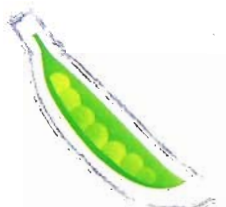
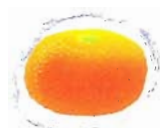
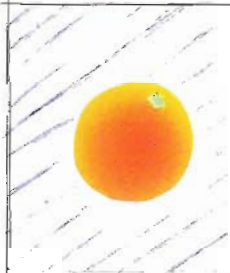
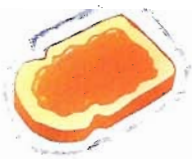
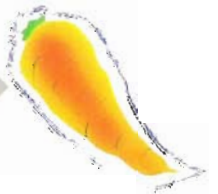
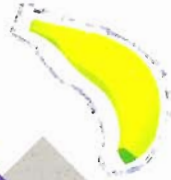
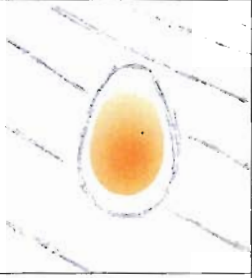


TABLA DE COMPOSICION DE ALIMENTOS

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 (semillas) 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 Randoïn (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 Randoïn (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 Randoïn, 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, Randoïn, 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). AC. FÓLICO (libre y total) y B₁₂ (en microgramos).

Equivalencias 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 colecalfiferol (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)	255×60	7×60	$0,8 \times 60$	55×60
	100	100	100	100
	(153 kcal)	(4,2 g)	(0,5 g)	(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 legumbres 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							
				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)	µg Yodo
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	Corn 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	0,3
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

Vitaminas												Ácidos grasos													
mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	µg	
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)	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)		
0	0,06	0,03	3,80	0,30(2)	-	-	-	3	6	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0	0,30	0,06	4,60	0,30(2)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0	0,25	0,14	1	0,12(2)	-	-	2	11	60	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
-	0,10	0,08	0,5	-	-	-	-	21	36	0	1,80	0,30	0,70	0	0,65	0,03	0	5,10	0	0,30	1,7	0,10	-	-	
0	0,41	0,04	1,90	1,80	0	-	-	6	7	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0	0,41	0,04	1,90	1,80	0	-	-	6	7	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
-	1	1,50	16	1,80	-	0,00028	18,7	-	-	0,17	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
-	1	1,50	16	1,80	-	0,00028	18,7	-	-	0,17	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
-	1	1,50	16	1,80	-	0,00028	18,7	-	-	0,17	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0	0,35	0,20	4 a 8	0,50	-	-	2	25	57	0	0,75	0,20	0,25	0	0,20	0	0	0,95	0	0,20	0,7	0,05	-	-	
0	0,50	0,16	1,50	3,80	-	-	-	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0	0,10	0,08	0,60	0,20	-	-	1	14	31	0	0,75	0,20	0,25	0	0,20	0	0	0,95	0	0,20	0,7	0,05	-	-	
-	1	1,50	16	1,80	-	0,00028	18,7	-	-	0,17	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0	0,06	0,06	0,50	-	-	-	0,2	6	27	0	0,20	0,04	0,10	-	0,09	0,06	0	0,30	-	0,04	0,2	0,01	-	-	
0	0,20	0,20	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
0	0,30	0,15	3	-	-	-	1,3	22	39	0	0,55	0,15	0,20	-	0,15	0,01	-	0,70	0,01	0,10	0,5	0,03	-	-	
0	0,09	0,06	2	-	-	-	-	20	25	0	0,35	0,10	0,16	-	0,15	0,007	-	0,40	0,01	0,10	0,3	0,02	-	-	
0	0,09	0,06	2	-	-	-	-	20	25	0	0,35	0,10	0,16	-	0,15	0,007	-	0,40	0,01	0,10	0,3	0,02	-	-	
-	-	-	-	-	-	-	-	TR	TR	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,14	0,06	1	0,07	0,24	0,002	-	5	7	0	1,30	17,30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,11	0,03	0,90	0,07	0,1(3)	0	-	4	4	0	1,20	5,40	6,20	0,70	3,90	1,3	0,2	6,60	0,80	3,80	1,1	0,10	0,8	-	

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)	µg Yodo
Pastelería																		
022	Croisant chocolate y similares	2	100	469	6,4	22	65,5	2,5	0	130	84	-	82	1,5	2	266	222	-
023	Donut, Croisant	2	100	456	5,6	15,2	79,1	2,5	0	130	87	-	82	4	2	60	110	-
024	Galletas dulces	-	100	436	7	14,5	74	5,5	0	130	87 ⁽²⁾	32	115	2	0,6	110	170	-
025	Galletas saladas	2	100	440	10,8	12,5	75,8	5,5	0	130	87	-	82	1,6	0,6	266	222	-
026	Ganchitos	-	100	504	9,9	26,2	56,9	-	0	-	-	50	45,4	-	-	970	263	-
027	Madalenas	2	100	469	6,4	22	65,5	2,5	0	130	84	-	82	1,5	2	60	110	-
028	Melindros, Coca, Roscón	2	100	440	10,8	12,5	75,8	2,5	0	130	87	-	82	1,6	2	60	110	-
029	Pastas de té	2	100	456	5,6	15,2	79,1	2,5	0	130	87	19	82	4	2	266	222	-
030	Pastel de manzana	3	100	311	3,6	15,1	40,1	2,5	0	130	87	35	82	4	2	110	170	-
031	Pastel de queso	5	100	396	19,8	17,2	40,4	2,5	0	250	-	35,1	404	-	2,9	551	234	-
032	Pastel manzana hojaldre	3	100	456	5,6	15,2	79,1	2,5	0	130	87	35	82	4	2	110	170	-
033	Repostería	4	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																										
mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	µg	µg	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g														
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)	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)																	
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	0,08	0,08	1,50	0,07	1,90	0,01	-	5	7	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 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
Azúcares y dulces																		
034	Azúcar	-	100	380	0	0	99,5	0	0	0	0	15 ⁽²⁾	5 a 40	0	-	-	-	
035	Caramelos	-	100	378	0,80	0,1	94	0	0	-	-	2 ⁽²⁾	-	-	-	-	-	
036	Chocolate amargo con azúcar	-	100	530	2	30	63	0	0	74	-	107	63	2,80	0,02	19	327	
037	Chocolate con leche y azúcar	-	100	550	6	34	56	0,5	0	74	283	58	216	4	0,02	-	418	
038	Compota	-	100	66	0,30	TR	17,3	0	0	0	13	-	3	0,20	-	-	-	
039	Mermeladas con azúcar	-	100	280	0,50	0,1	70	0	0	0	12	-	12	0,20	-	12	12	
040	Mermeladas sin azúcar	-	100	145	0,40	0,3	35	0	0	-	-	-	-	-	-	18	44	
041	Miel	-	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

	Vitaminas										Ácidos grasos									
mg	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)																			
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)																			
g	C 16:1 (7)																			
g	C 18:1 (7)																			
g	C 18:2 (7)																			
g	C 18:3 (7)																			
g	Otros Insaturados (7)																			
		0	0	0	0	-	-	-	-	-	0	0	-	-	-	-	-	-	-	-
		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		0	0,03	0,15	0,60	-	-	-	-	9	10	0	1	11	19,85	0,04	8,5	11,05	0,3	12
		0	0,10	0,38	0,80	-	-	-	-	9	10	0	0,9	10,1	18,30	0,04	7,8	10,20	0,3	11,05
		11	0,03	0,02	0,10	0,02	-	-	-	TR	2	0	0	0	0	-	-	-	-	-
		5	0,02	0,02	0,02	-	-	-	-	5	5	0	0	0	-	-	-	-	-	-
		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		2	0,007	0,06	0,50	0,30	-	-	-	-	-	-	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*	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)	µg Yodo	
Verduras y hortalizas																		
042	Acelgas	-	67	33	2	0,6	5	-	0	0	40	71	150	3,50	0,02	86	320	35
043	Ajos	-	77	139	6,7	0,1	28	1	0	0	-	-	-	-	1	-	-	94
044	Alcachofa	-	36	64	3,4	0,3	12	1,5	0	0	94	-	40	-	0,1	15(2)	330(2)	1
045	Apio	-	73	20	1,3	0,2	3,7	2	0	0	40	25	60	0,50	0,1	100	290	-
046	Berenjena	-	85	29	1,3	0,2	5,5	2	0	0	15	12	10	0,50	0,28	5	220	1,8
047	Berro	-	67	21	1,7	0,3	3	3	0	0	50	25	211	2,50	0,15	75	300	-
048	Boniato y batata	-	79	152	2,2	0,9	32	3	0	0	60	-	37	0,90	0,3	13	390	-
049	Calabacín	-	74	31	1,3	0,2	6	1,3	0	0	30	10	21	0,80	0,2	3	400	-
050	Calabaza	3	70	24	1,3	0,2	5,4	2	0	-	29	13	49	0,40	0,2	20	233	-
051	Cardo	4	80	21	1,4	0,2	3,5	1	0	-	-	-	114	1,50	-	-	-	-
052	Cebolla	-	90	47	1,4	0,2	10	1	0	0	44	16	32	0,50	0,08	7	180	20
053	Cebolla tierna	-	85	39	0,9	0,2	8,4	1	0	0	30	32	80	-	0,1	15	132	-
054	Champiñón y otras setas	-	76	28	2,4	0,3	4	3	0	0	115	16	10	1	0,1	7	500	-
055	Col	-	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	-	82	54	4	0,7	8	3	0	-	60	30	30	1,30	-	10	375	-
057	Coliflor	-	63	30	2,4	0,2	4,9	2	0	0	72	18	22	1,10	0,3	24	300	-
058	Endivias	-	81	22	1,5	0,1	4	2	0	0	40	13	80	2	0,3	10	400	-
059	Escarola	-	64	37	1,5	0,3	4	2	0	0	40	13	79	-	0,3	10	387	-
060	Espárragos	-	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	-	61	24	1,9	0,3	3,4	1	0	0	43	-	19	-	0,32	3	200	-
062	Espinacas	-	82	32	3,1	0,6	3,6	6	0	0	33	-	60	2	0,5	120(2)	490(2)	-
063	Espinacas congeladas	-	82	25	2,3	0,3	3,2	6	0	0	55	-	81	3	0,5	120(2)	490(2)	-
064	Grelos y nabizas	4	81	11	2,7	-	0,1	-	0	-	-	10	98	3,10	0,4	-	-	2
065	Guisantes congelados	4	100	71	5	0,3	12	-	0	0	94	-	17	1,50	0,7	4	315	-
066	Guisantes frescos	4	44	92	6	0,4	16	5	0	0	122	42	26	1,90	0,7	4	315	-
067	Haba fresca	-	60	64	5,4	0,3	10	4	0	0	-	-	26	2,30	0,7	20(2)	230(2)	-
068	Judías tiernas	-	92	39	2,4	0,2	7	3	0	0	44	25	65	0,90	0,08	2	260	32
069	Lechuga	-	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.

