	
117	Nectarina		3	85	64	0,60	-	17,1	2	0	0	-	24	13	4	0,50	0,20	6	294	-
118	Nisperos		-	67	97	0,40	0,40	23	-	0	0	28	10,5	30	0,50	0,18	6	246	-	
119	Olivas		-	82	200	0,70	15 a 25	8	-	0	0	15	2	100	2	-	128	1.526	1	

-(No Disponible)

* 1 kJ = 4,18 kcal.

Contenido de nutrientes y valor calórico por 100 g. de porción comestible

Vitaminas												Ácidos grasos											
Ácido Ascórbico (C)	Tiamina (B ₁)	Riboflavina (B ₂)	Ácido Nicotínico	Piridoxina (B ₆) (2)	Vitamina A	Vitamina D	Tocoferol (E)	Ác. Fólico libre (2)	Ác. Fólico total (2)	Cianocobalamina (B ₁₂) (2)	Poliinsaturados (7)	Monosaturados (7)	Saturados (7)	C 14:0 (7)	C 16:0 (7)	C 18:0 (7)	Otros Saturados (3)	Insaturados (7)	C 16:1 (7)	C 18:1 (7)	C 18:2 (7)	C 18:3 (7)	Otros Insaturados (7)
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
20	0.10	0.18	1	0.42(2)	0.25(3)	-	-	55	66	0	2,9	7,65	3,8	-	-	-	-	12,8	1	6,7	2,90	-	-
5 a 10	0.06	0.12	0,70	0,07(2)	0,90(3)	-	-	4	5	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7 a 22	0.05	0,05	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
17	0.05	0,06	0,30	0,05(2)	0,03(3)	-	-	-	-	-	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
20	0.06	0,06	1	-	-	-	-	-	-	-	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1 a 6	0,10	0,05-0,10	0,30	0,20(2)	0,53(3)	-	-	1	3	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0 a 3	0,20	0,30	1,70	0,24(2)	1,70(3)	-	-	1	4	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	0,10	0,01	0,20	-	-	-	-	9	26	0	1	4,10	53,2	9,2	5,3	14	37,3	5,10	0,20	3,9	1	0	0
-	0,08	0,04	2,90	0,11(2)	0,0014	-	-	14	21	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	0,09	0,05	2,20	0,15(2)	0,016(3)	-	-	14	21	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15	0,025	0,06	0,40	0,06(2)	-	-	-	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
60	0,03	0,05	0,40	0,06(2)	0,02(3)	-	-	15	20	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	0,02	0,02	0,10	-	-	-	-	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	0,06	0,05	0,50	0,11(2)	-	-	-	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	0,16	0,12	1,70	0,20(2)	-	-	-	3	9	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
50	0,05	-	0,10	0,11(2)	-	-	-	7	7	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
30	0,08	0,02	0,50	0,02	0,14(3)	-	-	5	8	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	0,04	0,02	0,10	0,15	0,03(3)	-	0,72	2	4	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5 a 8	0,03	0,05	0,90	0,02(2)	0,43(3)	-	-	2	3	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	0,02	0,02	0	0,03(2)	0,0084	-	-	2	-	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
*3	0,02	0,05	0,20	0,07(2)	0,20(3)	-	-	2	3	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
*2	0,02	0,02	0,20	-	-	-	-	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	0,01	0,01	0,10	-	-	-	-	-	-	-	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
24	0,03	0,05	0,40	0,05(2)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
50	0,10	0,03	0,20	0,12	0,06(3)	-	-	30	37	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
13	-	-	-	0,02(2)	0,53(3)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	-	-	0,40	-	-	-	-	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	0,03	0,08	0,50	0,02(2)	0,10(3)	-	-	-	-	-	1,1	8,40	2	-	1,7	0,3	-	9,55	0,05	8,4	1,05	0,07	-

Contenido de nutrientes y valor calórico por 100 g. de porción comestible

Contenido de nutrientes y valor calórico por 100 g. de porción comestible

Vitaminas

Ácido Ascórbico (C)									
Tiamina (B ₁)									
Riboflavina (B ₂)									
Ácido Nicotínico									
Piridoxina (B ₆) (2)									
Vitamina A									
Vitamina D									
Tocoferol (E)									
Ác. Fólico libre (2)									
Ác. Fólico total (2)									
Cianocobalamina (B ₁₂)									
Polinsaturados (7)									
Monoinsaturados (7)									
Saturados (7)									
C 14:0 (7)									
C 16:0 (7)									
C 18:0 (7)									
Otros Saturados (3)									
Insaturados (7)									
C 16:1 (7)									
C 18:1 (7)									
C 18:2 (7)									
C 18:3 (7)									
Otros Insaturados (7)									
3	0.02	0.05	0.20	0.02(2)	0.20(3)	-	-	3	8
15 a 40	0.07	0.05	0.45	0.09(2)	0.02(3)	-	-	9	11
4	0.02	0.02	0	0.07(2)	0.0084	-	-	2	-
2 a 12	0.16	0.08	0.50	0.50	0.60(3)	0.50	-	14	22
40	0.04	0.03	0.25	0.03(2)	0.26(3)	-	-	9	12
7	0.03	0.04	0.20	0.07(2)	0.20(3)	-	-	1	2
4	0.04	0.02	0.20	0.08	-	-	-	9	12
-	0.15	0.08	0.50	0.30(2)	-	-	-	9	13
18-5	0.40	0.01	0.30	0.04(2)	0.066	0	-	7	7
40	0.009	0.03	0.20	0.04(2)	-	-	-	30	37

Contenido de nutrientes y valor calórico por 100 g. de porción comestible

Código	Nombre de los Alimentos	Fuente y Anexos		Factor porción comestible (4)		Principios Energéticos		Minerales										
				Energía kcal*	g Proteínas	g Lípidos	g Carbohidratos	g Fibra (8)	g Alcohol (7)	mg Colesterol (7)	mg Fósforo	mg Magnesio (3) (4)	mg Calcio	mg Hierro	mg Zinc (4) (2)	mg Sodio (3)	mg Potasio (3)	ug Yodo
	Frutos Secos (Grasos)																	
130	Almendras (Sin cáscara)	-	100	620	20	54	17	14	0	0	470	254	254	4,40	1,50	4	800	-
131	Avellanas (Sin cáscara)	-	100	656	14	60	15	10	0	0	300	150	200	4,50	1,30	3	600	-
132	Cacahuetes (Sin cáscara)	-	100	560	23	40	26	10	0	0	420	180(2)	68	2,20	-	-	-	-
133	Castañas (Sin cáscara)	-	84	199	4	2,6	40	7	0	0	93	40	34	0,80	-	7	530	-
134	Girasol (pepitas)	4	72	535	27	43	20	2,7	0	-	-	-	-	-	-	-	-	
135	Nueces y piñones (Sin cáscara)	-	100	660	15	60	15	2,4	0	0	400	132	80	2,10	2	3	600	2

Contenido de nutrientes y valor calórico por 100 g. de porción comestible

	Vitaminas										Ácidos grasos												
	Ácido Ascórbico (C) mg	Tiamina (B ₁) mg	Riboflavina (B ₂) mg	Ácido Nicotínico mg	Piridoxina (B ₆) (2) mg	Vitamina A mg	Vitamina D mg	Tocoferol (E) μg	Ác. Fólico libre (2) μg	Ác. Fólico total (2) μg	Cianocobalamina (B ₁₂) (2) μg	Polinsaturados (7) g	Monoinsaturados (7) g	Saturados (7) g	C 14:0 (7) g	C 16:0 (7) g	C 18:0 (7) g	Otros Saturados (3) g	Insaturados (7) g	C 16:1 (7) g	C 18:1 (7) g	C 18:2 (7) g	C 18:3 (7) g
TR	0,25	0,67	3 a 4,6	0,10(2)	-	-	-	33	96	0	9,9	35,4	4,1	0,05	3,1	0,85	0,1	45,3	0,3	35,1	9,5	0,25	0,2
†	0,60	0,06	0,97	0,55(2)	-	-	-	23	72	0	35,2	7,9	5,6	0,60	3,7	1	0,3	43,3	0,1	7,9	29,6	5,60	-
-	-	-	0,60	0,40(2)	-	-	-	16	53	-	13,9	23,3	9,2	0,20	5,1	1,20	-	37,2	-	22,7	13,4	0,40	-
23	0,20	0,20	0,40	0,33(2)	-	-	-	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
3	0,48	0,20	1,20	0,73(2)	-	-	-	48	66	0	35,2	7,9	5,6	0,60	3,7	1	0,3	43,3	0,1	7,9	29,6	5,60	-

Contenido de nutrientes y valor calórico por 100 g. de porción comestible

Código	Nombre de los Alimentos	Fuente y Anexos	Factor porción comestible (4)	Principios Energéticos						Minerales								
				Energía kcal*	Proteínas g	Lípidos g	Carbohidratos g	Fibra (8) g	Alcohol (7) g	Colesterol (7) mg	Fósforo mg	Magnesio (3) (4) mg	Calcio mg	Hierro mg	Zinc (4) (2) mg	Sodio (3) mg	Potasio (3) mg	Yodo μg
Lácteos y Derivados																		
136	Crema «Natillas» y flan		4 II 100	116	3,8	4,2	16,8	0	0	100	44(2)	14	140	0,10	0,40	78	170	-
137	Cuajada		4 II 100	96	13,6	4	1,4	0	0	25	44(2)	6	60	0,10	0,50	450	54	-
138	Helados y Mousse		4 II 100	204	4,5	10,1	25,4	0	0	21	44(2)	13	150	0,20	0,40	64	22	-
139	Leche de cabra		- II 100	72	3,9	4,5	4,6	0	0	14	95	20	146	0,10	0,30	70	150	-
140	Leche de oveja		- II 100	96	5,3	6,5	4,3	0	0	-	135	15	230	0,05	-	60	190	-
141	Leche de vaca condensada no azucarada		- II 100	160	8	9,3	10,9	0	0	34	195	-	243	0,20	1	130(2)	390(2)	-
142	Leche de vaca descremada en polvo		- II 100	373	38	1	53	0	0	0	950	-	1.300	1	4,40	550(2)	1.650(2)	-
143	Leche de vaca fresca		- II 100	68	3,5	3,9	4,6	0	0	14	90	11	125	0,10	0,30	40	150	90
144	Leche de vaca en polvo		- II 100	500	25	26	37	0	0	31	680	87	950	0,70	2,30	380	1.140	-
145	Leche descremada		3 II 100	36	3,6	0,1	5	0	0	0	100(2)	14	121	0,10	0,30	52	150	-
146	Leche semidescremada		3 II 100	49	3,5	1,7	5	0	0	9	100(2)	13	125	0,10	0,30	47	150	-
147	Leche de vaca condensada azucarada		3 II 100	350	10	10,4	54	0	0	34	228	12	273	0,20	1	130(2)	390(2)	-
148	Petit Suisse natural		5 II 100	173	8,4	13,6	4,1	0	0	46	140(2)	-	150	-	0,60	40	50	-
149	Petit Suisse sabores		5 II 100	164	7,8	8,8	13,5	0	0	25	140(2)	-	110	-	0,60	40	50	-
150	Queso blanco desnatado		- II 100	68	10,5	1,6	3,2	0	0	0	140(2)	6(2)	150	-	0,50	40	50	-
151	Queso Camembert		- II 83	312	20	24	4	0	0	92	139	-	154	-	0,50	1.410(2)	110(2)	-
152	Queso de bola		4 II 95	349	29	25	2	0	0	92	520(2)	18	760	0,50	4	1.200	200	-
153	Queso de Burgos		4 II 100	174	15	11	4	0	0	97	600(2)	17	186	0,30	0,50	1.200	200	-
154	Queso Emmental		- II 100	415	28	33	1,5	0	0	100	810	-	1.080	-	4	610(2)	120(2)	-
155	Queso en porciones		- II 100	280	18	22	2,5	0	0	93	620	30	750	-	0,50	50 a 120	100 a 200	-
156	Queso Gruyère		- II 100	391	29	30	1,5	0	0	100	600	-	1.010	-	4	610(2)	120(2)	-
157	Queso Manchego		4 II 95	376	29	28,7	0,5	0	0	95	600(2)	39	835	0,80	3,50	1.200	200	-
158	Queso Parmesano		- II 100	393	40	25	2	0	0	100	990	-	1.350	-	4	760(2)	150(2)	-
159	Queso Roquefort		- II 95	405	23	35	2	0	0	87	360	30	700	0,50	-	50 a 120	100 a 200	-
160	Requesón		- II 100	96	13,6	4	1,4	0	0	25	140(2)	6(2)	60	0,10	0,50	450	54	-
161	Speisequark		6 II 100	101	10,5	5	34	0	0	25	140(2)	6(2)	160	-	0,50	40	50	-
162	Sveltesse (queso)		6 II 100	136	16	5,5	5,5	0	0	25	140(2)	6(2)	162	-	0,50	1.170(2)	150(2)	-
163	Sveltesse (yogurt natural)		6 II 100	50	4,6	0,4	7,1	0	0	8	140(2)	6(2)	140	-	0,50	76(2)	240(2)	-

-(No Dispnsble)

* 1 KJ = 4,18 kcal.

Contenido de nutrientes y valor calórico por 100 g. de porción comestible

Vitaminas

Ácidos grasos

	Vitaminas							Ácidos grasos										Ácidos grasos									
	Ácido Ascórbico (C)	Tiamina (B ₁)	Riboflavina (B ₂)	Ácido Nicotínico	Piridoxina (B ₆) (2)	Vitamina A	Vitamina D	Tocoferol (E)	Ác. Fólico total (2)	Ác. Fólico libre (2)	Cianocobalamina (B ₁₂) (2)	Poliinsaturados (7)	Monoinsaturados (7)	Saturados (7)	C 14:0 (7)	C 16:0 (7)	C 18:0 (7)	Otros Saturados (3)	Insaturados (7)	C 16:1 (7)	C 18:1 (7)	C 18:2 (7)	C 18:3 (7)	Otros Insaturados (7)			
0	0,50	0,21	1	0,03(2)	0,42	TR	-	5	6	TR	0,45	1,80	2,40	-	-	-	-	-	-	1,55	0,30	0,03	-	-	-		
-	0,02	0,19	3,30	0,03(2)	0,38	0,0002	-	2	9	0,5	0,20	1,80	4,30	0,70	2	0,7	-	2	0,20	1,50	0,15	0,05	-	-	-		
-	0,05	0,14	1	0,03(2)	0,48	-	-	2	2	TR	0,16	1,60	4,20	0,70	1,90	0,8	0,90	1,80	0,09	1,40	0,10	0,06	0,1	-	-		
1 a 4	0,04	0,12	0,30	0,03	0,048	0,0002	-	1	1	TR	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
1 a 5	0,06	0,1 a 0,2	0,30	0,03(2)	0,06	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
1	0,07	0,36	0,30	0,06	0,12	-	-	4	8	0,5	0,30	3,30	6,20	1,10	2,60	1,1	-	3,60	0,30	2,80	0,10	0,15	-	-	-	-	
-	0,35	1,80	1	1,20	0,01	-	0,03	5	10	0,5	0,03	0,20	0,60	0,09	0,30	0,1	0,06	0,30	0,03	0,20	0,02	0,01	-	-	-	-	
0,5 a 5	0,04	0,15	0,20	0,07	0,03	0,0002	0,10	4	5	0,3	0,10	0,95	2,10	0,30	0,90	0,4	0,50	1,05	0,75	0,80	0,75	0,05	-	-	-	-	
4 a 10	0,30	1,30	0,70	1,30	0,1	-	-	5	10	0,5	0,30	2,60	5,50	0,90	2,30	1,1	-	2,90	0,20	2,20	0,20	0,10	-	-	-	-	
0,5	0,04	0,15	0,20	0,07	-	-	-	4	5	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0,5	0,04	0,15	0,20	0,07	-	-	-	4	5	0,3	0,02	0,50	1	0,20	0,50	0,3	TR	0,50	0,05	0,45	0,01	0,01	-	-	-	-	
1	0,05	0,36	0,30	0,05	0,12	-	-	4	8	0,5	0,13	3,30	6,20	1,10	2,60	1,1	-	3,60	0,30	2,80	0,10	0,15	-	-	-	-	
-	0,50	0,16	1	0,01(2)	0,07	-	-	1	2	0	0,60	4,95	10,55	-	-	-	-	5,55	-	4,30	0,40	0,25	-	-	-	-	
-	0,50	0,16	1	0,01(2)	0,045	-	-	1	2	0	0,30	2,70	5,75	0,90	2,50	1,1	-	3	0,20	2,35	0,20	0,10	-	-	-	-	
-	0,50	0,16	1	0,01(2)	0,012	-	-	2	9	0,5	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
-	-	3,60	0,20(2)	-	-	-	-	0	60	1,2	0,60	6,50	15,60	2,30	5,80	2,5	-	7,10	0,60	5,40	0,30	0,30	-	-	-	-	
-	0,03	0,30	5,90	0,08(2)	3,05	0,0018	-	1	12	0	0,60	6,50	15,60	2,30	5,80	2,5	-	7,10	0,60	5,40	0,30	0,30	-	-	-	-	
1,5	0,02	0,30	1,20	0,01(2)	0,32	0,0002	-	2	9	0,5	0,45	4,40	9,60	1,55	4,75	1,9	-	4,85	0,40	3,80	0,30	0,10	-	-	-	-	
-	-	-	6	0,08(2)	-	-	-	-	20	1,5	1,65	9,50	17,60	3,15	7,60	2,2	-	11,10	0,70	8,10	1,20	0,40	-	-	-	-	
-	0,03	0,30	0,80	0,01(2)	-	-	-	4	5	0,3	0,60	6,70	13,05	2,35	5,45	2,35	2,90	7,65	0,55	5,85	0,80	0,80	0,6	-	-	-	-
-	-	-	6	0,01(2)	-	-	-	-	20	1,5	1,65	9,50	17,60	3,15	7,60	2,2	-	11,10	0,70	8,10	1,20	0,40	-	-	-	-	
-	0,03	0,30	6,70	0,08(2)	2,88	0,002	-	-	20	1,5	0,50	6,95	14,90	2,70	6,40	2,1	-	7,45	0,35	6,20	0,25	0,30	-	-	-	-	
-	-	-	1	0,10(2)	-	-	-	-	20	1,5	1,65	9,50	17,60	3,15	7,60	2,2	-	11,10	0,70	8,10	1,20	0,40	-	-	-	-	
-	0,03	0,70	0,1 a 0,7	0,1(2)	-	-	-	-	50	1,2	1,10	9,10	20,40	3,65	8,90	3,5	-	10,20	0,90	7,90	0,60	0,40	-	-	-	-	
-	0,02	0,19	3,30	0,01(2)	0,38	0,0002	-	2	9	0,5	0,20	1,80	4,30	0,70	2,90	0,7	-	2	0,20	1,50	0,15	0,05	-	-	-	-	
-	0,50	0,16	1	0,01(2)	0,02	-	-	1	2	0	0,20	1,80	4,30	0,70	2	0,7	-	2	0,20	1,50	0,15	0,05	-	-	-	-	
1,1	0,02	0,30	0,10	0,01(2)	0,04	-	-	2	9	0,5	0,20	1,80	4,30	0,70	2	0,7	-	2	0,20	1,50	0,15	0,05	-	-	-	-	
-	0,05	0,13	0,20	0,01(2)	0,01	-	-	1	2	0	0,03	0,35	0,90	0,15	0,40	0,1	-	0,40	0,03	0,30	0,10	0,01	-	-	-	-	

Contenido de nutrientes y valor calórico por 100 g. de porción comestible

Código	Nombre de los Alimentos	Fuente y Anexos				Factor porción comestible (4)				Principios Energéticos				Minerales			
				Energía Kcal*	Proteínas g	Lípidos g	Carbohidratos g	Fibra (8) g	Alcohol (7) mg	Colesterol (7) mg	Fósforo mg	Magnesio (3) (4) mg	Calcio mg	Hierro mg	Zinc (4) (2) mg	Sodio (3) mg	Potasio (3) mg
164	Lácteos y Derivados (continuación) Yogurt de fruta	3	100	98	4	15	17	0	8	0	140(2)	13	125	1.10	0.60	45	51
165	Yogurt desnatado	5	100	42	4,60	0,48	5,39	0	0	0	140(2)	-	176	-	0,60	65	240
166	Yogurt enriquecido	5	100	60	3,73	3,60	3,66	0	0	8	140(2)	-	157	-	0,60	55	240
167	Yogurt manzana desnatado	-	100	90	4,3	0,38	18,90	0	0	0	140(2)	-	150	-	0,60	65	220
168	Yogurt natural	-	100	45	3,40	1,50	-	0	0	8	80	-	140	0,30	0,60	76(2)	240(2)

Contenido de nutrientes y valor calórico por 100 g. de porción comestible

Vitaminas

Ácidos grasos

Contenido de nutrientes y valor calórico por 100 g. de porción comestible

Código	Nombre de los Alimentos	Principios Energéticos										Minerales							
		Fuente y Anexos		Factor porción comestible (4)		Energía kcal*	g Proteínas	g Lipidos	g Carbohidratos	g Fibra (8)	g Alcohol (7)	mg Colesterol (7)	mg Fósforo	mg Magnesio (3) (4)	mg Calcio	mg Hierro	mg Zinc (4) (2)	mg Sodio (3)	mg Potasio (3)
Carnes, Caza y Embutidos																			
169	Bacon	3	II	100	665	8,4	69,3	1	0	0	100	108	12	13	1,20	1,8(2)	680	160	
170	Buey (bistec) graso	3	II	83	303	17,4	25,3	-	0	0	65	160(1)	20	10	2,60(1)	1,4(2)	65	300	
171	Buey (semi-graso)	3	II	83	176	20,2	10,6	-	0	0	65	190(1)	18	8	2,90(1)	3,3(2)	72	300	
172	Buey (solomillo)	3	II	90	111	20,4	3,3	-	0	0	91	164(1)	20	11	2,50(1)	4,3(2)	60	300	
173	Butifarra cocida	-	II	100	390	14,1	36	0,3	0	0	100	120	22	18	2	1,6(2)	72	160	
174	Butifarra y salchicha fresca	3	II	97	326	13	30	1,2	0	0	100	116(1)	11	12	1,60(1)	-	935	160	
175	Caballo	3	II	100	110	21	2	1	0	0	78	200(1)	23	13	1,6(2)	1,6	21	157	
176	Cerdo (chuleta)	-	II	72	330	15	30	-	0	0	72	170	20	8	2,50	1,6(2)	72	300(3)	
177	Cerdo (hígado)	3	II	100	154	21	7	2	0	0	260	350(1)	21	8	13(1)	6,9(2)	87	330(1)	
178	Cerdo (lomo)	-	II	92	290	16	25	-	0	0	72	170	20(3)	10	2,50	1,8(2)	70(3)	300(3)	
179	Chicharrón	-	II	94	601	22	57	-	0	0	100	-	-	-	-	-	-	-	
180	Chorizo y Sobrasada	3	II	97	468	17,6	44,2	-	0	0	100	160	20	13	2	1,6(2)	78	160	
181	Codorniz y Perdiz	-	II	70	114	25	1,4	0,5	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	
182	Conejo, liebre	3	II	65	162	22	8	-	0	0	65	220(2)	20	20	1(2)	1,4(2)	43	360(2)	
183	Cordero (costillas)	-	II	50	215	18	17	-	0	0	78	190	24	10	2,70	2,9(2)	80	300	
184	Cordero (hígado)	-	II	100	132	21	4	3	0	0	300	360	-	8	10	3,90	-	-	
185	Cordero (pierna)	-	II	70	248	17	19	-	0	0	78	180	24	10	2,70	4(2)	80	300	
186	Foie-Gras, paté	3	II	100	518	7	50	10	0	0	300	-	-	-	2,3	770(2)	170(2)	-	
187	Frankfurt	3	II	100	315	20,4	25	0,6	0	0	100	160(1)	9	12	2(1)	1,4(2)	980(2)	98(2)	-
188	Gallina	3	II	70	369	24	29,5	-	0	0	75	200(1)	19	10	1,50(1)	0,7(2)	78	160	-
189	Jamón del País	-	II	94	380	17	35	-	0	0	62	180	16	10	2,50	2,3(2)	1,110	160	-
190	Jamón York	3	II	100	289	20,9	22,1	-	0	0	89	92	16	9	2,70	2,3(2)	930	160	-
191	Lomo embuchado	-	II	97	380	17	35	-	0	0	62	180	16	10	2,50	2,3(2)	1,110	160	-
192	Mortadela	-	II	100	265	19	21	-	0	0	100	160	9	12	2	2,3(2)	1,850(2)	160	-
193	Pato	-	II	89	200	22	14	0,5	0	0	75	200	15	10	2	2,70	80	280	-
194	Pavo	3	II	80	223	31,9	9,6	-	0	0	93	320(1)	28	8(2)	2 a 3(1)	1,7(2)	78	360	-
195	Pies de cerdo	-	II	39	290	16	25	0,5	0	0	6,2	190	30	10	2,50	2,60	60	300	-
196	Pollo Bruto	3	II	100	85	14,3	3	-	0	0	60,9	140	17,5	7	0,7	1,1(2)	56	245	-

– (No Disponible)

* 1 kJ = 4,18 kcal.

Contenido de nutrientes y valor calórico por 100 g. de porción comestible

Vitaminas												Ácidos grasos												
	Ácido Ascórbico (C)	Tiamina (B ₁)	Riboflavina (B ₂)	Ácido Nicotínico	Piridoxina (B ₆) (2)	Vitamina A	Vitamina D	Tocoferol (E)	Ác. Fólico libre (2)	Ác. Fólico total (2)	Cianocobalamina (B ₁₂) (2)	Poliinsaturados (7)	Monoinsaturados (7)	Saturados (7)	C 14:0 (7)	C 16:0 (7)	C 18:0 (7)	Otros Saturados (3)	Insaturados (7)	C 16:1 (7)	C 18:1 (7)	C 18:2 (7)	C 18:3 (7)	Otros Insaturados (7)
-	0.36	0.11	1.80	0.3(2)	-	-	-	1	2	-	5.25	19.75	20.60	0.55	9.85	10.20	-	25	1.30	18.40	4.20	0.60	0.50	
-	0.09(1)	0.17(1)	5(1)	0.23(2)	-	-	-	3	7	1	1,30	11.20	9.60	0.80	6.10	2.50	-	12,30	1.35	9.40	0.55	0.30	-	
-	0.09(1)	0.16(1)	5(1)	0.32(2)	-	-	-	3	9	2	0.40	4.90	4.35	0.30	2.50	1.25	0	5.35	0.60	4.10	0.20	0.10	-	
-	0.07(1)	0.15(1)	4.20(1)	0.23(2)	-	-	-	4	10	2	0.10	1.40	1.50	0.10	0.90	0.50	0	1.50	0.10	1.30	0.10	0.01	0.02	
-	0.20	0.20	6	0.07(2)	-	-	-	-	1	1	4.30	16.20	12.60	0.45	7.90	4.20	-	20,50	1.10	15.10	3.65	0.40	0.20	
-	0.20(1)	0.15(1)	2.30(1)	0.07(2)	-	-	-	TR	1	1	3.20	13.90	10.90	0.40	6.70	3.60	-	17.10	1	12.80	2.60	0.25	0.40	
3	0.05(1)	0.10(1)	5(1)	0.29(2)	-	-	-	-	-	-	0.35	0.90	0.50	0.07	0.35	0.03	0.01	1.30	0.17	0.70	0.25	0.06	0.04	
-	0.90	0.18	4	0.29(2)	-	-	-	TR	3	2	2.20	12.90	11.45	0.35	7.30	3.65	-	15.10	0.90	11.75	2	0.20	-	
26(1)	0.40(1)	3.00(1)	15(1)	0.30(1)	5(1)	0.0005	-	59	110	25	1.85	1	2	-	0.90	1.20	-	2.90	0.10	0.95	0.75	0	1.10	
-	1	0.20	4.50	0.45(2)	-	-	-	-	3	2	2.20	12.90	11.45	0.35	7.30	3.65	-	15.10	0.90	11.75	2	-	-	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5.25	19.75	20.60	0.55	9.85	10.20	-	25	1.30	18.40	4.20	0.60	0.50	
-	0.80	0.20	4	0.07(2)	-	-	-	2	3	1	5.25	19.75	20.60	0.55	9.85	10.20	-	25	1.30	18.40	4.20	0.60	0.50	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
4	0.05(1)	0.06(1)	10(1)	0.50(2)	-	-	-	4	5	10	1	3	2.60	0.25	1.90	0.25	-	4	0.45	2.43	0.80	0.10	-	
1	0.20	0.25	5	0.30	-	-	-	TR	3	1	0.80	8.60	12.45	0.80	5.40	5.10	0	9.45	0.70	7.90	0.55	0.20	0.10	
20 a 30	0.40	3	15	0.35	7.50(3)	-	-	150	220	84	0.10	1.10	1.50	0.10	0.70	0.60	0	1.20	0	1.10	0.06	0.02	0.07	
1(1)	0.20	0.25	5	0.30	0.03	-	-	TR	4	2	0.55	5.85	8.45	0.50	3.70	3.45	0	6.40	0.50	5.40	0.40	0.13	0.05	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.50	27.50	18.50	0.45	11.70	6.30	-	28.10	1.70	25.70	0.50	-	-	
-	0.20(1)	0.20(1)	2.50(1)	0.03(2)	-	-	-	TR	1	1	2	11.50	9.20	0.50	5.40	3.20	-	13.45	1.10	10.03	1.50	0.25	0.30	
-	0.08(1)	0.16(1)	8(1)	0.30(2)	-	-	-	10	12	TR	5.60	12.25	9.05	0.30	6.85	1.90	-	17.85	0	12.25	5.10	0.30	0.15	
-	0.80	0.20	4	0.22(2)	-	-	0.44	TR	TR	2	4.15	15.60	11.70	0.50	7.50	3.50	-	19.80	1.20	14.40	2.15	0.30	0.70	
-	1(1)	0.26(1)	5.10(1)	0.22(2)	-	-	-	TR	TR	TR	2.50	9.50	7.10	0.30	4.55	2.10	-	12	0.70	8.75	1.90	0.20	0.45	
-	0.80	0.20	4	0.22(2)	-	-	0.44	TR	TR	2	4.15	15.60	11.70	0.50	7.50	3.50	-	19.80	1.20	14.40	3.15	0.30	0.70	
-	0.20	0.20	2.50	0.22(2)	-	-	-	TR	1	1	2	11.50	9.20	0.50	5.40	3.20	-	13.45	1.10	0.30	1.50	0.25	0.30	
3	0.10	0.30	6	0.31(2)	-	-	-	7	25	3	6	12	8.25	0.20	5.85	2.10	-	17.60	0.70	10.09	5.60	0.40	-	
-	0.10(1)	0.20(1)	8(1)	0.46(2)	-	-	-	11	15	2	1.90	4	5.10	0.30	2.85	1.90	-	5.85	0	4	1.70	0.047	0.13	
-	1	0.20	4	0.50	-	-	-	TR	3	1	3.05	11.40	8.50	0.40	5.50	2.50	-	14.40	0.90	10.50	2.30	0.20	0.50	
2.8	0.07	0.14	4.9	0.42(2)	-	-	0.14	0.7	7.14	TR	16	3.5	2.55	0.07	1.96	0.05	-	5	-	3.5	1.4	0.07	0.03	

Contenido de nutrientes y valor calórico por 100 g. de porción comestible

Código	Nombre de los Alimentos	Fuente y Anexos		Factor porción comestible (4)			Principios Energéticos			Minerales								
				Kcal*	Energía	g Proteínas	g Lipidos	g Carbohidratos	g Fibra (8)	mg Colesterol (7)	mg Alcohol (7)	mg Fósforo	mg Magnesio (3) (4)	mg Calcio	mg Hierro	mg Zinc (4) (2)	mg Sodio (3)	mg Potasio (3)
197	Pollo limpio	3	100	121	20,5	4,3	-	0	0	87	200	25	10	1(1)	1,1(2)	81	350(1)	-
198	Pollo (hígado)	3	100	129	19,7	3,7	2,9	0	0	300	240	21(2)	12	7,9	3,4(2)	70	172	-
199	Salchichón	3	100	294	14	26	1	0	0	100	116	9	11	2	1,4(2)	1.100	160	-
200	Ternera (bistec)	-	92	181	19	11	0,5	0	0	70	200	20	11	3	3,5	35	350	-
201	Ternera (chuletas)	3	82	168	19	10	-	0	0	70	200	15(2)	11	3	3,4(2)	48(2)	270(2)	-
202	Ternera (hígado)	3	100	140	19	3,8	5,3	0	0	300	250	13	8	5	7,8(2)	136	300	-
203	Ternera (lengua)	3	100	207	16	15	0,4	0	0	140	121	20	0,9	1,40	1,9(2)	73	224	-
204	Ternera (riñón)	3	100	86	16	2,6	-	0	0	400	150	15	10	4	1,9(2)	180	160	-
205	Ternera (seso)	3	100	111	10,4	8,6	0,8	0	0	2.000	350	20	11	1,50	1,7	125	300	-
206	Ternera (solomillo)	-	100	78	-	1,7	-	0	0	70	206	16(2)	11	3	3,1(2)	90	160	-
207	Tripa	3	100	100	19	2	0	0	0	150	121	22	127	1,50	1,5(2)	72	160	-

Contenido de nutrientes y valor calórico por 100 g. de porción comestible

Vitaminas												Ácidos grasos											
Ácido Ascórbico (C)	Tiamina (B ₁)	Riboflavina (B ₂)	Ácido Nicotínico	Piridoxina (B ₆) (2)	Vitamina A	Vitamina D	Tocoferol (E)	Ác. Fólico libre (2)	Ác. Fólico total (2)	Cianocobalamina (B ₁₂) (2)	Poliinsaturados (7)	Monoinsaturados (7)	Saturados (7)	C 14:0 (7)	C 16:0 (7)	C 18:0 (7)	Otros Saturados (3)	Insaturados (7)	C 16:1 (7)	C 18:2 (7)	C 18:3 (7)	Otros Insaturados (7)	
4(1)	0,10(1)	0,20(1)	7(1)	0,42(2)	-	-	0,20	10	12	TR	2,25	4,95	3,65	0,10	2,80	0,80	-	7,2	0	4,95	2,05	0,10	0,05
17	0,19	2,50	10,8	0,25(2)	4(3)	0,002	-	290	580	56	0,65	1,10	1	0,20	0,70	0,10	-	1,7	0,15	0,90	0,30	0,04	-
-	0,10	0,20	6	0,03(2)	-	-	-	-	1	1	2,25	12,30	9,80	0,40	6,15	13,20	-	14,5	0,95	11,30	1,80	0,15	0,30
1,50	0,16	0,26	6	0,3(2)	0,02	-	0,90	TR	5	1	0,20	5,55	3,40	0,40	1,90	0,60	0	5,8	0,50	4,90	0,10	0,09	-
-	0,18	0,26	6	0,23(2)	-	-	-	-	1	0,25	5,55	3,40	0,45	1,90	0,80	0	5,8	0,50	4,90	0,10	0,09	-	
30	0,30	3	15	2	14,6	0,0005	1,50	190	240	100	0,60	0,40	1,10	0,01	0,30	0,80	0	1,0	0,02	0,40	0,30	0,015	0
-	-	-	-	-	0,17(2)	-	-	-	1	4	7	1,10	7,60	6,10	0,35	3	2,55	0,2	-	-	-	-	-
10	0,30	2	7	0,30(2)	0,30	-	-	20	31	55	0,15	0,70	1,10	0,05	0,50	0,50	-	0,8	0,045	0,60	0,10	0	-
-	-	-	4	0,29(2)	-	-	-	2	6	9	0,28	3,27	4,20	0,29	2,01	1,9	0	3,55	0	3,27	0,18	0,07	0,03
-	0,17	0,27	6	0,23(2)	-	-	-	3	9	2	0,20	0,50	0,80	0,03	0,35	0,40	0	0,7	0,07	0,45	0,09	0	0,10
70	0,05	0,30	4	-	-	-	-	TR	2	TR	0,10	0,90	0,70	0,06	0,50	0,20	-	1	0,10	0,75	0,05	0,02	-

Contenido de nutrientes y valor calórico por 100 g. de porción comestible

Código	Nombre de los Alimentos	Principios Energéticos										Minerales							
		Fuente y Anexos		Factor porción comestible (4)		Energía Kcal*	Proteínas g	Lípidos g	Carbohidratos g	Fibra (8) g	Alcohol (7) mg	Colesterol (7) mg	Fósforo mg	Magnesio (3) (4) mg	Calcio mg	Hierro mg	Zinc (4) (2) mg	Sodio (3) mg	Potasio (3) mg
208	Almejas, chirlas, etc.	I	II	15	50	11	0,9	-	0	0	50	204	51	127	26	1,70	-	43	-
209	Anchoas	I	II	77	160	20	9	0,6	0	0	95	182	-	18	0,90	0,50	-	-	-
210	Anguila	I	II	77	200	14	18	-	0	0	70	170	19	18	1	3	40	220	10
211	Arenque ahumado	I	II	61	224	23	12	-	0	0	70	428	50	60	1,80	0,50	-	520	100
212	Arenque seco	I	II	59	122	17	6	-	0	0	50	220	36	20	1	0,50	-	-	-
213	Atún	I	II	94	225	27	13	-	0	0	55	-	-	-	1,50	1,10	-	-	88
214	Atún en lata	I	II	100	280	25	20	-	0	0	55	292	-	28	1,40	1,10	-	240	-
215	Bacalao fresco	I	II	48	86	17	2	-	0	0	50	180	20	64	1	1	89	274	2
216	Bacalao salado remojado	I	II	100	107	26	0,4	-	0	0	50	157	-	-	-	1	3.120(1) 100(3)	60	
217	Bacalao seco	I	II	80	322	75	2,5	-	0	0	-	891	-	50	3,60	1	8.100(6)	160	100
218	Besugo	I	II	57	118	16	6	-	0	0	-	210	20	225(3)	3	0,50	-	255	-
219	Calamares y similares	4,I	II	70	82	17	1,3	0,5	0	0	-	-	-	78	1,70	-	-	-	-
220	Cangrejo	I	II	44	85	16	1,6	0,6	0	0	-	160	-	30	0,80	3,80	-	-	-
221	Carpa	I	II	47	90	18	2	-	0	0	57	-	-	-	-	-	-	-	-
222	Caviar	I	II	100	233	29	13	-	0	0	-	176	22	137	-	-	814	422	-
223	Chanquete	I	II	100	79	11,4	3	1,8	0	0	-	-	56	80	1	0,60	117	250 a 400	-
224	Cigala	I	II	38	70	15	-	-	0	0	150	200	30	30	0,50	3,60	-	250 a 350	20 a 40
225	Congrio	I	II	65	144	20	3	-	0	0	-	202	30	30	0,70	-	-	-	-
226	Gallo	I	II	69	73	16	1	-	0	0	50	260	29	120	0,90	0,40	150	250	-
227	Gambas	I	II	47	96	21	1,3	-	0	0	150	300	42	120	2	1,75	366	260	90
228	Langosta	I	II	38	70	15	-	-	0	0	150	200	30	30	0,50	2,3	-	250 a 350	20 a 40
229	Langostinos	I	II	47	96	21	1,3	-	0	0	150	300	42	120	2	1,75	1.600	366	90
230	Lenguado	I	II	52	73	16	1	-	0	0	50	260	29	120	0,90	0,40	150	250	-
231	Lubina	I	II	66	118	16	6	-	0	0	-	210	20	14	0,90	0,80	80	255	-
232	Mejillón	I	II	34	72	12	1,7	2,2	0	0	50	250	23	100	24	2	280	315	35
233	Merluza	I	II	64	86	17	2	-	0	0	50	180	20	64	1	0,30	89	274	2
234	Mero	I	II	57	118	16	6	-	0	0	-	210	20	14	0,90	0,50	80	255	-

-(No Disponible)

* 1 KJ = 4,18 Kcal.

Contenido de nutrientes y valor calórico por 100 g. de porción comestible

	Vitaminas								Ácidos grasos																
	Ácido Ascórbico (C)	Tiamina (B ₁)	Riboflavina (B ₂)	Ácido Nicotínico	Piridoxina (B ₆) (2)	Vitamina A	Vitamina D	Tocoferol (E)	Ac. Fólico libre (2)	Ac. Fólico total (2)	Cianocobalamina (B ₁₂) (2)	Poliinsaturados (7)	Monoinsaturados (7)	Saturados (7)	C 14:0 (7)	C 16:0 (7)	C 18:0 (7)	Otros Saturados (3)	Insaturados (7)	C 16:1 (7)	C 18:1 (7)	C 18:2 (7)	C 18:3 (7)	Otros Insaturados (7)	
-	-	-	-	4,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
-	0,06	0,50	2,60	-	0,15	-	-	-	-	-	3,30	4,10	2,70	0,55	1,80	0,36	-	7,10	0,60	1,90	0,20	0,09	4,32	-	
4	0,15	0,40	1,40	0,30	1	0,11	-	-	-	-	5	3	4,60	3	0,55	2,10	0,45	-	7,65	0,60	2,40	0,20	0,09	4,32	-
-	-	0,40	2 a 3	0,45	-	0,07 a 0,04	-	-	-	-	5	4,07	2,70	2,40	0,70	1,60	0,06	-	6,80	0,80	1,90	0,10	0,03	-	-
2,7	0,03	0,22	4	1,30	0,05	0,04	-	-	-	-	3	1,20	1,20	0,70	1	0,06	-	61	0,80	1,50	0,10	0,30	-	-	
-	-	0,02	17,8	-	0,09	0,025	-	7	15	5	3,75	3,70	3,10	0,35	2	0,75	-	7,5	0,40	2,30	0,13	0,05	4,65	-	
-	0,05	0,11	13,50	0,44	0,09	0,025	-	7	15	5	5,05	4,55	5,80	0,90	3,90	1	-	9,60	0,80	2,25	0,10	0,08	6,35	-	
1	0,08	0,10	2	0,33	-	-	-	5	13	5	0,40	0,10	0,20	-	0,014	0,03	-	0,50	0,14	0,07	0,02	-	-	-	
-	-	-	-	-	0,015	-	-	TR	TR	5	0,20	0,05	0,10	-	0,014	0,03	-	0,50	0,14	0,07	0,02	-	-	-	
-	0,08	0,45	1,10	-	0,015	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
-	0,80	0,14	2,30	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
-	0,07	0,14	3,60	-	0,07	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
-	0,14	0,20	2,70	-	-	-	-	3	20	TR	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
-	0,10	0,04	-	-	-	-	-	-	5	13	1	0,55	0,55	0,30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
-	-	-	-	0,30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
-	0,06	0,30	8,30	-	0,28	-	-	-	-	7	17	1	0,30	0,20	0,20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
-	0,28	0,37	1,40	-	0,50	0,02	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
-	0,09	0,20	5,5	0,43	-	-	-	5	11	9	0,07	0,01	0,035	-	0,030	0,007	-	0,085	0	0,01	-	-	0,07	-	-
-	0,01	0,03	2	-	0,018	-	-	7	17	1	0,30	0,20	0,20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	5,3	-	-	-	-	7	17	1	0,30	0,20	0,20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	0,01	0,03	2	-	0,018	-	-	7	17	1	0,30	0,20	0,20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	0,09	0,20	5,5	-	-	-	-	5	11	9	0,07	0,01	0,035	-	0,030	0,007	-	0,085	0	0,01	-	-	0,07	-	-
-	0,80	0,14	12,30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
17	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	0,20	0,08	0,33	0,01	0,200	0,040	-	0,250	0,04	0,04	0,01	0,07	-	-	-
†	0,08	0,10	2	-	-	-	-	5	13	1	0,40	0,10	0,20	-	0,014	0,03	-	0,50	0,14	0,07	0,03	-	-	-	-
-	0,80	0,14	2,30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Contenido de nutrientes y valor calórico por 100 g. de porción comestible

Código	Nombre de los Alimentos	Fuente y Anexos				Principios Energéticos				Minerales									
		Factor porción comestible (4)		Energía kcal*	Proteínas g	Lípidos g	Carbohidratos g	Fibra (8) g	Alcohol (7) mg	Colesterol (7) mg	Fósforo mg	Magnesio (3) (4) mg	Calcio mg	Hierro mg	Zinc (4) (2) mg	Sodio (3) mg	Potasio (3) mg	Yodo μg	
	Pescados, Mariscos y Crustáceos (continuación)																		
235	Ostras	I	II	17	80	10	1,8	6	0	0	50	171	45	70	-	60	200	175	18
236	Pulpos	4,1	II	70	57	10,6	11	1,5	0	0	-	-	-	144	1,70	-	-	-	-
237	Rape	I	II	54	86	17	2	-	0	0	50	180	20	64	1	0,50	89	274	2
238	Salmón	I	II	67	114	16	8	-	0	0	70	300	32	-	1	0,80	60	380	13
239	Salmón ahumado	I	II	90	170	20	10	-	0	0	90	285	30	66	1,30	0,80	-	-	20
240	Salmonete	I	II	74	97	14,1	3,7	2	0	0	70	-	-	30	0,70	0,50	80	255	-
241	Sardina de lata	I	II	100	192	21	12	-	0	0	120	320	-	50	-	0,50	-	250	-
242	Sardina fresca, boquerón	I	II	77	174	21	10	-	0	0	100	490	-	-	1,20	0,50	-	-	16
243	Trucha	I	II	52	94	18	3	-	0	0	57	250	25	20	1	0,80	70	380	3

-(No Disponible)

* 1 kJ – 4,18 kcal.

Contenido de nutrientes y valor calórico por 100 g. de porción comestible

Contenido de nutrientes y valor calórico por 100 g. de porción comestible

Código	Nombre de los Alimentos	Fuente y Anexos		Factor porción comestible (4)				Principios Energéticos				Minerales																				
				Kcal*	Energía	g	Proteinas	g	Lípidos	g	Carbohidratos	g	Fibra (8)	mg	Alcohol (7)	mg	Colesterol (7)	mg	Fósforo	mg	Magnesio (3) (4)	mg	Calcio	mg	Hierro	mg	Zinc (4) (2)	mg	Sodio (3)	mg	Potasio (3)	mg
244	Clara	-	-	100	48	11	0,20	0,70	0	0	-	12	10	14	0,10	-	150	150	-													
245	Huevo entero	-	-	88	162	13	12	0,60	0	0	504	200	11	55	2,80	1,5	130	140	20													
246	Yema	-	-	100	368	16	33	0,60	0	0	1.480	550	18	140	8	4	65	116	-													

Huevos

Contenido de nutrientes y valor calórico por 100 g. de porción comestible

Vitaminas

	g Ácido Ascórbico (C)	g Tiamina (B₁)	g Riboflavina (B₂)	g Ácido Nicotínico	g Piridoxina (B₆) (2)	g Vitamina A	mg Vitamina D	mg Tocoferol (E)
D	-	0,20	0,16	-	-	-	1	1
D	0,13	0,30	0,15	0,06	0,30	0,002	1	25
D	0,40	0,45	0,04	0,18	1	0,006	3	48

Ácidos grasos

g Cianocobalamina (B₁₂) (2)	g Poliinsaturados (7)	g Monoinsaturados (7)	g Saturados (7)	g C 14:0 (7)	g C 16:0 (7)	g C 18:0 (7)	g Otros Saturados (3)	g Insaturados (7)
-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-
0,1	1	1	1	0,1	-	-	-	-
25	25	25	1,7	1,20	3,8	2,8	0,025	2,1
48	52	4,9	3,15	11,1	8,4	0,07	0,5	2,15
52	4,9	3,15	11,1	8,4	0,07	0,5	-	-
48	52	4,9	3,15	11,1	8,4	0,07	0,5	2,15
3,15	11,1	8,4	0,07	0,5	2,15	-	-	-
11,1	8,4	0,07	0,5	2,15	-	-	-	-
8,4	0,07	0,5	2,15	-	-	-	-	-
0,07	0,5	2,15	-	-	-	-	-	-
0,5	2,15	-	-	-	-	-	-	-
0,07	0,5	2,15	-	-	-	-	-	-
2,15	-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-
14,60	9,0	10,20	3,10	0,07	0,12	-	-	-
9,0	10,20	3,10	0,07	0,12	-	-	-	-
10,20	3,10	0,07	0,12	-	-	-	-	-
3,10	0,07	0,12	-	-	-	-	-	-
0,07	0,12	-	-	-	-	-	-	-
0,12	-	-	-	-	-	-	-	-

• Otros Insaturados (7)

Contenido de nutrientes y valor calórico por 100 g. de porción comestible

Código	Nombre de los Alimentos	Fuente y Anexos				Principios Energéticos				Minerales								
		Factor porción comestible (4)	kcal*	Energía	Proteínas	Lípidos	Carbohidratos	Fibra (8)	Alcohol (7)	Colesterol (7)	Fósforo	Magnesio (3) (4)	Calcio	Hierro	Zinc (4) (2)	Sodio (3)	Potasio (3)	Yodo
Aceites y grasas																		
247	Aceite de girasol	3	100	900	0	100	-	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	
248	Aceite de maiz	3	100	900	0	100	-	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	
249	Aceite de oliva	3	100	900	0	100	-	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	
250	Aceite de soja	3	100	900	0	100	-	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	
251	Aceite de cacahuete	3	100	900	0	100	-	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	
252	Manteca	-	100	670	10	70	-	0	0	100	70	-	5	1,50	-	-	-	
253	Mantequilla	-	100	752	0,7	83	0,6	0	0	250	15	1	12	0,18	0,002	22	12	6
254	Margarina vegetal	-	100	752	-	83,5	0,4	0	0	0	6	-	-	-	-	106	-	
255	Mayonesa	-	100	718	1,8	78,9	0,1	0	0	260	-	7	16	0,10	0,40	360	24	-
256	Nata y Crema de leche	-	100	298	3	30	4	0	0	106	77	-	97	0,10	-	18	60	-

Contenido de nutrientes y valor calórico por 100 g. de porción comestible

Contenido de nutrientes y valor calórico por 100 g. de porción comestible

Código	Nombre de los Alimentos	Fuente y Anexos										Principios Energéticos										Minerales									
		Factor porción comestible (4)										Principios Energéticos										Minerales									
		Energía Kcal*		Proteínas g		Lipidos g		Carbohidratos g		Fibra (8) g		Alcohol (7) g		Colesterol (7) mg		Fósforo mg		Magnesio (3) (4) mg		Calcio mg		Hierro mg		Zinc (4) (2) mg		Sodio (3) mg		Potasio (3) mg		Yodo μg	
257	Aguardiente	-	100	280	-	-	-	0	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
258	Anís	-	100	312	-	-	30	0	35	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
259	Cacao	-	100	565	21	29	40	4	0	0	0	700	400	100	12	-	50	1.000	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
260	Cacaolat	-	100	100	3,8	4,6	10,90	0,1	0	14	114	-	119	0,40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
261	Café	5	100	2	0,3	0,1	0,80	0	0	-	5	-	5	0,20	-	1 a 6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
262	Cava	-	100	65	-	-	0,15	0	8	-	20	20	7	0,50	0,30	80	20	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
263	Cerveza	-	100	45	0,4	-	4	0	3,2	0	11	5	8	0,08	0,02	3	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
264	Cerveza negra	-	100	37	0,3	-	4	0	2,9	0	15	5	12	0,08	0,02	3	57	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
265	Coñac	-	100	243	-	-	-	0	35	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
266	Eko (Malta)	5	100	374	6	0,1	87,40	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
267	Gaseosa	-	100	48	-	-	12	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
268	Ginebra	-	100	244	-	-	-	0	35	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
269	Leche de almendras	7	100	335	5	11	54	0	0	-	-	-	-	-	-	-	65	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
270	Ron	-	100	244	-	-	-	0	35	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
271	Sidra dulce	-	100	40	-	-	5	0	1,8	-	7	4	5	0,20	-	6	150	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
272	Sidra seca	-	100	40	-	-	0	0	3,7	-	7	4	5	0,20	-	6	150	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
273	Soda	-	100	0	-	-	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
274	Té	5	100	2	0,1	0	0,40	0	0	-	1 a 4	-	0,3	0,20	-	0 a 2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
275	Vermut dulce	-	100	160	0,3	-	14	0	15	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
276	Vino de mesa	-	100	60	-	-	0,20	0	9	-	20	20	7	0,10	0,30	80	20	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
277	Vino (jerez) dulce	-	100	160	0,3	-	14	0	15	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
278	Vino Porto	-	100	160	0,3	-	14	0	15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
279	Whisky (escocés)	-	100	244	-	-	-	0	35	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		

Contenido de nutrientes y valor calórico por 100 g. de porción comestible

Contenido de nutrientes y valor calórico por 100 g. de porción comestible

Código	Nombre de los Alimentos	Fuente y Anexos				Factor porción comestible (4)				Principios Energéticos				Minerales							
				Energía kcal*	Proteínas g	Lípidos g	Carbohidratos g	Fibra (8) g	Alcohol (7) g	Colesterol (7) mg	Fósforo mg	Magnesio (3) (4) mg	Calcio mg	Hierro mg	Zinc (4) (2) mg	Sodio (3) mg	Potasio (3) mg	Yodo μg			
Precocinados																					
280	Buñuelos	4	100	123	8,1	7,3	6,3	0,14	0	130	-	14	84	0,5	0,51	480(3)	175(3)	-			
281	Canapés	4	100	234	9,4	11,5	24,8	-	0	20	0	19	240	1,1	1,20	340(3)	180(3)	-			
282	Caneones	6	100	127	11,9	6,9	4,4	-	0	130	-	12,3	13	-	-	480	175	-			
283	Churros	4	100	348	4,6	20	40	1,20	0	-	-	14	7	0,6	0,40	70 a 120(3) 160 a 400(3)	-	-			
284	Croquetas	4	100	123	8,1	7,3	6,3	0,14	0	130	-	14	84	0,5	0,51	480(3)	175(3)	-			
285	Pescado empanado	4	100	178	12,6	7,5	16,1	-	0	58	-	0,4	44,3	0,7	0,40	468(3)	343(3)	-			
286	Pizza	4	100	234	9,4	11,5	24,8	-	0	20	-	19	240	1,1	1,20	340(3)	180(3)	-			
287	Rollitos de Primavera	6	100	258	8,7	15,6	20,8	-	0	0	-	18,8	140	-	1,10	575	242	-			
288	Sopas de sobre	4	100	49	1	2,6	5,7	0	0	2,5	-	7	20	0,5	0,30	1.300(3)	459(3)	-			

- (No Disponible)

* 1 kJ ≈ 4,18 kcal.

Contenido de nutrientes y valor calórico por 100 g. de porción comestible

Contenido de nutrientes y valor calórico por 100 g. de porción comestible

Código	Nombre de los Alimentos	Fuente y Anexos		Factor porción comestible (4)				Principios Energéticos				Minerales					
		Energía kcal*	Proteínas g	Lípidos g	Carbohidratos g	Fibra (8) g	Alcohol (7) mg	Colesterol (7) mg	Fósforo mg	Magnesio (3) (4) mg	Calcio mg	Hierro mg	Zinc (4) (2) mg	Sodio (3) mg	Potasio (3) mg	Yodo g	
Salsas																	
289	Bechamel	6	100	115	4,2	6,7	9,2	0	0	-	-	13,8	132	-	214	180	-
290	Ketchup	4	100	98	2,1	-	24	0	0	-	-	19	25	1,20	0,40	1.120(3)	590(3)
291	Mostaza	3	100	15	4,7	4,4	6,4	0	0	0	73	48	84	2	-	1.252	130
292	Sofrito	3	100	116	1,6	8,5	8,8	1,9	0	0	37	14	11	1,10	-	590	-

Contenido de nutrientes y valor calórico por 100 g. de porción comestible

Vitaminas

Vitaminas						
Ácido Ascórbico (C)	Tiamina (B ₁)	Riboflavina (B ₂)	Ácido Nicotínico	Piridoxina (B ₆) (2)	Vitamina A	Vitamina D
-	-	-	-	-	-	-
-	1	1	1	1	1	1
-	0,08	0,05	1	-	0,30	0,0
5 a 100	0,10	0,20	0,80	-	0,80	0,0
28	0,09	0,07	1,80	-	-	-

Ácidos grasos

Contenido de nutrientes y valor calórico por 100 g. de porción comestible

Código	Nombre de los Alimentos	Fuente y Anexos				Factor porción comestible (4)				Principios Energéticos				Minerales				
		Kcal*	Energía	g Proteínas	g Lipidos	g Carbohidratos	g Fibra (8)	g Alcohol (7)	g Colesterol (7)	mg Fósforo	mg Magnesio (3) (4)	mg Calcio	mg Hierro	mg Zinc (4) (2)	mg Sodio (3)	mg Potasio (3)	mg Yodo	
293	Ancas de rana	-	50	70	16,5	0,3	-	0	0	-	147	23	18	1,10	1,40	-	-	17
294	Caracoles	-	20	67	15	0,8	-	0	0	-	250	170	-	2,50	-	-	6	

Contenido de nutrientes y valor calórico por 100 g. de porción comestible

Vitaminas

Ácido Ascórbico (C)	mg	Tiamina (B₁)	mg	Riboflavina (B₂)	mg	Ácido Nicotínico	mg	Piridoxina (B₆) (2)	mg	Vitamina A	mg	Vitamina D	mg	Tocoferol (E)
5		0,14		0,25		1,20		-		-		-		-
15		-		-		41		-		-		-		-

Ácidos grasos

<input checked="" type="checkbox"/> Ác. Fólico total (2)
<input checked="" type="checkbox"/> Cianocobalamina (B ₁₂) (2)
<input checked="" type="checkbox"/> Poliinsaturados (7)
<input checked="" type="checkbox"/> Monoinsaturados (7)
<input checked="" type="checkbox"/> Saturados (7)
<input checked="" type="checkbox"/> C 14:0 (7)
<input checked="" type="checkbox"/> C 16:0 (7)
<input checked="" type="checkbox"/> C 18:0 (7)
<input checked="" type="checkbox"/> Otros Saturados (3)
<input checked="" type="checkbox"/> Insaturados (7)
<input checked="" type="checkbox"/> C 16:1 (7)
<input checked="" type="checkbox"/> C 18:1 (7)
<input checked="" type="checkbox"/> C 18:2 (7)
<input checked="" type="checkbox"/> C 18:3 (7)
<input checked="" type="checkbox"/> Otros Insaturados (7)

ANEXO I

Contenido en gramos de Acidos Grasos: 20:5; 22:6.

Hepburn F.N., Exler J. and Weihrauch J.L.; Provisional tables on the content of omega-3 fatty acids and other fat components of selected foods. J. Am. Diet Ass. 86, 6: 788-793: 1986.

CODIGO ALIMENTO	ALIMENTO	ACIDO GRASO (g)	
		20:5	22:6
209	Almejas	0,1	0,1
210	Anchoas	0,5	0,9
211	Anguila	0,1	0,1
212	Arenque ahumado	0,7	0,9
213	Arenque seco*	0,7	0,9
214	Atún	0,2	0,7
215	Atún en lata	0,2	0,7
216	Bacalao fresco	0,1	0,2
217	Bacalao salado	0,1	0,2
218	Bacalao seco*	0,1	0,2
220	Calamares y similares	0,1	0,3
221	Cangrejo	0,2	0,1
222	Carpa	0,2	0,1
224	Chanquete	0,5	0,9
225	Cigala	0,2	0,2
226	Congrio	0,1	0,1
227	Gallo	0,1	0,1
228	Gambas	0,2	0,2
229	Langosta	0,1	0,1
230	Langostino	0,1	TR
231	Lenguado	TR	0,1
232	Lubina	0,2	0,6
233	Mejillón	0,1	0,1
234	Merluza	0,1	0,1
235	Mero	TR	0,2
236	Ostras	0,3	0,2
237	Pulpos	0,1	0,3
239	Salmón	0,5	0,6
240	Salmón ahumado	0,5	0,6
241	Salmonete	0,3	1,0
242	Sardina lata	ND (0,1)*	ND (0,2)*
243	Sardina fresca	ND (0,1)*	ND (0,2)*
244	Trucha	0,2	0,6

* Por equivalencia.

ANEXO II Pérdidas del valor nutritivo (en porcentaje) de diversas formas de cocción

Nombre de los Alimentos	Tipo de cocción	Principios Energéticos				Minerales									
		Kcal*	g Proteínas	g Lipídos	g Carbohidratos	g Fibra (8)	mg Colesterol (7)	mg Fósforo	mg Magnesio (3) (4)	mg Calcio	mg Hierro	mg Zinc (4) (2)	mg Sodio (3)	mg Potasio (3)	g Yodo
CARNES	Parrilla	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Asado	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Estofada	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Hervida	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Conserva	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
PESCADOS	Hervido agua cal.	-	6-7	-	-	-	20-30	20-30	20-30	-	-	40-50	40-50	-	
	Vapor	-	5-6	-	-	-	20	20	20	20	-	30	30	-	
	Horno	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Frito	-	0,1	-	-	-	2-6	2-6	2-6	-	-	2-6	2-6	-	
HUEVOS	Todas cocciones	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
LECHE	Pasteurizada	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Esterilizada	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Hervida	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
VERDURAS EN GENERAL	Hervido con agua	-	-	-	30-70	-	-	20-50	-	15-30	-	-	40-70	40-70	-
	Vapor	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Conserva	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

* 1 KJ – 4,18 Kcal.

– (No pérdidas)

ANEXO II Pérdidas del valor nutritivo (en porcentaje) de diversas formas de cocción

Vitaminas

Ácidos grasos

Ácido Ascórbico (C)		Tiamina (B ₁)		Riboflavina (B ₂)		Ácido Nicotínico		Piridoxina (B ₆) (2)		Vitamina A		Vitamina D		Tocoferol (E)		Ác. Fólico libre (2)		Ác. Fólico total (2)		Cianocobalamina (B ₁₂) (2)		Poliinsaturados (7)		Monoinsaturados (7)		Saturados (7)		C 14:0 (7)		C 16:0 (7)		C 18:0 (7)		Otros Saturados (3)		Insaturados (7)		C 16:1 (7)		C 18:1 (7)		C 18:2 (7)		C 18:3 (7)		Otros Insaturados (7)	
20	20	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-															
30	40	25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-															
65	30	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-															
70	40	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-															
30-50	10	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-															
100	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-															
100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-															
100	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-															
100	20	10	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-															
-	15	10-15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-															
20	0-10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-															
30-50	20-30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-															
30-40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-															
50	30	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-															
10-20	10-20	10-20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-															
10-30	30-50	10-15	10-15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-															

Bibliografía

1. Randoïn L., et al; «Tables de Composition des Aliments. Jacques Lanore Edition. Paris, 1976.
2. McCance and Widdowson; «The composition of foods». Ministry of Agriculture, Fisheries and Food and Medical Research Council. London, 1978.
3. Watt Bk and Merrill AL., et al; *Handbook of the Nutritional Contents of foods*. U.S. Department of Agriculture. Dover Pub: New York, 1975.
4. Varela Gregorio; «Tablas de composición de Alimentos». Instituto de Nutrición de C.S.I.C. Madrid, 1980.
5. Astier-Dumas M.; *Valeur Nutritionnelle de quelques produits prêts à être consommés.*
Dosages du Centre de Recherches Foch.
Graphic Roucet. Paris, 1983.
6. Casamitjana i Cucurella N; *Taula de composició d'aliments per a ús clínic*. Fundació Sardà Farriol, 1986.
7. Renaud et M.C. Attie; *La composition des Aliments*. INSERM. Unité 63, Le Laboratoire Municipal de Bordeaux et le Laboratoire Central de Recherches et d'analyses du Service de la Répression des Fraudes, Ministère de l'Agriculture. 1986.
8. Bender AE., Bender D.; *Food Tables*. Oxford Univ. Press. Oxford, 1986.
9. Hepburn FN, Exler J., and Weindrauch J.L.; *Provisional Tables on the content of Omega-3. Fatty acids and other fat components of selected foods*. JADA 86; 6: 788-793, 1986.
10. Lanza Elaine; *A critical review of food fiber analysis and data*. JADA, 86; 6: 732-740, 1986.
11. Otros, *Información obtenida de las empresas que manufacturan los productos*.