

# TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



## **MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ**

### **Ministro**

ABEL HERNÁN JORGE SALINAS RIVAS

### **Viceministro de Salud Pública**

MÓNICA GIULIANA MEZA GARCÍA

---

## **INSTITUTO NACIONAL DE SALUD**

### **Jefe institucional**

CÉSAR AUGUSTO CABEZAS SÁNCHEZ

### **Subjefe institucional**

VÍCTOR SUÁREZ MORENO

---

## **CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACION Y NUTRICION**

### **Directora general**

NELLY MERCEDES ZAVALETA PIMENTEL

### **Directora ejecutiva de Prevención de Riesgos y Daños Nutricionales**

PATRICIA VELARDE DELGADO

### **Directora ejecutiva de Ciencia y Tecnología de Alimentos**

FERNANDO HURTADO PASCUAL

### **Director ejecutivo de Vigilancia Alimentaria Nutricional**

OSCAR ROY MIRANDA CIPRIANO

---

## **COMITÉ TÉCNICO RESPONSABLE**

María Reyes García

Iván Gómez-Sánchez Prieto

Cecilia Espinoza Barrientos

### **Nutricionistas**

**Centro Nacional de Alimentación y Nutrición**

---

## **LABORATORIOS DE LA DIRECCIÓN DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE ALIMENTOS**

LABORATORIO DE DIETÉTICA DE NUTRICIÓN

LABORATORIO DE QUÍMICA



PERÚ

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

# TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS



CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN  
INSTITUTO NACIONAL DE SALUD  
LIMA, PERÚ

Reyes García, María

**Tablas peruanas de composición de alimentos / Elaborado por María Reyes García; Iván Gómez-Sánchez Prieto; Cecilia Espinoza Barrientos.-- 10ma ed. – Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2017.**

142 p.: il., tab.; 28 x 20,5 cm

1. TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS 2. ANÁLISIS DE ALIMENTOS 3. PERÚ

- I. Gómez-Sánchez Prieto, Iván
- II. Espinoza Barrientos, Cecilia
- III. Instituto Nacional de Salud (Perú)
- IV. Perú Ministerio de Salud Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

ISBN: 978-612-310-117-6

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2017 - 18063

10ma. edición (diciembre 2017)

Tiraje: 3000 ejemplares

© Ministerio de Salud. 2017

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

Teléfono (511) 315-6600

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

© Instituto Nacional de Salud. 2017

Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú.

Teléfono (511) 748-1111

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

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

Impreso por:

SEGEAR SAC

R.U.C. 20549248102

Calle Paulet N° 119

San Martín de Porres - Lima - Perú

Se terminó de imprimir en enero de 2018

La versión electrónica de este documento se encuentra disponible en forma gratuita en: [www.ins.gob.pe](http://www.ins.gob.pe)

Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio sin autorización del Instituto Nacional de Salud

# CONTENIDO

INTRODUCCIÓN .....	4
CÓDIGOS Y GRUPOS DE ALIMENTOS.....	5
COMPONENTES: DEFINICIÓN Y EXPRESIÓN DE NUTRIENTES .....	6
PRESENTACIÓN DE LOS DATOS .....	8
FUENTES DE INFORMACIÓN.....	9
TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS.....	11
A Cereales y derivados.....	12
B Verduras, hortalizas y derivados .....	22
C Frutas y derivados .....	30
D Grasas, aceites y oleaginosas .....	38
E Pescados y mariscos.....	40
F Carnes y derivados .....	46
G Leche y derivados.....	52
H Bebidas (alcohólicas y analcohólicas) .....	54
J Huevos y derivados.....	56
K Productos azucarados.....	56
L Misceláneos .....	58
Q Alimentos infantiles .....	60
T Leguminosas y derivados .....	60
U Tubérculos, raíces y derivados.....	66
S Alimentos preparados .....	72
ANEXOS.....	138
Anexo 1. Componentes de las tablas peruanas de composición de alimentos.....	138
Anexo 2. Factores específicos <i>Atwater</i> para alimentos .....	139
Anexo 3. Factores de conversión de nitrógeno en proteínas .....	140
Anexo 4. Distribución de muestra por estrato y por distritos de Lima Metropolitana y Callao .....	141

# INTRODUCCIÓN

En 1950, siendo el Dr. Carlos Collazos Chiriboga jefe del Instituto Nacional de Nutrición, se establece convenio entre el Ministerio de Salud de Perú y el Servicio Cooperativo Interamericano de Salud Pública de los EE.UU., con la finalidad de fortalecer a los Institutos de Salud, dentro de los que se encontraba el Instituto Nacional de Nutrición, orientando sus actividades a la investigación; es así que durante su gestión, se realizan encuestas para evaluar la situación nutricional del país y analizar los alimentos que la población ingería, mediante análisis de sus componentes, que culminan con la publicación de la Tabla Peruana de Composición de Alimentos, en la revista *Anales de la Facultad de Medicina* de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en 1952, dicha tabla fue elaborada con muestras de alimentos obtenidos en las regiones del país donde se ejecutaron las encuestas dietéticas.

La elaboración de estas Tablas representa un trabajo analítico de la Institución, sostenido por más de sesenta años. Desde su primera publicación se han incorporado nuevos alimentos y las cifras anteriormente publicadas han sido sometidas a cuidadosa comprobación, puesto que entre las principales funciones del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) se encuentra la investigación y el ofrecer herramientas para el estudio del estado nutricional de los habitantes del país.

La publicación de las tablas permite el intercambio de datos confiables del contenido de nutrientes de los alimentos en forma apropiada, para satisfacer las necesidades de las agencias de gobierno, científicos de la nutrición, profesionales de la salud y de la agricultura, planificadores y políticos, productores de alimentos, procesadores y agentes minoristas y consumidores.

Como producto del trabajo realizado, en octubre del 2009, el Instituto Nacional de Salud (INS) a través del CENAN, publicó la octava edición de las Tablas Peruanas de Composición de Alimentos, que actualiza parte de la información de los alimentos en relación a las versiones anteriores e incorpora datos de nutrientes importantes como zinc y fibra dietaria, así como de nuevos alimentos. Asimismo, el proceso de actualización de las Tablas Peruanas de Composición de Alimentos, está enfocado a evaluar el contenido de macro y micronutrientes de los alimentos de las diferentes zonas del país, dado que los datos existentes datan de ediciones anteriores y de otras tablas internacionales.

Dentro de este contexto, se procedió a elaborar el listado de alimentos a ser incluidos en este trabajo de actualización, considerando la disponibilidad de alimentos en las zonas de producción, distribución del consumo en la población en ámbitos regionales, y volumen de alimentos que pasan a través de los distintos puntos de ventas al por menor y mayor. Definiéndose el recojo de muestras de cereales y derivados, leguminosas, frutas, tubérculos, vegetales y carnes a nivel nacional, de acuerdo a su disponibilidad en las zonas de producción.

Con relación a las determinaciones analíticas que debieran incluirse en la actualización de las Tablas Peruanas de Composición de Alimentos, se tuvo en cuenta, primero, la necesidad básica de información por los problemas de salud presentes en la población, es decir, contenido de micronutrientes (hierro, zinc, vitamina A, vitamina C, tiamina, riboflavina, niacina), además de una información mínima sobre el contenido de macronutrientes que se requiere para evaluación del consumo de alimentos en la población peruana.

La presente versión de las Tablas Peruanas de Composición de Alimentos, forma parte del proceso de actualización de datos de composición de alimentos, tanto de la información de las versiones anteriores, así como la incorporación de alimentos nativos y tradicionales, industrializados y cocidos como compromiso de país; e incorpora datos de la literatura científica y de tablas de composición de alimentos de otros países.

La presente actualización considera información sobre energía y 19 nutrientes de 928 alimentos consumidos en el Perú, distribuidos en 14 grupos. Pero, también se está incorporando el grupo de preparados, con información de 942 preparaciones; en este caso, los datos de composición varían respecto a los demás, pues solo se informa lo que fue analizado para la encuesta de alimentos consumidos fuera del hogar, a cargo del INEI. Todos los datos referidos proceden de análisis químicos, propios o imputados, o son estimados por cálculo de acuerdo con las normas de compilación, para garantizar su confiabilidad.

El Centro Nacional de Alimentación y Nutrición del Instituto Nacional de Salud, agradece de manera especial a los profesionales y técnicos del Laboratorio de Química, quienes desde la primera versión de las tablas hasta la actualidad, hacen posible con su importante trabajo, contar con esta nueva versión de las Tablas Peruanas de Composición de Alimentos.

# CÓDIGO Y GRUPOS DE ALIMENTOS

Los códigos y grupos empleados son los siguientes:

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

En la Tabla de Composición, cada alimento tiene un código alfanumérico determinado por un carácter alfabético que representa el grupo de alimentos al que pertenece, y un carácter numérico que representa la posición de dicho ítem alimentario dentro del grupo de alimentos. En el año 2013 se publicó una actualización de datos de 32 alimentos y se incorporó 77 nuevos alimentos. Para la presente edición se ha visto por conveniente anular los códigos PyV, otros alimentos nativos y tubérculos andinos, respectivamente, y distribuir los alimentos de estos grupos en los demás grupos; considerando la naturaleza de cada alimento, para así facilitar su búsqueda. Estas modificaciones han ocasionado un reordenamiento de ciertos alimentos con relación a la edición anterior, por lo que se tiene que tomar en cuenta estos cambios. Además, se está incorporando el grupo S, que corresponde a preparaciones. En lo referente al grupo de preparaciones para adultos, la información proviene de la Encuesta de Composición Nutricional de Alimentos Consumidos Fuera del Hogar del Instituto Nacional de Estadística e Informática-INEI, que en convenio con CENAN, evaluó y determinó la composición nutricional de los principales alimentos consumidos fuera del hogar en Lima Metropolitana y el Callao, en una muestra de 1738 establecimientos que expenden al público menú (almuerzo), por cinco estratos según los estratos socioeconómicos de la ENAPREF 2008-2009: estrato socioeconómico A (más alto), B, C, D y estrato socioeconómico E según ENAPREF (más bajo).

# COMPONENTES : DEFINICIÓN Y EXPRESIÓN DE NUTRIENTES

En general, la tabla contiene 22 columnas con datos numéricos para cada alimento, además del código que los identifica y el nombre de cada uno. Es pertinente mencionar que se han eliminado tres columnas, que anteriormente tenían las tablas de composición: fibra cruda, retinol y AscT. La fibra cruda se ha dejado de analizar, como una recomendación de consenso en reunión de trabajo de expertos convocados por FAO<sup>1</sup> para dar paso a la fibra dietaria, por la importancia que tiene este componente en la salud, dado que sus propiedades físico-químicas tienen diversos efectos fisiológicos en el humano. El contenido de retinol ha pasado a formar parte de los equivalentes totales de retinol y el ácido ascórbico reducido a la columna de vitamina C.

Los componentes que corresponden a los identificadores (*tagnames*) de INFOODS descritos en el Anexo 1, se detallan a continuación:

Energía: se presenta en dos columnas, expresada en kilocalorías (kcal) y en kilojoules (kJ), correspondiendo la equivalencia de 4,184 kJ por 1 kcal. Los valores energéticos han sido calculados empleando los factores de conversión recomendados por FAO, los cuales se listan en el Anexo 2. El valor de energía ha sido calculado de dos formas:

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

Cabe mencionar que se han recalculado los valores de energía de los alimentos en los cuales se ha incluido el valor de fibra dietaria, así como la revisión de los factores específicos *Atwater* para alimentos, para la conversión de proteínas, grasas y carbohidratos en energía.

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

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

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

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

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

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

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

1 FAO. Food Energy: Methods of Analysis and Conversion Factors. 2005. Report of Technical Workshop. Food and Nutrition Paper Nº 77. Rome.



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

La fibra dietaria es un concepto fisiológico y nutricional en relación con aquellos componentes de carbohidratos de los alimentos que no son digeridos en el intestino. La fibra dietaria pasa sin digerir del intestino delgado al colon, donde puede ser fermentada por bacterias (la microflora), el resultado final es cantidades variables de ácidos grasos de cadena corta y varios gases tales como dióxido de carbono, hidrógeno y metano. Los ácidos grasos de cadena corta, son una fuente directa importante de energía para la mucosa del colon; también son absorbidos y entran en el metabolismo intermediario. Químicamente, la fibra dietaria puede comprender: celulosa, hemicelulosa, lignina y pectinas de las paredes de las células, almidón resistente y varios otros compuestos<sup>2</sup>.

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

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

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

**Ácido fólico:** valores obtenidos por método microbiológico y HPLC.

**Kilocaloría (kcal):** es una unidad de energía, empleada en nutrición, para designar la cantidad de energía que aportan los alimentos y la energía que necesita una persona para satisfacer sus requerimientos.

---

<sup>2</sup> FAO. Food Energy: Methods of Analysis and Conversion Factors. 2005. Report of Technical Workshop. Food and Nutrition Paper N° 77. Rome.

# PRESENTACIÓN DE LOS DATOS

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

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

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

Los resultados analíticos especificados corresponden a 100 g de adela parte comestible del alimento. Cabe mencionar que en ciertos alimentos se ha descrito qué partes se han considerado para el análisis, debido a que también existe el hábito de consumirlos con partes que otros no lo hacen.

Los alimentos imputados, provenientes de tablas de composición foráneas, han sido identificados con asteriscos al lado de cada uno de ellos y referidos en la parte inferior de la tabla.

Para fines de esta versión se establecieron las definiciones siguientes:

- Jugo de fruta<sup>3</sup>. Es el líquido obtenido al exprimir algunas clases de frutas frescas maduras, sin diluir, concentrar, ni fermentar.
- Néctar de fruta. Es el producto elaborado con jugo, pulpa o concentrado de frutas, adicionado de agua, aditivos e ingredientes permitidos.
- Refresco. Es el producto elaborado con jugos, o pulpas de frutas frescas o cocidas o con concentrados de frutas reconstituidas, adicionados con agua, saborizantes y colorantes permitidos.
- Bebida de fruta. Elaborada a base de agua, azúcar y muy poca fruta. Contiene 10% de fruta.

---

<sup>3</sup> Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos, ICTA de la Universidad nacional de Colombia. [www.virtual.unal.edu.co](http://www.virtual.unal.edu.co)

# FUENTES DE INFORMACIÓN

---

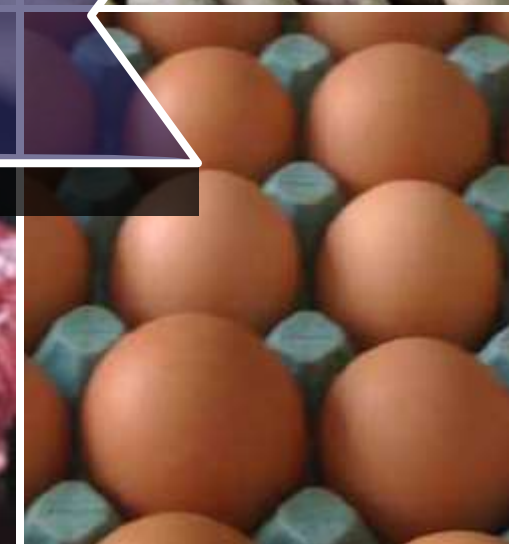
A continuación se mencionan las tablas de donde se han obtenido los datos utilizados en la preparación de esta nueva versión de las Tablas Peruanas de Composición de Alimentos.

- U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2005. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 18. Nutrient Data Laboratory. [Acceso: abril de 2015]. Disponible en: <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>
- Oficina Regional de la FAO para América Latina. Tabla de Composición de Alimentos de América Latina. [Acceso: abril del 2015]. Disponible en: <http://www.rlc.fao.org/es/bases/alimento/intro.htm>
- Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP). Tabla de Composición de Alimentos de Centroamérica, Guatemala 2012. [Acceso: abril del 2015]. Disponible en: <http://www.tabladealimentos.net/tca/TablaAlimentos/inicio.html>
- Ministerio de Trabajo y Seguridad Social. Instituto Nacional de Alimentación. Tabla de Composición de Alimentos de Uruguay. Montevideo 2002.
- Instituto Nacional de la Nutrición “Salvador Zubirán”. Subdirección de Nutrición Experimental y Ciencia de los Alimentos. Tabla de Composición de Alimentos Mexicanos. Edición de Aniversario. Octubre 1996.
- Ministerio de Previsión Social y Salud Pública. División Nacional de Nutrición. Tabla de Composición de Alimentos Bolivianos. La Paz, Bolivia 2005.
- Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Tablas Peruanas de Composición de Alimentos. Octava edición, Lima, Perú 2009.
- Universidad Nacional de Lujan. 2010. Tabla de composición de alimentos de la UNLU. 2010.
- Ministerio de la Producción. Instituto Tecnológico Pesquero. ITP. 2009.





**TABLAS PERUANAS DE  
COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS**



## A- CEREALES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g
A 1	Achita, kiwicha o achis	351	1469	9,2	12,8	6,6	69,1	59,8	9,3
A 2	Arroz pilado o pulido cocido	115	480	72,2	2,4	0,1	25,2	•	•
A 3	Arroz blanco corriente	358	1500	13,4	7,8	0,7	77,6	•	•
A 4	Arroz con cáscara	332	1388	11,9	5,9	2,0	75,7	71,6	4,1
A 5	Avena envasada	380	1592	6,1	13,7	4,7	71,3	•	•
A 6	Avena, hojuela cocida	54	224	87,1	1,3	0,5	10,9	•	•
A 7	Avena, hojuela cruda	333	1394	8,8	13,3	4,0	72,2	61,6	10,6
A 8	Cañihua, variedad amarilla	381	1595	10,7	15,7	7,5	62,5	•	•
A 9	Cañihua gris	356	1488	12,4	14,0	4,5	64,0	•	•
A 10	Cañihua, hojuela de	318	1331	11,4	14,5	8,9	61,0	45,5	15,5
A 11	Cañihua parda	355	1487	12,2	13,8	3,5	66,2	•	•
A 12	Cebada con cáscara	284	1190	9,7	8,4	2,0	77,5	60,2	17,3
A 13	Cebada, llunka de (morón americano)	249	1041	18,5	1,9	0,7	77,1	59,8	17,3
A 14	Cebada, mashka o machica	302	1265	10,0	8,6	0,7	77,4	67,3	10,1
A 15	Cebada para mote, pelada	328	1372	15,4	8,2	1,1	73,3	•	•
A 16	Cebada tostada, harina integral	274	1147	5,6	8,7	3,2	80,2	54,8	25,4
A 17	Cebada perlada o resbalada cocida	59	248	81,0	1,0	0,1	17,7	13,9	3,8
A 18	Cebada perlada o resbalada cruda	277	1161	13,3	5,3	0,6	79,8	64,2	15,6
A 19	Cebada tostada y molida (chaquepa)	349	1460	9,9	7,7	0,8	79,7	•	•
A 20	Chancay (bizcocho)	355	1485	19,4	8,8	6,9	64,4	•	•
A 21	Fideo crudo fortificado con hierro	337	1412	12,1	9,4	0,2	77,7	74,5	3,2
A 22	Fideo tallarín crudo fortificado con hierro	305	1274	20,4	9,5	0,1	69,6	66,4	3,2
A 23	Fideo tallarín sancochado fortificado con hierro	90	378	75,5	3,1	0,0	21,3	19,5	1,8
A 24	Galleta de soda (salada)	433	1810	4,8	10,1	14,7	68,0	65,0	3,0
A 25	Galleta de vainilla (dulce)	434	1814	4,8	6,0	12,7	74,9	73,8	1,1
A 26	Maíz alazán	346	1449	13,7	8,2	3,7	72,7	•	•
A 27	Maíz alazán, jora fresca de	289	1210	28,1	5,4	2,8	62,3	•	•
A 28	Maíz alazán, jora seca de	347	1450	13,8	7,0	3,6	73,8	•	•
A 29	Maíz amarillo	355	1486	13,5	6,7	4,8	73,6	•	•
A 30	Maíz blanco crudo	343	1437	12,7	5,9	4,0	76,1	72,9	3,2
A 31	Maíz blanco tostado	389	1628	4,6	7,2	4,6	82,1	•	•
A 32	Maíz cancha tostada de	342	1429	9,5	6,7	2,7	79,8	74,6	5,2
A 33	Maíz, chochoca de	349	1462	13,0	5,2	2,5	78,0	•	•
A 34	Maíz, grano fresco (choclo)	104	437	67,3	3,3	0,8	27,8	25,1	2,7
A 35	Maíz, germinado seco	314	1313	22,0	6,2	3,2	67,0	•	•

## Composición en 100 g de alimento

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg		
2,3	236	453	2,68	7,32	57	10	0,09	0,18	1,58	1,30	•	•	•	A	1
0,1	11	30	0,42	0,30	•	0	0,00	0,00	0,24	0,00	•	18	98	A	2
0,5	6	134	1,51	1,04	0	0	0,11	0,04	2,19	0,90	•	19	148	A	3
4,5	40	185	0,20	•	•	0	0,16	0,07	3,85	0,00	•	19	148	A	4
4,2	51	713	3,97	3,50	•	0	0,55	0,12	1,50	0,00	•	2	211	A	5
0,2	21	42	•	0,50	•	•	0,00	0,01	0,22	0,00	•	•	•	A	6
1,7	49	407	3,97	4,10	•	0	0,15	0,09	1,00	0,00	•	2	211	A	7
3,5	87	335	•	10,80	•	•	0,62	0,51	1,20	2,20	•	•	•	A	8
5,1	110	375	•	13,00	•	•	0,47	0,65	1,13	1,10	•	•	•	A	9
4,2	141	320	4,55	17,07	•	•	0,67	0,30	1,45	0,00	•	•	•	A	10
4,3	171	496	•	15,00	•	•	0,57	0,75	1,56	0,00	•	•	•	A	11
2,4	61	320	2,78	4,58	313	54	0,24	0,08	7,86	0,00	•	•	•	A	12
1,8	42	283	2,77	9,70	•	1	0,25	0,18	2,25	2,10	•	•	•	A	13
3,3	74	320	2,00	12,30	•	0	0,12	0,25	8,70	1,90	•	•	•	A	14
2,0	47	202	•	3,60	•	0	0,07	0,11	8,75	0,00	•	•	•	A	15
2,5	•	•	•	9,60	•	•	•	•	•	•	•	•	•	A	16
0,2	9	35	0,82	0,90	•	0	0,00	0,01	0,58	0,00	•	•	•	A	17
1,0	18	162	2,13	4,00	•	1	0,03	0,04	3,50	2,00	•	•	•	A	18
1,9	55	253	•	7,10	•	0	0,12	0,18	9,60	0,00	•	•	•	A	19
0,5	47	108	•	1,00	•	0	0,11	0,23	1,06	0,00	•	•	•	A	20
0,6	24	150	1,26	5,50	•	0	0,13	0,13	1,50	0,00	•	•	•	A	21
0,4	40	137	1,26	5,50	•	0	0,12	0,08	1,00	0,00	•	•	•	A	22
0,1	25	25	0,50	1,35	•	0	0,02	0,04	0,17	0,00	•	•	•	A	23
2,4	38	134	0,83	1,50	•	0	0,17	0,10	1,17	0,00	•	•	•	A	24
1,6	22	665	0,64	0,60	•	0	0,04	0,04	0,50	0,00	•	•	•	A	25
1,7	14	377	•	0,70	•	16	0,32	0,22	2,15	2,50	•	•	•	A	26
1,4	23	275	•	•	•	4	0,28	0,40	3,40	•	•	•	•	A	27
1,8	38	346	•	0,50	•	6	0,38	0,29	3,60	•	•	•	•	A	28
1,4	6	267	1,51	1,92	352	61	0,29	0,06	2,17	0,70	•	•	•	A	29
1,3	5	249	1,91	1,48	0	1	0,25	0,05	2,26	2,60	•	•	•	A	30
1,5	6	270	•	2,60	•	•	0,01	0,01	0,54	0,00	•	•	•	A	31
1,3	11	221	0,58	2,70	•	2	0,15	0,34	2,73	9,80	•	•	•	A	32
1,3	12	190	•	1,50	•	0	0,33	0,11	2,85	0,70	•	•	•	A	33
0,8	8	113	0,45	0,80	•	0	0,14	0,07	1,44	4,80	•	•	•	A	34
1,6	22	285	•	0,40	•	4	0,28	0,36	3,02	•	•	•	•	A	35

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g
A 36	Maíz, harina de	326	1366	11,9	8,7	6,5	71,2	61,6	9,6
A 37	Maíz, maicena	365	1529	8,3	0,3	0,1	91,3	90,4	0,9
A 38	Maíz, morado sin coronta	355	1487	11,4	7,3	3,4	76,2	•	•
A 39	Maíz, mote de (sancochado)	103	431	74,5	2,6	1,3	21,1	•	•
A 40	Maíz, pachuco de	349	1459	13,4	7,3	3,9	73,5	•	•
A 41	Maíz, para mote pelado	349	1461	12,6	5,9	2,1	78,3	•	•
A 42	Maíz, para mote sin pelar	345	1445	12,8	5,7	1,5	78,7	•	•
A 43	Maíz, polenta cruda de	324	1358	13,3	8,3	1,2	74,0	72,4	1,6
A 44	Maíz, tocosh crudo	192	803	52,7	2,6	2,2	41,3	•	•
A 45	Pan de cebada (serrano)	295	1236	24,4	7,2	0,2	66,2	•	•
A 46	Pan de labranza	328	1374	17,3	9,6	0,3	71,8	•	•
A 47	Pan de molde	317	1326	20,8	6,8	2,5	69,2	66,8	2,4
A 48	Pan bollo o bollitos de queso de Huancavelica	310	1297	30,3	9,5	7,3	51,7	•	•
A 49	Pan francés fortificado con hierro	277	1161	27,0	8,4	0,2	62,9	60,5	2,4
A 50	Quinua, afrecho de	351	1467	14,1	10,7	4,5	65,9	•	•
A 51	Quinua blanca, (Junín)	334	1396	12,8	12,5	6,5	66,0	56,0	10,0
A 52	Quinua blanca (♦uno)	355	1484	11,1	13,3	6,1	67,1	61,2	5,9
A 53	Quinua cocida	89	372	79,0	2,8	1,3	16,3	•	•
A 54	Quinua	351	1470	11,5	13,6	5,8	66,6	60,7	5,9
A 55	Quinua dulce, blanca (♦unín)	361	1510	11,1	11,1	7,7	67,4	61,5	5,9
A 56	Quinua dulce, blanca (♦uno)	349	1459	11,2	11,6	5,3	68,9	63,0	5,9
A 57	Quinua dulce, rosada (♦unín)	360	1506	11,0	12,3	7,2	67,1	61,2	5,9
A 58	Quinua, harina de	337	1408	11,7	12,4	6,0	67,2	57,9	9,3
A 59	Quinua, hojuelas de	376	1572	13,4	13,9	7,4	63,1	•	•
A 60	Quinua rosada (♦uno)	356	1490	10,2	12,5	6,4	67,6	61,7	5,9
A 61	Quinua, sémola de	362	1516	12,6	19,5	10,7	53,8	47,9	5,9
A 62	Sorgo	309	1292	12,2	8,0	4,0	72,8	66,5	6,3
A 63	Trigo, harina fortificada con hierro de	362	1517	10,8	10,5	2,0	76,3	73,6	2,7
A 64	Trigo, llunka de	312	1307	16,1	9,1	1,0	71,8	•	•
A 65	Trigo, harina tostada de (machica)	330	1382	9,0	7,9	1,2	79,9	77,2	2,7
A 66	Trigo, mote de (sancochado)	154	644	59,0	2,5	0,6	37,0	•	•
A 67	Trigo para mote pelado cocido	63	265	82,9	1,9	0,1	14,7	•	•
A 68	Trigo para mote pelado crudo	325	1359	12,5	9,8	0,9	74,6	•	•
A 69	Trigo, pelado	330	1379	12,6	8,4	1,4	76,1	•	•
A 70	Trigo resbalado cocido	83	347	77,9	2,8	0,3	18,6	•	•
A 71	Trigo resbalado crudo	327	1370	13,5	11,4	1,8	71,8	•	•
A 72	Trigo, sémola de	319	1334	12,1	7,8	1,1	78,4	74,5	3,9



Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg		
1,7	64	454	1,73	2,00	•	0	0,45	0,13	2,25	1,20	•	•	•	A	36
0,1	2	13	0,06	•	•	1	0,00	0,00	0,00	0,00	•	•	•	A	37
1,7	12	328	•	0,20	•	8	0,38	0,22	2,84	2,10	•	•	•	A	38
0,5	14	78	•	1,20	•	0	0,03	0,09	0,54	0,00	•	•	•	A	39
1,9	89	348	•	3,70	•	5	0,41	0,31	2,87	3,90	•	•	•	A	40
1,1	47	187	•	3,80	•	0	0,16	0,08	2,64	1,90	•	•	•	A	41
1,3	9	166	•	4,40	•	0	0,26	0,14	2,63	2,10	•	•	•	A	42
3,2	70	58	0,41	2,00	•	0	0,09	0,06	4,45	0,90	•	•	•	A	43
1,2	11	44	•	•	•	0	0,02	0,20	1,25	0,80	•	•	•	A	44
2,0	60	224	•	6,50	•	0	0,30	0,23	6,35	•	•	•	•	A	45
1,0	40	107	•	1,60	•	0	0,13	0,14	1,22	1,00	•	•	•	A	46
0,7	13	60	0,74	0,40	•	0	0,08	0,16	1,22	0,00	•	•	•	A	47
1,2	•	•	•	5,29	•	•	1,05	0,34	4,19	•	233	•	•	A	48
1,5	35	101	0,74	3,14	•	0	0,33	0,26	3,14	1,00	•	•	•	A	49
4,8	573	342	•	4,00	•	0	0,21	0,22	1,00	•	•	•	•	A	50
2,2	85	155	3,54	3,03	0	0	0,40	0,77	•	0,00	•	30	776	A	51
2,4	120	165	2,50	4,31	330	0	0,40	0,24	1,80	0,00	•	30	776	A	52
0,6	27	61	•	1,60	•	•	0,01	0,00	0,26	0,00	•	24	472	A	53
2,5	56	242	3,30	7,50	•	0	0,48	0,03	1,40	0,50	•	30	776	A	54
2,7	93	355	3,30	4,30	•	0	0,59	0,30	1,23	2,20	•	30	776	A	55
3,0	115	226	3,30	5,30	•	0	0,73	0,21	1,09	1,10	•	30	776	A	56
2,4	80	344	3,30	4,30	•	0	1,00	0,30	1,23	1,10	•	30	776	A	57
2,8	104	330	5,19	9,65	•	0	0,19	0,24	0,68	•	•	2	913	A	58
2,6	114	60	3,72	5,46	•	0	0,13	0,38	1,10	•	•	•	•	A	59
3,3	124	205	3,30	5,20	•	0	0,24	0,25	1,60	0,00	•	30	776	A	60
3,4	76	•	3,30	3,60	•	0	0,21	0,25	1,84	0,00	•	•	•	A	61
3,0	50	370	•	4,30	•	0	0,25	0,23	3,85	0,90	•	•	•	A	62
0,4	36	108	0,70	5,50	•	0	0,50	0,40	4,80	1,80	•	•	•	A	63
2,0	60	250	•	1,60	•	0	0,33	0,26	1,95	2,00	•	•	•	A	64
2,0	67	300	0,70	0,90	•	0	0,10	0,48	2,11	2,70	•	•	•	A	65
0,9	38	118	•	2,50	•	0	0,01	0,07	1,57	0,40	•	26	226	A	66
0,4	29	45	•	0,40	•	•	0,00	0,00	0,73	0,00	•	26	226	A	67
2,2	80	274	•	2,50	•	•	0,18	0,23	4,00	0,90	•	•	•	A	68
1,5	51	293	•	4,60	•	0	0,22	0,15	3,85	•	•	30	515	A	69
0,4	5	66	•	0,50	•	•	0,06	0,02	0,90	0,70	•	26	226	A	70
1,5	17	299	•	4,80	•	•	0,30	0,17	5,00	4,50	•	30	515	A	71
0,6	40	125	1,05	0,80	•	0	0,14	0,08	1,21	0,00	•	•	•	A	72

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g
A 73	Trigo	289	1210	11,6	10,3	1,9	74,7	62,5	12,2
A 74	Barra de cereales (avena y arrozillo) con maní y pasas	391	1637	8,8	5,8	9,4	74,9	70,9	4,0
A 75	Barra de cereales con sabor a chocolate y chocochips	386	1615	6,7	4,9	8,5	78,6	72,4	6,2
A 76	Barra de cereales (avena, arroz) con aguaymanto	371	1551	8,5	5,3	7,3	77,6	71,0	6,6
A 77	Barra de cereales (maíz, trigo, arroz) sabor miel con leche, vitaminas y minerales	397	1660	6,4	4,4	8,5	79,0	75,5	3,4
A 78	Bollito de maíz de Huánuco	426	1781	13,1	9,6	17,5	57,5	•	•
A 79	Bollito de yema de Huánuco	384	1606	18,0	9,9	12,6	57,5	•	•
A 80	Cañihua, harina de	327	1367	10,2	15,2	8,3	63,0	48,2	14,9
A 81	Cañihua, variedad roja	381	1594	10,7	15,4	7,5	62,7	•	•
A 82	Cañihua, variedad blanca	382	1597	10,7	15,4	7,7	62,5	•	•
A 83	Galleta de soda (San Jorge)	440	1843	3,9	9,3	13,3	70,8	•	•
A 84	Galleta de vainilla (Field)	462	1933	2,7	7,3	15,6	73,1	•	•
A 85	Galleta dulce con avena y base sabor a chocolate (con fibra)	461	1929	2,9	6,7	19,8	69,0	64,1	4,9
A 86	Galleta dulce con avena y base sabor a frutos rojos	465	1946	2,7	6,7	20,8	68,0	62,8	5,1
A 87	Galleta dulce con avena y granola (con fibra)	444	1859	3,2	8,0	16,9	70,2	65,2	5,0
A 88	Galleta dulce con avena, manzana y canela (con fibra)	426	1784	3,4	7,2	14,3	73,6	67,4	6,2
A 89	Galleta dulce con avena y uvas pasas (con fibra)	433	1812	3,3	7,2	14,9	73,0	67,6	5,4
A 90	Galleta dulce con relleno (Casino)	499	2087	1,9	4,7	22,0	70,5	•	•
A 91	Galleta dulce con relleno "chocolate" (Coronita)	492	2058	2,5	5,7	21,1	69,8	•	•
A 92	Galletas nutritivas de maca	443	1854	3,0	7,0	16,1	72,2	67,6	4,6
A 93	Hiwicto marfil oscuro	368	1481	10,6	9,0	2,0	76,8	•	•
A 94	Hiwicto negro	365	1469	12,0	9,0	2,7	74,6	•	•
A 95	Kara ceniza o kala	367	1481	10,3	11,6	2,3	73,6	•	•
A 96	Kara color pajizo	366	1469	11,1	7,2	2,5	76,9	•	•
A 97	Kiwicha, harina de	352	1474	10,9	12,2	7,9	66,4	58,0	8,4
A 98	Kiwicha pop de Huánuco	370	1548	8,6	13,1	8,9	66,5	59,5	7,1
A 99	Kiwicha, precocida, hojuela de	400	1675	8,4	13,4	8,1	68,0	•	•
A 100	Kiwicha, precocida, hojuela de (orgánica)	352	1473	10,8	11,9	7,6	67,7	58,9	8,7
A 101	Llipta sara, variedad de maíz	370	1550	11,3	7,4	4,2	75,9	•	•
A 102	Maíz blanco, harina	343	1435	11,6	5,5	5,0	76,6	71,0	5,6
A 103	Maíz blanco precocido, harina de (chochoca)	328	1371	12,1	6,8	5,2	74,8	65,9	8,9
A 104	Maíz morado, harina de (api)	318	1331	11,4	8,5	4,2	74,3	64,5	9,8
A 105	Pan árabe	290	1213	27,8	10,3	3,5	56,7	54,3	2,4
A 106	Pan cachanga	445	1862	17,4	7,7	26,1	47,4	•	•
A 107	Pan campesino de Lima	276	1153	36,1	10,0	5,7	46,0	•	•
A 108	Pan ciabatta	265	1108	32,1	9,2	2,0	55,0	52,6	2,5
A 109	Pan chapla	321	1343	22,2	9,3	3,5	63,2	•	•

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	CÓDIGO	
														g	mg
1,5	36	314	2,98	3,87	169	28	0,42	0,17	3,89	4,80	•	30	515	A	73
1,2	•	•	•	10,01	•	•	•	•	•	•	•	223	188	A	74
1,3	•	•	•	12,12	•	•	•	•	•	•	•	224	120	A	75
1,3	•	•	•	11,20	•	•	•	•	•	•	•	209	295	A	76
1,6	•	•	•	10,82	•	•	•	•	•	•	•	110	69	A	77
2,4	•	•	•	2,95	•	•	0,39	0,33	2,48	•	195	•	•	A	78
1,9	•	•	•	4,23	•	•	0,72	0,27	3,30	•	165	•	•	A	79
3,3	182	350	5,68	15,20	•	•	•	•	•	•	•	11	1500	A	80
3,7	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	A	81
3,7	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	A	82
2,7	68	•	0,83	7,70	•	0	•	•	•	0,00	•	•	•	A	83
1,3	•	•	•	4,40	•	•	•	•	•	•	•	•	•	A	84
1,6	•	•	•	2,80	•	•	•	•	•	•	•	253	255	A	85
1,9	•	•	•	2,81	•	•	•	•	•	•	•	330	188	A	86
1,7	•	•	•	2,56	•	•	•	•	•	•	•	301	207	A	87
1,7	•	•	•	2,01	•	•	•	•	•	•	•	302	196	A	88
1,7	•	•	•	3,44	•	•	•	•	•	•	•	323	200	A	89
0,9	27	•	0,40	5,20	•	0	•	•	•	0,00	•	•	•	A	90
0,9	21	•	0,98	3,70	•	0	•	•	•	0,00	•	•	•	A	91
1,7	•	•	•	3,39	•	•	•	•	•	•	•	388	188	A	92
1,6	44	318	•	3,00	•	•	0,42	0,10	•	0,60	•	•	•	A	93
1,7	38	318	•	3,50	•	•	0,35	0,19	•	0,00	•	•	•	A	94
2,2	104	284	•	5,80	•	•	0,00	0,00	•	0,00	•	•	•	A	95
2,3	60	303	•	8,00	•	•	0,38	0,10	•	1,10	•	•	•	A	96
2,6	214	360	3,76	5,30	•	•	•	•	•	•	•	2	663	A	97
2,9	•	•	•	0,40	•	•	•	•	•	•	•	•	•	A	98
2,0	•	•	2,77	7,21	•	•	•	•	•	•	•	•	•	A	99
2,1	•	•	2,80	5,02	•	0	0,00	0,09	0,97	3,20	•	•	•	A	100
1,4	5	244	•	1,40	•	•	0,31	0,12	•	0,85	•	•	•	A	101
1,3	19	272	1,73	2,35	•	11	0,25	0,08	1,90	0,00	0	2	6	A	102
1,2	•	•	1,76	2,08	•	•	•	•	•	•	•	•	•	A	103
1,7	29	300	2,60	6,47	•	•	•	•	•	•	•	16	63	A	104
1,7	•	•	•	6,98	•	•	•	0,32	6,47	•	106	•	•	A	105
1,4	•	•	•	3,99	•	•	•	0,27	•	•	•	•	•	A	106
2,2	•	•	•	3,53	•	•	0,48	0,21	2,46	•	142	•	•	A	107
1,7	•	•	•	5,59	•	•	•	0,71	4,94	•	122	•	•	A	108
1,9	•	•	•	4,67	•	•	•	0,37	•	•	•	•	•	A	109

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g
A 110	Pan chuta	387	1620	16,3	9,5	11,1	62,3	•	•
A 111	Pan cortadillo de Cajamarca	361	1509	17,8	6,9	7,1	67,2	•	•
A 112	Pan cuay de trigo de Carhuaz	358	1500	23,8	10,0	11,6	53,4	•	•
A 113	Pan cuay de trigo de Huaraz	297	1241	31,6	7,6	10,1	48,9	43,8	5,1
A 114	Pan de calabaza de Huancavelica	274	1148	35,3	11,5	3,9	48,4	•	•
A 115	Pan de chicharrón de Chiclayo	338	1414	25,5	9,9	9,0	54,3	•	•
A 116	Pan de girasol de Lima	267	1115	40,9	10,7	7,7	38,7	•	•
A 117	Pan de hamburguesa de Iquitos	316	1323	24,4	10,8	4,7	57,7	•	•
A 118	Pan de huevo	336	1408	23,2	9,3	6,9	59,4	•	•
A 119	Pan de maíz	319	1336	25,4	7,7	8,7	56,7	52,6	4,1
A 120	Pan de maíz de Carhuaz	323	1352	27,9	9,2	8,0	53,5	•	•
A 121	Pan de maíz de Huaraz	359	1501	22,0	8,0	15,2	53,0	47,5	5,5
A 122	Pan de quinua de Lima	241	1009	39,8	9,5	1,7	47,0	•	•
A 123	Pan de trigo artesanal de Carhuaz	286	1197	32,5	8,8	4,6	52,4	•	•
A 124	Pan de yema	321	1342	25,6	9,4	8,1	55,4	52,5	2,9
A 125	Pan de yema de Cajamarca	365	1526	23,7	9,2	12,9	52,9	•	•
A 126	Pan dulce de Lima	290	1215	32,6	11,9	5,0	49,5	•	•
A 127	Pan huaro	338	1413	21,1	9,9	5,5	62,2	•	•
A 128	Pan Huascarán de Lima	265	1111	37,3	9,4	4,8	46,3	•	•
A 129	Pan integral	339	1419	24,3	9,1	9,0	55,5	•	•
A 130	Pan marraqueta de Chiclayo	321	1342	21,0	6,4	2,2	68,9	•	•
A 131	Pan mestizo de Huánuco	399	1668	18,1	9,6	15,7	54,8	•	•
A 132	Pan mishtishongo de Huánuco	410	1715	20,7	9,1	20,0	48,5	•	•
A 133	Pan mollete de Chiclayo	284	1189	32,5	10,2	3,8	52,3	•	•
A 134	Pan mollete, chico	364	1523	25,5	9,6	16,3	47,0	44,7	2,3
A 135	Pan torta de Cajamarca	355	1487	19,4	9,4	8,0	61,5	•	•
A 136	Pan 3 granos (quinua, cañihua y kiwicha) de Lima	219	914	46,5	8,6	2,5	40,5	•	•
A 137	Pan vico	343	1437	24,3	9,3	9,1	56,1	•	•
A 138	Pan vico de Iquitos	333	1394	19,3	11,6	4,1	62,4	•	•
A 139	Pasta con huevo sin fortificar, cruda*	375	1567	9,0	14,2	4,4	71,3	68,0	3,3
A 140	Pasta con huevo fortificada, cruda*	375	1567	9,0	14,2	4,4	71,3	68,0	3,3
A 141	Pasta fortificada, cruda*	360	1506	9,9	13,0	1,5	74,7	71,5	3,2
A 142	Pasta sin fortificar, cruda*	360	1506	9,9	13,0	1,5	74,7	71,5	3,2
A 143	Quinua, variedad real	331	1385	12,9	14,2	5,1	65,9	56,7	9,1
A 144	Quinua, variedad Ayara (♦uno)	276	1156	12,3	14,0	6,3	62,6	41,1	21,5
A 145	Quinua, variedad blanca de Juli (♦uno)	347	1453	10,2	11,6	4,8	70,6	63,7	6,9
A 146	Quinua, variedad CICA-18 (Puno)	345	1445	9,8	14,4	5,7	66,4	58,7	7,6

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	A	
0,8	•	•	•	4,71	•	•	•	0,39	•	•	•	•	•	A	110
1,0	•	•	•	4,37	•	•	0,63	0,29	5,49	•	65	•	•	A	111
1,2	•	•	•	5,62	•	•	•	•	•	•	•	•	•	A	112
1,8	•	•	•	4,45	•	•	0,33	0,34	3,01	•	•	•	•	A	113
0,9	•	•	•	4,79	•	•	0,61	0,25	3,35	•	322	•	•	A	114
1,2	•	•	•	7,61	•	•	0,84	0,20	4,63	•	288	•	•	A	115
2,1	•	•	•	3,02	•	•	0,45	0,18	2,14	•	139	•	•	A	116
2,4	•	•	•	6,15	•	•	0,88	0,46	4,71	•	191	•	•	A	117
1,3	•	•	•	5,79	•	•	•	0,35	•	•	•	•	•	A	118
1,6	•	•	•	3,49	•	•	•	0,24	3,81	•	103	•	•	A	119
1,4	•	•	•	5,15	•	•	•	•	•	•	•	•	•	A	120
1,9	•	•	•	3,50	•	•	0,25	0,29	2,96	•	•	•	•	A	121
2,1	•	•	•	3,31	•	•	0,48	0,21	2,54	•	115	•	•	A	122
1,7	•	•	•	5,11	•	•	•	•	•	•	•	•	•	A	123
1,5	•	•	•	4,47	•	•	•	0,29	4,01	•	70	•	•	A	124
1,3	•	•	•	6,74	•	•	1,37	0,50	4,82	•	30	•	•	A	125
1,1	•	•	•	3,30	•	•	0,56	0,42	2,82	•	133	•	•	A	126
1,3	•	•	•	5,40	•	•	•	0,39	•	•	•	•	•	A	127
2,3	•	•	•	4,79	•	•	0,60	0,17	1,67	•	111	•	•	A	128
2,2	•	•	•	5,16	•	•	•	0,40	•	•	•	•	•	A	129
1,5	•	•	•	6,00	•	•	0,92	0,24	5,26	•	219	•	•	A	130
1,9	•	•	•	4,24	•	•	0,23	0,28	3,83	•	183	•	•	A	131
1,8	•	•	•	2,91	•	•	1,06	0,29	3,05	•	191	•	•	A	132
1,3	•	•	•	5,62	•	•	0,88	0,22	3,70	•	244	•	•	A	133
1,6	•	•	•	4,81	•	•	0,41	0,34	4,09	•	•	•	•	A	134
1,7	•	•	•	6,31	•	•	1,44	0,45	6,26	•	159	•	•	A	135
2,0	•	•	•	3,72	•	•	0,47	0,20	3,56	•	197	•	•	A	136
1,3	•	•	•	5,16	•	•	•	0,42	•	•	•	•	•	A	137
2,5	•	•	•	5,88	•	•	0,70	0,46	4,92	•	230	•	•	A	138
1,1	35	241	1,92	1,90	•	17	0,17	0,09	2,10	0,00	0	21	244	A	139
1,1	35	241	1,92	4,01	•	17	1,13	0,43	8,39	0,00	201	21	244	A	140
0,9	18	150	1,26	3,52	•	0	0,89	0,40	7,18	0,00	219	5	162	A	141
0,9	18	150	1,26	1,30	•	0	0,09	0,06	1,70	0,00	0	5	162	A	142
2,0	•	•	2,68	4,00	•	•	0,28	0,30	•	•	•	30	776	A	143
4,8	•	•	•	6,25	•	•	•	•	•	•	•	30	776	A	144
2,8	•	•	•	4,32	•	•	•	•	•	•	•	30	776	A	145
3,8	•	•	•	4,37	•	•	•	•	•	•	•	30	776	A	146

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g
A 147	Quinoa, variedad CICA-127 (Puno)	360	1506	8,9	15,8	5,2	67,1	62,0	5,1
A 148	Quinoa, variedad Cuchiwilla (Puno)	317	1327	11,4	15,2	5,2	64,3	52,1	12,2
A 149	Quinoa, variedad Choclito (Puno)	342	1430	11,7	13,4	5,2	67,1	59,9	7,2
A 150	Quinoa, variedad Chullpi- roja (Puno)	330	1379	11,3	13,7	5,5	66,9	55,9	10,9
A 151	Quinoa, variedad Misa Jiura (Puno)	349	1460	10,5	12,3	5,4	68,6	62,2	6,4
A 152	Quinoa, variedad Pasankalla-roja (Puno)	355	1486	10,1	12,7	6,2	68,5	61,6	6,9
A 153	Quinoa, variedad Q' OITU-negra (Puno)	308	1288	11,5	11,6	4,9	68,2	53,9	14,3
A 154	Quinoa, variedad Wariponcho (Puno)	347	1451	11,5	12,6	5,5	67,9	61,2	6,7
A 155	Quinoa, variedad Witulla (Puno)	350	1464	9,9	13,7	5,9	67,8	60,2	7,7
A 156	Rosquita de almidón de Iquitos	469	1962	3,3	1,8	18,3	74,2	•	•
A 157	Siete harinas (trigo, habas, arvejas, kiwicha, cañihua, cebada, quinoa)	347	1453	1,5	8,8	3,2	84,8	70,8	14,1
A 158	Trigo, hojuela de (chaque)	322	1346	16,0	10,0	2,5	70,2	•	•
A 159	Trigo sin tostar (chaquepa)	338	1416	11,9	7,0	2,2	77,9	•	•
A 160	Trigo tostado (chaquepa)	369	1545	3,9	7,6	2,5	84,9	•	•

\* Imputado tabla INCAP 2012,

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg		
3,0	•	•	•	5,81	•	•	•	•	•	•	•	30	776	A	147
3,9	•	•	•	4,15	•	•	•	•	•	•	•	30	776	A	148
2,7	•	•	•	4,49	•	•	•	•	•	•	•	30	776	A	149
2,7	•	•	•	5,87	•	•	•	•	•	•	•	30	776	A	150
3,2	•	•	•	4,00	•	•	•	•	•	•	•	30	776	A	151
2,5	•	•	•	4,85	•	•	•	•	•	•	•	30	776	A	152
3,8	•	•	•	11,53	•	•	•	•	•	•	•	30	776	A	153
2,6	•	•	•	3,77	•	•	•	•	•	•	•	30	776	A	154
2,8	•	•	•	4,99	•	•	•	•	•	•	•	30	776	A	155
2,3	•	•	•	2,30	•	•	0,03	0,09	0,89	•	26	•	•	A	156
1,6	•	•	3,15	3,89	•	•	•	•	•	•	•	•	•	A	157
1,4	•	•	2,23	2,10	•	•	•	•	•	•	•	•	•	A	158
0,9	•	•	1,71	2,43	•	•	•	•	•	•	•	•	•	A	159
1,1	•	•	1,44	1,73	•	•	•	•	•	•	•	•	•	A	160

## B- VERDURAS, HORTALIZAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g
B 1	Acelga, hojas de (sin tallo)	8	35	93,3	2,1	0,1	3,2	0,8	2,4
B 2	Acelga, tallos de	9	36	94,8	0,7	0,3	2,8	1,2	1,6
B 3	AjÍ amarillo fresco	39	163	88,9	0,9	0,7	8,8	•	•
B 4	AjÍ amarillo molido fresco sin sal	52	218	60,2	1,9	1,7	9,2	•	•
B 5	AjÍ amarillo seco	199	834	16,6	7,3	6,3	64,8	36,1	28,7
B 6	AjÍ panca	189	790	20,2	7,0	7,8	58,5	29,8	28,7
B 7	AjÍ colorado no picante (molido con sal)	43	180	69,8	1,9	1,3	9,2	7,7	1,5
B 8	AjÍ colorado molido	37	154	72,6	2,1	1,0	8,0	6,5	1,5
B 9	AjÍ de mesa	40	167	89,1	1,8	1,2	7,2	•	•
B 10	AjÍ de vaina	58	243	83,2	2,6	1,1	11,9	•	•
B 11	AjÍ dulce	17	71	91,0	0,9	0,5	7,1	3,1	4,0
B 12	AjÍ verde	57	238	82,9	2,5	0,8	12,4	•	•
B 13	Ajo sin cáscara	121	508	61,4	5,6	0,8	30,4	28,3	2,1
B 14	Albahaca sin tallo	29	122	86,7	2,9	1,2	7,3	3,4	3,9
B 15	Alcachofa	24	101	77,8	2,2	0,2	18,9	4,9	14,0
B 16	Alfalfa brotes tiernos	20	84	91,1	4,0	0,7	3,8	1,3	2,5
B 17	Apio, tallo sin hojas	8	35	94,0	1,0	0,2	3,8	1,1	2,8
B 18	Berenjena	12	49	92,4	1,0	0,1	5,9	2,3	3,6
B 19	Berenjena Costeña o tomate de árbol	41	172	87,5	1,3	0,3	9,8	•	•
B 20	Berro	31	130	89,3	3,4	0,8	5,0	4,5	0,5
B 21	Brocoli	32	135	89,9	3,9	1,3	4,0	3,3	0,7
B 22	Caigua	15	63	95,0	0,5	0,2	3,3	•	•
B 23	Caigua serrana	19	80	93,5	1,5	0,1	4,1	•	•
B 24	Calabaza china	13	54	93,1	0,7	0,1	5,8	2,9	2,9
B 25	Calabaza italiana	15	63	93,9	0,5	0,3	4,9	3,2	1,7
B 26	Cebolla blanca	24	102	91,2	0,9	0,1	7,4	6,0	1,4
B 27	Cebolla chilena	19	79	92,9	0,8	0,1	5,9	4,5	1,4
B 28	Cebollita china	36	150	88,7	2,3	0,4	7,5	•	•
B 29	Cebolla de cabeza	40	169	86,3	1,4	0,2	11,3	9,9	1,4
B 30	Cebolla de cola	26	108	90,6	0,9	0,1	7,8	6,4	1,4
B 31	Col blanca	19	81	93,3	1,0	1,1	4,2	2,3	1,9
B 32	Col crespá o repollo, sin cogollo	15	65	92,4	1,5	0,3	4,9	2,6	2,3
B 33	Col china sin tallo	22	93	91,0	1,8	0,3	5,3	4,3	1,0
B 34	Col de "Bruselas"	45	188	81,3	4,6	0,4	12,3	8,5	3,8
B 35	Col, hojas de	32	132	88,1	2,7	0,6	7,6	5,6	2,0



## Composición en 100 g de alimento

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg		
1,4	90	46	0,36	14,40	980	163	0,00	0,26	0,56	9,29	•	203	293	B	1
1,4	23	10	0,36	0,50	•	306	0,00	0,03	0,00	4,00	•	203	293	B	2
0,7	31	21	•	0,90	•	445	0,06	0,58	1,25	60,00	•	•	•	B	3
27,0	97	47	•	3,50	•	560	0,18	0,21	1,30	16,20	•	•	•	B	4
5,0	124	166	1,02	8,20	•	1324	0,12	1,48	4,15	6,00	•	•	•	B	5
6,5	142	209	1,02	4,90	•	1324	0,13	1,79	3,55	23,00	•	•	•	B	6
17,8	175	35	0,26	5,60	•	48	0,12	0,49	0,70	12,00	•	•	•	B	7
16,3	130	54	0,26	5,00	•	48	0,09	0,44	0,80	19,20	•	•	•	B	8
0,7	77	23	•	1,30	•	228	0,17	0,60	0,95	104,40	•	•	•	B	9
1,2	94	56	•	1,70	•	771	0,22	0,47	2,65	12,00	•	•	•	B	10
0,6	10	43	0,25	0,38	•	22	0,04	0,17	0,89	98,05	•	•	•	B	11
1,4	21	58	•	1,30	•	382	•	0,11	1,47	48,50	•	•	•	B	12
1,8	94	180	1,16	1,70	•	0	0,14	0,07	0,42	9,10	•	69	250	B	13
1,9	325	38	0,85	5,30	•	264	0,04	0,13	0,95	20,00	•	•	•	B	14
1,0	42	51	0,49	1,00	42	7	0,07	0,04	0,85	1,42	•	•	•	B	15
0,4	32	70	0,92	5,40	•	1133	0,08	0,13	0,48	8,20	•	•	•	B	16
0,9	91	30	0,21	1,20	•	22	0,03	0,08	0,23	7,99	•	76	169	B	17
0,6	20	30	0,16	4,03	3	1	0,00	0,30	1,31	8,82	•	6	•	B	18
1,1	18	28	•	0,20	•	300	0,10	0,04	1,20	2,30	•	•	•	B	19
1,5	234	66	0,11	6,50	•	235	0,08	0,36	1,06	105,60	•	•	•	B	20
0,9	93	86	0,41	0,84	393	66	0,12	0,10	0,83	114,00	•	23	•	B	21
1,0	34	43	•	0,90	•	9	0,02	0,02	0,17	11,40	•	•	•	B	22
0,8	32	32	•	0,50	•	33	0,05	0,07	0,30	6,90	•	•	•	B	23
0,3	29	15	0,61	0,10	•	0	0,02	0,02	0,29	13,00	•	•	•	B	24
0,4	11	19	0,74	0,60	•	3	0,03	0,04	0,28	10,00	•	•	•	B	25
0,4	100	33	0,16	0,20	•	3	0,03	0,05	0,14	7,50	•	6	168	B	26
0,3	20	17	0,16	1,00	•	0	0,02	0,04	0,12	3,70	•	•	•	B	27
1,1	141	61	0,52	1,10	•	58	0,02	0,01	0,40	10,50	•	•	•	B	28
0,8	20	35	0,16	1,20	•	0	0,03	0,06	0,22	4,90	•	•	•	B	29
0,6	44	32	0,16	4,90	•	29	0,04	0,09	0,20	7,20	•	6	168	B	30
0,5	46	46	0,18	0,44	21	4	0,06	0,03	0,18	31,40	•	6	250	B	31
0,9	70	69	0,18	0,40	•	9	0,03	0,03	0,33	48,50	•	58	250	B	32
1,6	70	16	0,19	1,50	•	0	0,01	0,16	0,66	21,60	•	58	250	B	33
1,4	109	11	0,42	1,80	•	41	0,18	0,17	1,10	82,50	•	58	250	B	34
1,0	170	42	0,44	0,10	•	769	0,09	0,06	1,43	96,30	•	58	250	B	35

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g
B 36	Col negra	14	60	91,7	1,7	0,4	5,5	1,9	3,6
B 37	Col silvestre	54	226	82,9	2,5	0,6	12,1	•	•
B 38	Coliflor sin tallo y sin hojas	17	72	91,6	2,2	0,6	4,4	1,9	2,5
B 39	Culantro sin tallo	34	142	85,6	3,3	1,3	7,0	4,2	2,8
B 40	Chiclayo, calabaza	16	68	93,2	0,6	0,1	5,6	3,9	1,7
B 41	Chonta	49	205	84,9	3,4	0,7	9,7	•	•
B 42	Escarola	7	30	93,6	1,2	0,2	3,8	0,7	3,1
B 43	Esparragos	15	62	93,0	2,2	0,3	3,8	2,1	1,7
B 44	Espinaca blanca	24	102	89,5	1,9	0,6	6,3	4,1	2,2
B 45	Espinaca negra sin tronco	24	100	90,0	2,8	0,9	4,9	2,7	2,2
B 46	Frejolito chino germinado	9	38	96,5	1,4	0,1	1,8	1,5	0,3
B 47	Hierbabuena	41	171	86,7	3,1	1,0	7,0	•	0,0
B 48	Huacatay sin tallo	50	211	83,4	5,0	0,8	8,8	•	•
B 49	Janchoy, hojas de	27	113	90,8	1,6	0,2	6,0	•	•
B 50	Jetka, hojas de	66	276	78,1	7,3	1,7	9,5	•	•
B 51	Kailán, hojas de	48	201	84,9	3,2	0,9	9,1	•	•
B 52	Kailán, tallos de	24	100	92,0	1,2	0,3	5,2	•	•
B 53	Lechuga americana	7	28	96,6	0,6	0,1	2,4	1,2	1,2
B 54	Lechuga larga	12	49	93,4	1,5	0,2	3,9	1,8	2,1
B 55	Lechuga redonda	8	32	95,7	1,3	0,2	2,1	0,8	1,3
B 56	Manchay	53	222	84,8	0,4	0,1	14,4	•	•
B 57	Mastuerzo, hojas de	44	185	86,3	1,8	1,3	9,2	8,1	1,1
B 58	Mostaza, hojas de	21	88	89,0	3,5	0,6	5,2	2,1	3,1
B 59	Muña, seca	268	1121	16,0	3,2	2,8	66,3	•	•
B 60	Nabo	10	40	94,7	0,6	0,2	3,6	1,8	1,8
B 61	Nabo, hojas de	24	100	88,1	2,9	0,4	7,0	3,8	3,2
B 62	Orégano fresco	48	201	85,1	1,6	0,5	11,3	•	•
B 63	Pacchoy, hojas de	25	103	90,5	1,3	0,3	6,3	5,3	1,0
B 64	Pacchoy, tallos de	18	77	92,0	0,4	0,2	5,4	4,4	1,0
B 65	Paico	41	170	81,7	5,0	1,1	9,2	5,4	3,8
B 66	Pajuro	120	502	64,4	2,1	0,3	31,5	•	•
B 67	Pepinillo sin cáscara	9	37	96,4	0,5	0,1	2,6	1,9	0,7
B 68	Perejil sin tallo	41	172	82,0	4,8	0,7	9,9	6,6	3,3
B 69	Pimiento rojo	27	114	92,3	1,2	1,3	4,6	3,7	0,9
B 70	Pirca	42	176	86,2	4,0	0,6	7,6	•	•
B 71	Poró sin hojas	34	142	87,8	2,7	0,8	7,6	5,8	1,8
B 72	Quinua, hojas de	50	209	81,4	4,7	0,6	9,5	•	•

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	B	
0,7	24	10	0,13	0,20	•	333	0,04	0,06	0,31	49,30	•	58	250	B	36
1,9	477	47	•	1,10	•	248	0,05	0,06	•	136,00	•	58	250	B	37
1,2	26	66	0,28	0,60	•	4	0,05	0,07	0,49	75,30	•	•	•	B	38
2,8	259	63	0,50	5,30	•	1431	0,08	0,27	1,86	37,20	•	•	•	B	39
0,5	13	25	0,74	0,20	•	3	0,08	0,05	0,19	3,70	•	•	•	B	40
1,3	138	109	•	1,70	•	•	0,02	0,12	0,72	3,20	•	•	•	B	41
1,2	85	76	0,79	2,00	•	108	0,07	0,07	0,47	8,60	•	•	•	B	42
0,8	35	35	0,54	1,33	230	38	0,09	0,05	0,82	2,32	•	•	•	B	43
1,7	80	40	0,53	4,60	•	469	0,08	0,25	0,65	16,40	•	•	•	B	44
1,4	234	45	0,53	4,30	•	469	0,07	0,20	0,69	15,20	•	•	•	B	45
0,3	22	261	•	0,86	4	1	0,03	0,07	0,97	5,42	•	15	•	B	46
2,2	206	70	1,11	9,10	•	212	0,06	0,13	1,00	2,00	•	•	•	B	47
2,0	412	79	•	8,70	•	426	0,06	0,27	1,47	17,10	•	•	•	B	48
1,4	113	55	•	2,90	•	276	0,05	0,13	0,47	22,20	•	•	•	B	49
3,4	548	133	•	8,40	•	350	0,30	0,16	2,72	0,70	•	•	•	B	50
1,9	581	46	•	2,40	•	102	0,03	0,26	0,54	103,80	•	•	•	B	51
1,3	301	64	•	3,10	•	26	0,01	0,09	0,94	57,60	•	•	•	B	52
0,3	52	20	0,15	0,10	•	25	0,02	0,06	0,13	1,50	•	•	•	B	53
1,0	64	63	0,23	1,60	•	290	0,06	0,08	0,52	14,50	•	•	•	B	54
0,7	47	49	0,18	1,00	•	370	0,06	0,05	0,48	7,40	•	•	•	B	55
0,3	44	16	•	1,30	•	238	0,36	0,34	0,61	4,00	•	•	•	B	56
1,4	211	85	0,23	1,30	•	346	0,09	0,35	1,04	25,20	•	•	•	B	57
1,7	478	92	0,27	1,70	•	50	0,29	0,20	0,80	70,00	•	•	•	B	58
11,7	2237	269	•	22,40	•	306	0,35	1,81	6,85	0,00	•	•	•	B	59
0,9	34	34	0,27	0,10	•	0	0,01	0,04	0,23	21,10	•	•	•	B	60
1,6	367	95	0,19	2,80	•	579	0,12	0,38	2,40	49,20	•	•	•	B	61
1,5	312	46	•	9,30	•	1750	0,08	0,30	0,65	10,00	•	•	•	B	62
1,6	235	60	0,19	3,00	•	223	0,05	0,10	0,73	50,00	•	•	•	B	63
2,0	302	84	0,19	1,20	•	223	0,01	0,05	0,53	12,00	•	•	•	B	64
3,0	459	65	1,10	6,30	•	3	0,11	0,42	1,12	34,70	•	•	•	B	65
1,7	25	105	•	1,20	•	0	0,05	0,22	1,39	42,00	•	•	•	B	66
0,4	20	22	0,17	0,30	•	4	0,03	0,04	0,09	12,60	•	•	•	B	67
2,6	202	76	1,07	8,70	•	421	0,07	0,32	2,87	95,80	•	•	•	B	68
0,6	12	24	0,25	0,36	450	200	0,04	0,11	1,58	108,30	•	6	•	B	69
1,6	230	58	•	6,00	•	132	0,13	0,31	0,82	17,00	•	•	•	B	70
1,1	78	50	0,12	0,70	•	83	0,09	0,08	0,46	8,60	•	•	•	B	71
3,8	377	63	•	1,50	•	251	0,06	0,95	1,20	11,10	•	•	•	B	72

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g
B 73	Rabanitos	7	31	95,1	0,8	0,1	2,9	1,3	1,6
B 74	Rabicol	22	92	92,8	2,0	0,2	4,2	•	•
B 75	Radicheta o achicoria	17	70	90,0	1,9	0,5	6,2	2,2	4,0
B 76	Rocoto fresco	36	151	89,5	1,2	0,5	8,2	•	•
B 77	Ruda	82	343	75,4	4,1	1,7	16,1	•	•
B 78	Siuca culantro	28	116	87,6	1,9	0,5	8,1	5,3	2,8
B 79	Tomate	15	61	94,2	0,8	0,2	4,3	3,1	1,2
B 80	Tomate italiano	12	51	94,8	0,8	0,2	3,6	2,4	1,2
B 81	Tomate, con carne salsa de	106	444	77,7	2,7	5,7	11,0	•	•
B 82	Tomate, salsa de	18	76	75,0	1,5	0,7	3,9	2,4	1,5
B 83	Tomate, salsa concentrada de	75	314	75,3	2,7	1,0	16,8	•	•
B 84	Vainitas	25	105	88,2	2,4	0,3	8,1	4,7	3,4
B 85	Zanahoria	19	78	90,2	1,0	0,3	7,6	3,6	4,1
B 86	Zanahoria, harina de	293	1226	11,8	7,3	1,5	67,7	•	•
B 87	Zapallo italiano	14	59	95,4	0,9	0,2	2,9	•	•
B 88	Zapallo loche	58	242	79,8	2,6	0,2	16,2	13,9	2,3
B 89	Zapallo macre	26	109	92,0	0,7	0,2	6,4	•	•
B 90	Ají charapita	78	326	76,3	3,9	0,8	17,4	•	•
B 91	Ají cerezo	64	268	80,0	4,2	0,5	14,1	•	•
B 92	Ají colorado seco**	328	1374	7,8	9,5	2,8	78,8	•	•
B 93	Ají uña de pava	57	241	82,8	3,0	0,7	12,5	•	•
B 94	Ajos variedad Barranquino	115	482	59,4	6,2	0,3	32,6	27,2	5,4
B 95	Ajos variedad Napuri	115	482	58,6	7,7	0,3	31,8	26,4	5,4
B 96	Ajos variedad Napuri fresco, molido en aceite sin sal	203	848	51,5	5,1	9,1	33,2	31,9	1,3
B 97	Ajos variedad Napuri fresco, molido en aceite con sal	185	775	49,3	4,8	5,2	37,2	36,3	0,8
B 98	Ajos variedad Napuri fresco, molido en agua sin sal	77	321	73,2	4,9	0,2	20,9	17,8	3,1
B 99	Ajos variedad Napuri fresco, molido en agua con sal	84	353	69,0	5,0	0,3	21,6	19,6	2,0
B 100	Alcaparras****	31	131	78,6	2,3	0,6	5,8	•	•
B 101	Cebolla variedad americana	22	91	91,1	1,4	0,4	6,9	4,4	2,5
B 102	Cebolla variedad perilla	28	117	89,3	1,4	0,4	8,5	6,0	2,5
B 103	Chijchipa	45	188	85,3	3,3	0,4	9,3	•	•
B 104	Chullcos, ajos silvestres	92	385	73,7	1,8	0,5	23,5	•	•
B 105	Col china con hoja y tallo	15	62	95,1	1,4	1,1	2,0	0,7	1,2
B 106	Coliflor con tallo y sin hojas	20	86	91,9	2,1	0,6	4,7	2,9	1,8
B 107	Culantro, con hojas y tallo	15	62	88,4	3,5	0,2	5,9	1,2	4,7
B 108	Espinaca, hojas sin tallo	30	128	86,9	4,8	1,4	4,7	1,9	2,8
B 109	Estragón, secos	269	1126	7,7	22,8	7,2	50,2	42,8	7,4

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg		
1,1	36	29	0,28	1,00	•	0	0,01	0,02	0,29	18,60	•	•	•	B	73
0,8	41	41	•	0,30	•	1	0,01	0,04	0,43	94,10	•	•	•	B	74
1,4	273	34	0,42	•	•	286	0,07	0,14	0,51	9,00	•	•	•	B	75
0,6	6	22	•	0,50	•	35	0,01	0,14	1,15	14,90	•	•	•	B	76
2,7	552	72	•	7,70	•	879	•	0,76	1,62	112,00	•	•	•	B	77
1,9	195	68	0,50	4,90	•	337	0,06	0,22	1,00	0,70	•	•	•	B	78
0,5	7	20	0,17	0,60	•	42	0,04	0,06	0,62	18,40	•	•	•	B	79
0,6	7	25	0,17	0,30	•	42	0,06	0,06	0,63	32,50	•	•	•	B	80
2,9	20	67	•	2,10	•	•	0,13	•	1,10	9,40	•	•	•	B	81
18,9	117	64	0,20	3,00	•	17	0,10	0,12	0,60	0,00	•	•	•	B	82
4,2	19	103	•	2,90	•	•	0,12	•	1,50	26,80	•	•	•	B	83
1,0	88	49	0,24	1,40	•	35	0,07	0,20	0,71	9,60	•	•	•	B	84
0,9	51	40	0,15	0,30	6550	1092	0,04	0,04	0,18	3,23	•	31	95	B	85
11,7	418	384	•	•	•	6089	0,38	0,33	3,74	10,00	•	•	•	B	86
0,6	27	34	•	0,30	•	0	0,01	0,33	0,42	26,20	•	•	•	B	87
1,1	38	30	0,40	0,33	324	54	0,05	0,08	0,52	7,44	•	17	219	B	88
0,7	26	17	0,13	0,60	•	68	0,03	0,04	0,40	5,70	•	•	•	B	89
1,6	•	•	•	•	•	41	•	•	•	5,66	•	•	•	B	90
1,4	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	B	91
1,0	140	238	•	3,40	•	493	0,24	0,84	1,90	55,00	•	•	•	B	92
1,0	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	B	93
1,5	•	•	0,85	0,57	0	0	0,13	0,07	0,09	12,30	•	69	250	B	94
1,6	•	•	0,82	0,40	•	0	0,13	0,07	0,09	12,30	•	69	250	B	95
1,0	•	•	2,19	1,07	•	1	0,35	0,19	0,24	32,78	•	•	•	B	96
3,5	•	•	2,49	1,22	•	1	0,40	0,21	0,27	37,42	•	•	•	B	97
0,9	•	•	0,47	0,23	•	0	0,07	0,04	0,05	7,04	•	•	•	B	98
4,1	•	•	0,67	0,33	•	0	0,11	0,06	0,07	9,99	•	•	•	B	99
12,7	66	8	•	4,20	•	3	0,04	0,15	0,00	0,00	•	•	•	B	100
0,3	20	35	0,15	0,21	•	0	0,04	0,02	0,59	9,84	•	6	168	B	101
0,4	20	35	0,23	0,22	0	0	0,04	0,02	0,59	9,84	•	6	168	B	102
1,7	335	57	•	8,30	•	189	0,06	0,43	1,02	70,00	•	•	•	B	103
0,5	22	56	•	2,10	•	•	0,03	0,10	0,67	5,00	•	•	•	B	104
0,5	•	•	•	13,38	1210	202	0,08	•	•	•	•	32	•	B	105
0,7	•	•	•	0,49	2	0	0,08	•	•	•	•	19	•	B	106
1,9	135	60	0,60	4,50	605	101	•	•	•	4,78	•	22	802	B	107
2,2	•	•	•	21,29	2930	488	0,09	•	•	•	•	32	•	B	108
•	1139	313	3,90	32,30	•	1260	0,25	1,34	8,95	50,00	274	62	3020	B	109

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g
B 110	Hinojo, tallo, fresco, crudo	19	80	92,8	1,9	0,2	3,6	•	•
B 111	Kión sin cáscara	49	205	84,9	0,1	0,4	13,7	11,8	2,0
B 112	Lechuga de seda	10	42	95,9	1,3	0,1	2,3	1,7	0,6
B 113	Llampun Cjana "Cjana-cjana"	254	1061	12,1	29,5	6,0	36,8	•	•
B 114	Pacchoy con hojas y tallo	5	20	96,1	1,0	0,3	1,8	0,1	1,7
B 115	Paico, Hojas de	28	117	84,1	5,7	0,3	6,6	3,2	3,4
B 116	Pimiento verde**	31	131	90,7	1,3	0,2	7,5	•	•
B 117	Rocoto molido con cáscara en agua sin sal	17	69	93,7	0,2	0,1	5,5	4,2	1,4
B 118	Romero fresco*	81	338	67,8	3,3	5,9	20,7	6,6	14,1
B 119	Tomate de palito	44	185	86,5	1,6	0,2	10,8	•	•
B 120	Tomate redondo, con cáscara	18	75	93,9	0,7	0,3	4,7	4,0	0,7
B 121	Tomillo seco*	181	756	7,8	9,1	7,4	63,9	26,9	37,0
B 122	Zapallito	57	236	82,2	1,9	0,1	14,3	•	•
B 123	Zapallo avinca	29	122	91,0	0,9	0,1	7,3	•	•
B 124	Zapallo criollo	28	119	91,0	0,6	0,2	7,6	7,1	0,5
B 125	Zapallo ombligo	21	88	93,5	0,9	0,2	4,8	•	•

\* Imputado Tabla INCAP 2012; \*\* Tabla Boliviana 2005; \*\*\*\* FAO

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	B	
1,5	•	•	•	•	•	•	0,04	0,04	0,30	15,90	•	•	•	B	110
0,8	12	30	0,44	0,25	110	18	0,04	0,00	0,35	0,93	0	7	356	B	111
•	39	40	•	1,30	•	0	0,09	0,07	0,31	10,00	•	•	•	B	112
15,6	1600	333	•	41,10	•	•	0,61	1,38	•	0,00	•	•	•	B	113
0,8	•	•	•	10,14	880	147	0,00	•	•	5,22	•	113	•	B	114
3,2	271	20	0,94	•	3033	506	0,11	0,27	77,29	35,53	•	38	144	B	115
0,4	21	29	•	1,10	•	54	0,07	0,20	1,12	55,00	•	•	•	B	116
0,4	10	0	0,00	0,03	228	38	0,05	0,00	0,50	1,34	•	7	188	B	117
2,4	317	66	0,93	6,65	•	146	0,04	0,15	0,91	22,00	0	26	668	B	118
0,9	15	19	•	0,80	•	•	0,05	0,03	•	4,90	•	•	•	B	119
0,5	24	20	0,10	0,45	•	42	•	•	•	10,18	•	25	139	B	120
11,7	1890	201	6,18	123,60	•	190	0,51	0,40	4,94	50,00	0	55	814	B	121
1,5	17	76	•	0,40	•	•	0,12	0,05	•	11,00	•	•	•	B	122
0,7	34	5	•	0,90	•	•	0,03	0,01	•	0,50	•	•	•	B	123
0,6	28	0	1,60	0,40	•	143	•	•	•	0,10	0	6	140	B	124
0,6	34	12	•	0,30	•	•	0,01	0,02	•	7,50	•	•	•	B	125

## C- FRUTAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g
C 1	Abridores	57	239	82,0	0,8	0,1	16,4	14,9	1,5
C 2	Aceituna de botija	298	1247	57,5	0,8	32,1	7,3	•	•
C 3	Aceitunas negras preparadas	292	1224	41,0	2,2	22,4	30,3	27,1	3,2
C 4	Airampo	51	212	85,9	1,8	0,5	11,2	•	•
C 5	Aguaje	283	1184	53,6	2,3	25,1	18,1	•	•
C 6	Anona	45	188	85,0	1,1	0,4	12,9	10,5	2,4
C 7	Durazno-Melocotón	43	180	86,3	0,8	0,2	12,4	10,8	1,6
C 8	Caimito	49	205	83,5	1,8	0,5	13,6	10,8	2,8
C 9	Camu-camu	24	100	93,3	0,5	0,1	5,9	•	•
C 10	Capulí	63	264	82,3	0,7	0,4	15,9	•	•
C 11	Chambiro	118	494	75,9	1,5	7,3	14,5	•	•
C 12	Chirimoya	72	302	75,4	1,9	0,3	21,6	17,7	4,0
C 13	Ciruela	82	343	76,3	1,0	0,2	21,5	•	•
C 14	Coco	286	1197	56,4	3,4	28,1	10,8	•	•
C 15	Coco, agua de	10	43	95,5	0,7	0,1	3,1	2,0	1,1
C 16	Cocona	42	176	88,5	0,9	0,7	9,2	•	•
C 17	Dátiles	195	817	36,8	1,4	0,5	59,8	51,8	8,0
C 18	Fresa	34	142	89,1	0,7	0,8	8,9	6,9	2,0
C 19	Granada	66	277	80,0	0,5	0,1	18,3	17,7	0,6
C 20	Granadilla	51	214	82,3	2,5	2,7	11,4	5,7	5,8
C 21	Granadilla, jugo enlatado de	62	258	82,0	1,1	0,0	16,1	•	•
C 22	Guanábana	44	185	84,0	0,9	0,2	14,3	11,0	3,3
C 23	Guayaba	37	154	83,9	0,5	0,1	14,9	9,5	5,4
C 24	Guayaba amarilla con cáscara	13	53	88,2	1,2	0,3	9,7	1,7	8,0
C 25	Guayaba rosada	37	154	84,0	0,5	0,2	14,7	9,3	5,4
C 26	Guayaba verde	36	151	84,3	0,5	0,1	14,7	9,3	5,4
C 27	Higo negro	65	272	78,0	0,9	0,1	19,9	17,0	2,9
C 28	Higo seco	146	612	47,7	3,6	0,2	46,6	36,8	9,8
C 29	Huito	55	230	83,9	1,2	0,1	14,0	•	•
C 30	Humarí / Umari, sin pepa y sin cáscara	163	682	62,1	1,6	8,1	27,4	25,0	2,4
C 31	Kaki	64	270	78,1	0,5	0,1	20,8	17,2	3,6
C 32	Kumuvi	101	423	71,9	0,7	0,6	25,9	•	•
C 33	Lima	13	55	92,8	0,6	0,4	5,9	3,1	2,8
C 34	Limón, jugo de	28	119	89,3	0,5	0,2	9,7	9,3	0,4
C 35	Lúcuma	97	406	61,7	2,1	0,2	34,9	24,7	10,2



## Composición en 100 g de alimento

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg		
0,7	6	35	0,17	0,40	•	16	0,03	0,05	1,17	27,50	•	•	•	C	1
2,3	86	55	•	2,40	•	0	0,03	0,22	0,80	0,00	•	•	•	C	2
4,1	67	63	0,22	7,40	•	20	0,03	0,24	1,00	0,00	•	•	•	C	3
0,6	85	0	•	•	•	•	0,01	0,02	24,00	•	•	•	•	C	4
0,9	74	27	•	0,70	•	706	0,12	0,17	0,30	0,00	•	•	•	C	5
0,6	16	37	•	0,20	•	2	0,07	0,23	0,79	3,40	•	•	•	C	6
0,4	•	•	•	0,59	56	9	•	•	•	0,77	•	•	•	C	7
0,6	88	19	•	0,20	•	•	0,01	0,02	24,00	13,00	•	•	•	C	8
0,2	28	15	•	0,50	•	0	0,01	0,04	0,61	2780,00	•	•	•	C	9
0,7	26	26	•	0,90	•	36	0,07	0,11	1,45	0,00	•	•	•	C	10
0,8	47	59	•	0,60	•	0	0,08	0,23	0,20	4,20	•	•	•	C	11
0,8	102	50	0,30	0,29	0	0	0,09	0,16	1,62	10,36	•	16	377	C	12
1,0	20	53	•	0,90	•	23	0,05	0,06	1,44	36,80	•	•	•	C	13
1,3	8	51	0,25	1,80	•	1	0,02	0,05	0,58	0,90	•	•	•	C	14
0,6	21	7	0,10	0,00	•	0	0,03	0,01	0,08	0,80	•	•	•	C	15
0,7	16	30	•	1,50	•	23	0,06	0,10	2,25	4,50	•	•	•	C	16
1,5	60	29	0,29	0,80	•	0	0,10	0,09	0,13	2,90	•	•	•	C	17
0,5	37	28	0,14	1,20	•	1	0,04	0,05	0,26	42,00	•	•	•	C	18
1,1	10	38	0,12	0,30	•	5	0,09	0,04	1,56	5,20	•	•	•	C	19
1,1	17	128	•	1,28	0	0	0,11	0,13	2,14	9,88	•	11	338	C	20
0,8	6	50	•	0,60	•	•	0,00	0,03	•	129,60	•	•	•	C	21
0,6	38	43	0,10	0,70	•	0	0,05	0,06	1,69	19,00	•	•	•	C	22
0,6	18	23	0,23	0,30	•	31	0,04	0,04	1,44	60,00	•	•	•	C	23
0,6	32	15	0,23	0,23	3	0	0,05	0,06	0,44	56,10	•	2	195	C	24
0,6	17	23	0,23	0,30	•	31	0,04	0,05	1,40	9,80	•	•	•	C	25
0,4	30	11	0,23	0,00	•	31	0,04	0,06	0,66	17,70	•	•	•	C	26
1,1	58	43	0,15	0,80	•	7	0,04	0,05	0,52	2,90	•	•	•	C	27
1,9	109	100	0,55	2,40	•	10	0,00	0,08	0,90	3,70	•	•	•	C	28
0,8	69	21	•	0,50	•	0	0,03	0,33	0,54	1,10	•	•	•	C	29
0,9	5	30	0,50	0,72	•	20	0,03	0,74	1,50	0,21	•	10	211	C	30
0,5	9	26	0,11	0,20	•	81	0,05	0,03	0,00	6,90	•	•	•	C	31
0,9	16	31	•	3,50	•	7	0,02	0,04	0,22	2,80	•	•	•	C	32
0,3	31	9	0,11	0,20	•	2	0,03	0,04	0,30	36,00	•	•	•	C	33
0,3	18	14	0,05	0,50	•	1	0,03	0,03	0,11	44,20	•	•	•	C	34
1,2	16	26	•	0,79	1750	292	0,01	0,14	1,96	0,77	•	•	•	C	35

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g
C 36	Lúcuma, harina de	329	1377	9,3	4,0	2,4	82,0	•	•
C 37	Macambo, pulpa y semilla	177	741	61,1	6,7	9,2	21,5	•	•
C 38	Macambo, pulpa de	44	184	88,0	2,1	0,8	8,3	•	•
C 39	Mamey maduro	27	111	88,9	0,5	0,1	9,7	6,7	3,0
C 40	Mandarina	29	121	90,1	0,6	0,3	8,6	6,8	1,8
C 41	Mango	54	225	83,0	0,4	0,2	15,9	14,1	1,8
C 42	Manzana nacional	50	208	84,7	0,3	0,1	14,6	13,3	1,3
C 43	Maracuyá, jugo puro de	61	256	82,3	0,9	0,1	16,1	15,9	0,2
C 44	Marañón	35	146	87,9	0,8	0,5	10,5	7,8	2,7
C 45	Melón	21	86	92,9	0,5	0,1	5,8	5,0	0,8
C 46	Melón enano	20	84	94,3	0,6	0,2	4,4	•	•
C 47	Membrillo	36	152	86,9	0,3	0,1	11,5	9,6	1,9
C 48	Naranja	31	131	88,5	0,6	0,2	10,1	7,7	2,4
C 49	Naranja agria, jugo de	32	135	90,7	0,5	0,2	8,2	8,0	0,2
C 50	Naranja de Guayaquil	31	132	88,6	0,5	0,2	10,2	7,8	2,4
C 51	Naranja de Huando	36	152	87,3	1,2	0,2	10,9	8,5	2,4
C 52	Níspero	41	170	86,5	0,3	0,0	12,7	11,0	1,7
C 53	Nuzive	138	577	70,3	2,7	7,8	17,7	•	•
C 54	Pacae o Guaba	56	234	84,1	0,6	0,1	14,8	•	•
C 55	Palta	130	546	79,2	1,7	12,5	5,6	•	•
C 56	Pan de árbol con semilla	117	489	63,4	4,5	1,8	29,0	24,1	4,9
C 57	Pan de árbol sin semilla	30	124	86,4	1,6	0,5	10,5	5,6	4,9
C 58	Pan-Meo	78	326	78,0	1,3	0,2	19,9	•	•
C 59	Papaya	25	106	90,8	0,4	0,1	8,2	6,4	1,8
C 60	Pasa sin pepa	228	953	31,6	2,4	0,4	63,8	60,1	3,7
C 61	Pepino dulce	26	109	92,3	0,3	0,0	7,0	•	•
C 62	Pera chilena	38	160	86,0	0,3	0,1	13,2	10,1	3,1
C 63	Pera de agua	42	176	85,8	0,4	0,6	13,0	9,9	3,1
C 64	Pera nacional	55	230	84,7	0,4	0,2	14,5	•	•
C 65	Pera perilla	58	243	84,2	0,6	0,5	14,4	•	•
C 66	Pero	50	211	85,4	0,4	0,7	13,3	12,0	1,3
C 67	Pijuayo	184	770	52,3	2,8	3,2	41,0	•	•
C 68	Pijuayo sancochado, sin cáscara y sin pepas	120	501	52,2	2,1	4,0	41,0	22,1	19,0
C 69	Piña	33	139	89,3	0,4	0,2	9,8	8,4	1,4
C 70	Plátano de isla	75	314	74,2	1,2	0,1	21,6	19,5	2,2
C 71	Plátano de seda	74	309	76,2	1,5	0,3	21,0	18,4	2,6
C 72	Plátano guineo	111	465	65,9	1,4	0,2	31,7	29,1	2,6

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	C	
2,3	92	186	•	4,60	•	•	0,02	0,03	•	11,60	•	•	•	C	36
1,5	19	165	•	1,70	•	•	0,95	1,05	1,20	9,20	•	•	•	C	37
0,8	•	44	•	0,50	•	26	0,08	0,09	3,10	22,80	•	•	•	C	38
0,8	51	46	0,10	0,40	•	12	0,02	0,04	0,61	2,00	•	•	•	C	39
0,4	19	17	0,07	0,30	•	34	0,06	0,05	0,30	48,70	•	•	•	C	40
0,5	17	15	0,04	0,40	•	38	0,03	0,11	0,39	24,80	•	•	•	C	41
0,3	5	11	0,05	1,40	•	2	0,03	0,04	0,13	1,30	•	•	•	C	42
0,6	13	30	0,06	3,00	•	121	0,03	0,15	2,24	22,00	•	•	•	C	43
0,3	8	30	•	3,00	•	15	0,05	0,05	0,96	108,00	•	•	•	C	44
0,7	13	15	0,09	0,50	•	3	0,04	0,04	0,64	23,00	•	•	•	C	45
0,5	23	3	•	0,40	•	6	0,02	0,06	0,38	15,30	•	•	•	C	46
1,2	9	29	0,04	0,70	•	2	0,02	0,07	0,23	12,50	•	•	•	C	47
0,6	23	51	0,07	0,20	•	11	0,09	0,04	0,36	92,30	•	•	•	C	48
0,4	31	9	0,07	0,20	•	9	0,03	0,05	0,13	42,00	•	•	•	C	49
0,5	37	17	0,07	0,10	•	11	0,05	0,01	0,14	42,20	•	•	•	C	50
0,4	30	17	0,07	0,10	•	11	0,06	0,02	0,29	43,90	•	•	•	C	51
0,5	21	16	0,05	0,30	•	76	0,02	0,11	0,37	1,20	•	•	•	C	52
1,5	38	113	•	7,50	•	9	0,23	0,15	1,08	1,70	•	•	•	C	53
0,4	14	30	•	0,40	•	0	0,02	0,07	0,50	1,40	•	•	•	C	54
1,0	30	67	0,64	0,60	•	7	0,03	0,10	1,82	6,80	•	•	•	C	55
1,3	20	255	0,12	0,90	•	0	0,22	0,09	2,60	6,60	•	•	•	C	56
1,0	71	37	0,12	2,80	•	0	0,07	0,08	0,78	2,10	•	•	•	C	57
0,6	21	21	•	•	•	•	0,07	0,09	0,66	1,40	•	•	•	C	58
0,5	23	14	0,07	0,30	•	55	0,03	0,07	0,41	47,70	•	•	•	C	59
1,8	64	91	0,22	3,70	•	0	0,12	0,13	0,37	2,30	•	•	•	C	60
0,4	30	10	•	0,30	•	28	0,04	0,05	0,58	29,70	•	•	•	C	61
0,4	4	16	0,10	0,30	•	1	0,02	0,04	0,24	1,90	•	•	•	C	62
0,2	7	5	0,10	0,10	•	1	0,02	0,06	0,16	6,50	•	•	•	C	63
0,2	2	6	•	0,30	•	0	0,02	0,05	0,16	2,50	•	•	•	C	64
0,3	10	18	•	0,50	•	0	0,03	0,05	0,44	3,60	•	•	•	C	65
0,2	6	9	0,05	0,30	•	2	0,05	0,07	0,11	2,80	•	•	•	C	66
0,7	27	47	•	1,00	•	140	0,05	0,28	1,38	22,60	•	•	•	C	67
0,7	23	20	0,98	0,65	•	108	0,11	0,20	2,49	12,79	•	10	215	C	68
0,3	10	5	0,10	0,40	•	3	0,04	0,06	0,27	19,90	•	•	•	C	69
2,9	9	20	0,13	0,30	427	71	0,07	0,07	0,47	0,00	•	15	388	C	70
1,0	5	27	0,15	0,60	•	3	0,03	0,05	0,79	4,30	•	•	•	C	71
0,8	10	23	0,15	0,60	•	3	0,02	0,08	0,53	1,10	•	•	•	C	72

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g
C 73	Plátano manzano	80	336	74,3	1,1	0,2	23,4	20,8	2,6
C 74	Plátano, harina de	302	1265	14,0	4,0	0,4	79,3	•	•
C 75	Plátano maduro	103	431	68,1	1,2	0,2	29,6	27,0	2,6
C 76	Plátano morado	97	405	69,8	1,0	0,2	28,1	25,5	2,6
C 77	Plátano seco (orejón)	232	972	24,5	3,7	1,2	68,2	58,3	9,9
C 78	Plátano verde	144	602	57,0	1,0	0,2	40,9	38,6	2,3
C 79	Plátano verde asado	243	1018	29,1	1,5	0,2	68,0	65,7	2,3
C 80	Plátano verde sancochado	129	540	61,6	0,7	0,3	36,8	34,5	2,3
C 81	Pomarosa	33	138	90,7	0,5	0,4	7,9	•	•
C 82	Purunkari	151	632	58,1	2,7	1,4	36,3	•	•
C 83	Sandia	23	96	93,0	0,7	0,1	5,9	5,5	0,4
C 84	Shiwawaco (semilla)	249	1041	39,0	6,6	7,5	45,5	•	•
C 85	Tamarindo	221	925	31,4	2,8	0,6	62,5	57,4	5,1
C 86	Mango ciruelo (taperibá)	56	234	84,5	0,6	0,3	14,2	•	•
C 87	Toronja	33	138	89,8	0,6	0,4	8,8	7,7	1,1
C 88	Tumbo costeño	22	92	93,3	0,4	0,0	5,8	•	•
C 89	Tumbo serrano sin cáscara	37	153	84,5	2,1	0,4	12,1	7,4	4,8
C 90	Tuna	46	194	82,3	0,8	0,0	15,4	12,1	3,3
C 91	Tuna roja	36	150	86,2	1,3	0,2	12,1	8,3	3,8
C 92	Ungurauy	307	1284	41,7	2,8	21,1	33,6	•	•
C 93	Uva blanca	40	168	87,8	0,3	0,2	11,3	10,4	0,9
C 94	Uva borgoña	79	330	77,0	0,9	0,3	21,3	20,4	0,9
C 95	Uva italia	63	262	81,1	0,4	0,1	17,7	16,8	0,9
C 96	Uva negra	63	265	81,2	0,2	0,1	18,1	17,2	0,9
C 97	Uva quebranta	66	276	81,4	0,5	0,1	17,7	•	•
C 98	Uvilla	64	268	82,4	0,3	0,3	16,7	•	•
C 99	Zapote	73	305	79,7	0,9	0,3	18,8	•	•
C 100	Aguaymanto	51	213	79,8	1,9	0,0	17,3	12,4	4,9
C 101	Blanquillo	47	198	84,8	1,0	0,3	13,3	11,6	1,8
C 102	Carambola	23	98	91,7	1,0	0,5	6,5	4,5	2,0
C 103	Carambola, refresco cocido de	6	27	98,5	0,2	0,3	0,9	•	•
C 104	Carambola, refresco natural de	5	21	98,9	0,2	0,3	0,6	0,5	0,0
C 105	Coco rallado	596	2494	3,9	7,4	66,8	19,5	3,3	16,2
C 106	Cocona, jugo natural de	0	1	•	•	•	0,8	0,1	0,7
C 107	Durazno, néctar envasado	6	24	96,8	0,0	0,0	3,1	1,4	1,7
C 108	Granadilla, jugo natural	25	103	90,3	1,1	0,2	7,3	5,4	1,9
C 109	Guindón*	215	899	30,9	2,2	0,4	63,9	56,8	7,1

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	C	
1,0	6	47	0,15	0,80	•	3	0,04	0,16	0,60	7,30	•	•	•	C	73
2,3	29	104	0,81	4,62	•	12	0,11	0,12	1,57	0,68	•	•	•	C	74
0,9	0	37	0,15	0,40	•	3	0,06	0,06	0,50	5,60	•	•	•	C	75
0,9	42	17	0,15	0,30	•	3	•	0,25	0,68	2,30	•	•	•	C	76
2,4	26	84	0,61	•	•	12	0,05	0,18	1,40	1,80	•	•	•	C	77
0,9	8	43	0,14	0,50	•	56	0,09	0,14	0,62	10,40	•	•	•	C	78
1,2	10	80	0,13	0,80	•	45	0,11	0,22	0,90	1,40	•	•	•	C	79
0,6	10	35	0,13	0,70	•	45	0,06	0,17	0,53	3,40	•	•	•	C	80
0,5	10	9	0,06	0,20	•	17	2,00	0,02	0,05	20,40	•	•	•	C	81
1,5	96	39	•	2,80	•	10	0,03	0,06	1,46	5,60	•	•	•	C	82
0,3	6	5	0,10	0,30	•	28	0,06	0,04	0,18	3,00	•	•	•	C	83
1,4	45	179	•	2,70	•	•	0,02	0,08	1,07	10,60	•	•	•	C	84
2,7	74	113	0,10	1,00	•	2	0,43	0,15	1,94	3,50	•	•	•	C	85
0,4	39	27	•	0,70	•	0	0,05	0,19	0,67	5,90	•	•	•	C	86
0,4	34	16	0,07	2,00	•	46	•	0,01	0,20	50,60	•	•	•	C	87
0,5	11	15	•	0,40	•	6	0,01	0,04	0,47	34,40	•	•	•	C	88
1,0	8	34	•	0,28	12	2	0,02	0,11	4,56	159,94	•	4	447	C	89
1,5	16	26	0,12	0,30	•	2	0,01	0,04	0,36	19,50	•	•	•	C	90
0,2	136	20	0,26	0,17	0	0	0,01	0,04	0,42	33,66	•	33	143	C	91
0,8	65	16	•	0,90	•	8	0,06	0,68	•	0,00	•	•	•	C	92
0,4	5	20	0,07	0,80	•	3	0,03	0,03	0,11	1,40	•	•	•	C	93
0,5	18	32	0,07	1,10	•	3	0,01	0,13	0,32	4,70	•	•	•	C	94
0,7	19	28	0,07	0,50	•	3	0,03	0,10	0,24	2,80	•	•	•	C	95
0,4	6	20	0,07	2,20	•	3	0,05	0,04	0,15	2,20	•	•	•	C	96
0,3	14	11	•	0,40	•	0	0,05	0,07	0,11	0,70	•	•	•	C	97
0,3	34	10	•	0,60	•	0	0,00	0,22	0,30	0,60	•	•	•	C	98
0,7	10	20	0,15	0,24	•	130	0,02	0,09	1,42	0,21	•	21	160	C	99
1,0	11	38	0,40	1,24	2640	440	•	•	•	43,30	•	•	293	C	100
0,6	•	•	•	1,06	0	0	•	•	•	0,77	•	•	•	C	101
0,3	5	9	0,12	1,16	30	5	0,04	0,08	•	22,67	•	11	56	C	102
0,1	•	•	•	•	•	•	•	•	•	4,12	•	•	•	C	103
0,1	0	0	0,00	0,02	1	0	0,00	0,00	•	5,67	•	0	1	C	104
2,4	23	170	•	•	•	•	•	•	2,10	•	•	101	688	C	105
•	9	0	•	0,72	•	•	•	•	•	0,00	•	23	•	C	106
0,1	•	•	•	0,05	•	•	•	•	•	5,35	•	7	37	C	107
1,1	6	42	•	0,42	0	0	0,04	0,04	0,71	11,25	•	4	112	C	108
2,6	43	69	0,44	0,93	•	39	0,05	0,19	1,88	1,00	0	2	732	C	109

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g
C 110	Kiwi, sin cáscara	39	161	85,6	2,9	0,3	10,6	7,3	3,2
C 111	Limón dulce, sin cáscara	20	83	90,7	1,4	0,4	7,1	4,8	2,3
C 112	Limón, néctar envasado	57	237	85,7	0,0	0,0	14,2	14,1	0,1
C 113	Mango, néctar envasado	44	185	87,4	0,0	0,0	12,5	11,0	1,5
C 114	Manzana chilena verde con cáscara	38	158	87,5	0,2	0,3	11,4	9,7	1,8
C 115	Manzana delicia "helada" con cáscara	47	195	83,5	0,2	0,1	16,0	12,6	3,4
C 116	Manzana delicia roja con cáscara	52	216	82,9	0,3	0,1	16,5	14,0	2,6
C 117	Manzana israel con cáscara	40	165	86,5	0,4	0,1	12,9	10,5	2,4
C 118	Manzana, jugo natural, envasado	43	180	•	•	•	11,0	10,7	0,3
C 119	Manzana, néctar envasado	38	160	90,3	0,0	0,0	9,5	9,5	0,1
C 120	Manzana pero con cáscara (para agua)	31	130	85,6	0,3	0,1	13,8	8,3	5,5
C 121	Manzana santa rosa (golden) con cáscara	53	221	82,3	0,2	0,1	17,3	14,4	2,8
C 122	Manzana winter con cáscara	44	186	84,4	0,3	0,1	15,0	12,0	3,1
C 123	Maracuyá, jugo natural, envasado	35	145	•	•	•	10,0	8,7	1,4
C 124	Maracuyá, néctar envasado	9	37	97,6	0,0	0,0	2,3	2,1	0,2
C 125	Naranja, bebida envasada	56	235	85,2	0,0	0,0	14,7	14,0	0,7
C 126	Naranja, jugo natural, envasado	16	69	•	•	•	5,0	4,1	0,9
C 127	Naranja, néctar envasado	43	179	•	•	•	12,3	10,7	1,6
C 128	Naranja tangelo	24	98	91,0	1,0	0,2	7,4	5,2	2,2
C 129	Naranja tangelo, jugo natural	16	69	93,0	0,7	0,2	5,9	3,5	2,4
C 130	Naranja* Naranja*	28	117	91,8	0,7	0,1	6,8	•	•
C 131	Palta "fuerte"	104	436	69,7	1,9	8,9	17,1	6,5	10,6
C 132	Papaya arequipeña	17	72	94,4	1,0	0,3	3,7	3,3	0,5
C 133	Pera, néctar envasado	46	192	88,5	0,0	0,0	11,5	11,4	0,0
C 134	Piña, bebida envasada	29	121	91,7	0,0	0,0	8,3	7,2	1,1
C 135	Plátano "bellaco"	102	427	67,5	1,3	0,1	29,5	26,9	2,6
C 136	Plátano "moquicho"	100	419	67,4	1,2	0,1	29,7	26,5	3,2
C 137	Plátano palillo	105	440	66,8	0,9	0,3	31,0	27,8	3,2
C 138	Plátano palillo maduro, harina de	293	1227	10,5	4,1	1,1	81,6	75,1	6,4
C 139	Plátano palillo verde, harina de	295	1233	11,2	3,3	0,2	83,2	78,3	4,9
C 140	Sancayo	17	73	94,0	0,8	0,6	4,0	2,7	1,3
C 141	Warr'a	102	427	71,0	1,5	0,2	26,4	•	•
C 142	Yak'u	116	485	69,3	1,8	2,2	25,3	•	•

\* Imputado Tabla INCAP 2012

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	C	
0,6	51	30	0,17	0,37	14	2	0,04	0,03	0,60	86,76	0	21	220	C	110
0,4	30	0	0,31	0,17	•	0	0,03	0,02	0,20	29,46	•	16	66	C	111
0,1	•	•	•	0,01	•	•	•	•	•	8,66	•	19	18	C	112
0,1	•	•	•	0,03	•	•	•	•	•	0,94	•	26	15	C	113
0,6	•	•	•	0,83	0	0	•	•	•	0,23	•	•	•	C	114
0,3	•	•	•	0,82	2	0	•	•	•	0,31	•	•	•	C	115
0,3	•	•	•	0,30	15	3	•	•	•	0,26	•	•	•	C	116
0,2	•	•	•	0,41	8	1	•	•	•	0,30	•	•	•	C	117
•	13	20	•	0,49	•	•	•	•	•	0,00	•	13	•	C	118
0,1	•	•	•	0,02	•	•	•	•	•	13,53	•	37	29	C	119
0,3	•	•	•	0,51	2	0	•	•	•	0,31	•	•	•	C	120
0,2	•	•	•	0,43	11	2	•	•	•	1,02	•	•	•	C	121
0,2	•	•	•	0,27	4	1	•	•	•	0,36	•	•	•	C	122
•	11	0	•	0,20	•	•	•	•	•	0,00	•	11	•	C	123
0,1	•	•	•	0,02	•	•	•	•	•	24,05	•	27	15	C	124
0,1	•	•	•	0,02	•	•	•	•	•	52,25	•	9	46	C	125
•	10	0	•	0,11	•	•	•	•	•	72,94	•	7	•	C	126
•	6	0	•	0,38	•	•	•	•	•	17,92	•	29	•	C	127
0,4	•	•	•	0,63	38	6	•	•	•	11,74	•	•	•	C	128
0,3	•	•	•	0,26	22	4	•	•	•	9,16	•	•	•	C	129
0,6	8	14	•	0,40	•	•	0,06	0,04	1,50	65,00	•	4	294	C	130
2,4	11	60	0,63	0,49	75	13	0,07	0,13	1,74	3,82	0	21	430	C	131
0,7	•	•	•	0,30	0	0	•	•	•	34,45	•	1	326	C	132
0,1	•	•	•	0,02	•	•	•	•	•	0,81	•	25	6	C	133
0,0	•	•	•	0,01	•	•	•	•	•	33,87	•	7	5	C	134
1,6	8	20	0,06	0,38	377	63	0,05	•	0,83	0,00	•	15	359	C	135
1,7	7	20	0,10	0,47	•	•	0,04	•	0,77	0,00	•	13	355	C	136
1,0	6	20	0,23	0,04	270	45	0,07	0,07	9,63	1,25	•	20	356	C	137
2,8	22	60	0,96	2,00	0	0	0,15	0,16	2,24	5,23	•	39	1263	C	138
2,1	9	60	0,40	0,10	0	0	0,14	0,13	7,72	1,74	•	33	912	C	139
0,7	•	•	•	0,16	0	0	•	•	•	53,84	•	2	270	C	140
0,9	51	26	•	3,40	•	•	0,02	0,11	0,58	2,80	•	•	•	C	141
1,4	138	52	•	3,20	•	•	0,04	0,18	0,90	14,80	•	•	•	C	142

## D- GRASAS, ACEITES Y OLEAGINOSAS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g
D 1	Aceite compuesto (vegetal 70% pescado 30%)	884	3699	0,0	0,0	100,0	0,0	•	•
D 2	Aceite de pescado, hidrogenado	884	3699	0,0	0,0	100,0	0,0	•	•
D 3	Aceite vegetal de algodón	884	3699	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0
D 4	Aceite vegetal de girasol	884	3699	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0
D 5	Aceite vegetal de maíz	884	3699	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0
D 6	Aceite vegetal de maní	884	3699	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0
D 7	Aceite vegetal de olivo	884	3699	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0
D 8	Aceite vegetal de palma	884	3699	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0
D 9	Aceite vegetal de soya	884	3699	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0
D 10	Almendra	552	2308	5,1	23,4	54,1	14,3	4,4	9,9
D 11	Avellana	497	2079	3,1	12,6	52,9	28,4	2,6	25,7
D 12	Cacao, semillas secas	570	2387	3,6	12,0	46,3	34,7	•	•
D 13	Castaña peruana (nuez de Brasil)	646	2702	3,9	15,4	69,0	8,4	3,7	4,7
D 14	Maní crudo, pelado con película	559	2339	7,3	24,1	48,2	17,7	9,2	8,5
D 15	Maní sancochado	374	1565	32,3	15,9	27,5	21,9	13,1	8,8
D 16	Maní tostado, sin película	590	2469	2,0	27,1	51,0	16,9	8,9	8,0
D 17	Manteca de cerdo	879	3676	0,5	0,0	99,4	0,0	0,0	0,0
D 18	Manteca vegetal	880	3699	0,1	0,0	99,5	0,0	0,0	0,0
D 19	Mantequilla	729	3050	16,0	2,0	82,0	0,0	•	•
D 20	Mantequilla con sal	717	3000	15,9	0,9	81,1	0,1	0,1	0,0
D 21	Margarina vegetal con sal	720	3012	16,0	0,6	81,0	0,3	0,3	0,0
D 22	Nuez	653	2731	3,8	16,9	69,1	8,3	3,8	4,5
D 23	Cashú	572	2393	2,3	19,5	51,1	24,4	18,8	5,7
D 24	Chía, semilla de	360	1507	7,7	23,4	32,5	31,8	1,7	30,1
D 25	Linaza	428	1792	8,1	21,0	42,5	0,0	0,0	27,9
D 26	Margarina, Astra de La Danesa 60% grasa vegetal	506	2117	34,9	0,0	57,2	0,0	•	•
D 27	Margarina, Dorina Batida al 70% de grasa	597	2498	25,8	0,0	67,6	0,0	•	•
D 28	Margarina, Dorina Clásica al 70% de grasa	578	2420	26,5	0,0	65,4	0,0	•	•
D 29	Margarina, Dorina Light al 50% de grasa	409	1710	44,7	0,0	46,2	0,0	•	•
D 30	Margarina, La Danesa 70% de grasa vegetal	590	2469	24,5	0,0	66,8	0,0	•	•
D 31	Margarina, La Preferida 70% grasa	598	2502	24,6	0,0	67,6	0,0	•	•
D 32	Margarina, Manty 40% de grasa vegetal	325	1361	50,6	0,0	36,8	0,0	•	•
D 33	Margarina, Sello de Oro	607	2539	24,8	0,0	68,6	0,0	•	•
D 34	Margarina, Swis Light	407	1704	44,8	0,0	46,1	0,0	•	•
D 35	Margarina, Swis 60% de grasa	479	2002	36,6	0,0	54,1	0,0	•	•



## Composición en 100 g de alimento

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg		
0,0	0	0	*	0,00	*	0	0,00	0,00	0,00	0,00	*	*	*	D	1
0,0	0	0	*	0,00	*	0	0,00	0,00	0,00	0,00	*	*	*	D	2
0,0	0	0	0,00	0,00	*	0	0,00	0,00	0,00	0,00	*	*	*	D	3
0,0	0	0	0,00	0,00	*	0	0,00	0,00	0,00	0,00	*	*	*	D	4
0,0	0	0	0,00	0,00	*	0	0,00	0,00	0,00	0,00	*	*	*	D	5
0,0	0	0	0,01	0,00	*	0	0,00	0,00	0,00	0,00	*	*	*	D	6
0,0	0	0	0,00	0,00	*	0	0,00	0,00	0,00	0,00	*	*	*	D	7
0,0	0	0	0,00	0,00	*	0	0,00	0,00	0,00	0,00	*	*	*	D	8
0,0	0	0	0,00	0,00	*	0	0,00	0,00	0,00	0,00	*	*	*	D	9
3,2	195	440	3,12	3,72	*	0	0,20	0,56	4,17	0,00	*	1	580	D	10
3,1	144	200	2,20	3,30	*	2	0,48	0,11	5,64	2,00	*	61	714	D	11
3,4	106	537	*	3,60	*	0	0,17	0,14	1,70	3,00	*	*	*	D	12
3,4	144	630	4,06	2,10	*	0	0,75	0,17	1,48	2,70	*	22	467	D	13
2,7	66	231	3,27	1,50	*	0	0,48	0,53	17,00	1,30	*	*	*	D	14
2,4	47	219	1,83	3,60	*	0	0,18	0,10	8,88	0,00	*	*	*	D	15
3,0	48	298	3,31	2,20	*	0	0,08	0,35	21,60	0,00	*	*	*	D	16
0,1	0	0	0,11	0,00	*	0	0,00	0,00	0,00	0,00	*	*	*	D	17
0,4	0	0	0,00	0,00	*	0	0,00	0,00	0,00	0,00	*	*	*	D	18
0,0	0	0	*	0,00	*	671	0,00	0,00	0,00	0,00	*	*	*	D	19
2,1	24	24	0,09	0,02	*	684	0,00	0,03	0,04	0,00	*	*	*	D	20
2,1	0	0	0,00	0,00	*	819	0,00	0,00	0,00	0,00	*	*	*	D	21
1,8	86	280	3,09	*	*	1	0,34	0,15	2,48	1,30	*	3	383	D	22
2,6	61	440	*	*	*	*	*	*	1,07	*	*	6	0	D	23
4,6	478	725	*	*	*	*	*	*	3,20	17,16	*	3	635	D	24
2,9	228	400	*	3,41	*	*	*	*	1,36	*	*	42	0	D	25
2,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	1048	*	D	26
2,6	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	762	*	D	27
2,4	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	861	*	D	28
2,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	711	*	D	29
3,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	1247	*	D	30
3,1	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	1229	*	D	31
4,9	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	1790	*	D	32
2,3	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	926	*	D	33
2,2	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	864	*	D	34
2,0	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	800	*	D	35

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g
D 36	Ñuña	383	1604	4,4	20,2	13,1	58,8	50,0	8,8
D 37	Pecana	670	2804	3,9	9,1	73,8	11,7	5,2	6,5
D 38	Sacha Inchi tostado	572	2392	2,8	30,2	54,4	9,9	2,8	7,1
D 39	Semilla de ajonjolí*	525	2195	4,7	17,7	49,7	23,5	11,7	11,8
D 40	Semilla de ajonjolí negro	499	2087	5,4	18,9	51,3	18,9	0,9	17,9
D 41	Semilla de girasol	585	2449	2,4	23,8	58,6	11,8	3,0	8,8

\* Imputado Tabla INCAP 2012

## E- PESCADOS Y MARISCOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g
E 1	Almeja blanca	71	299	82,4	14,4	1,1	0,0	•	•
E 2	Aska (crustáceo), al estado natural	462	1934	8,0	56,6	19,4	11,1	•	•
E 3	Aska, sometido a cocción (crustáceo)	467	1954	8,0	56,0	20,3	10,9	•	•
E 4	Barquillos	89	372	78,2	18,5	0,5	1,3	•	•
E 5	Camaroncito seco (chino)	247	1034	29,6	52,3	1,9	1,6	•	•
E 6	Camarones frescos	88	370	78,0	17,8	0,2	2,6	•	•
E 7	Cangrejo	94	395	75,2	19,8	0,6	1,1	•	•
E 8	Cangrejo cocido*	97	407	78,4	14,8	2,9	1,9	•	•
E 9	Caracol	87	365	78,6	16,9	0,8	1,9	1,9	0,0
E 10	Chanque, loco o tolina	104	434	74,3	21,9	0,3	1,8	•	•
E 11	Choros	91	383	78,7	13,0	2,3	3,7	•	•
E 12	Concha de abanico	92	385	78,2	15,9	1,8	1,9	•	•
E 13	Erizo	147	613	72,1	16,3	7,9	1,4	•	•
E 14	Langostino blanco	69	289	83,8	14,5	0,8	•	•	•
E 15	Lapas	86	361	78,1	18,5	0,4	0,9	•	•
E 16	Machas	130	544	69,5	23,2	1,3	4,7	•	•
E 17	Pescado acarabuzú, salado deshidratado	292	1222	25,0	47,5	9,9	0,0	•	•

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg		
3,5	60	320	•	•	•	•	•	•	1,53	•	•	26	139	D	36
1,5	43	210	4,53	2,53	•	3	0,66	0,13	1,87	1,00	0	1	349	D	37
2,7	267	420	•	•	•	•	•	•	0,58	•	•	3	0	D	38
4,5	975	629	7,75	14,55	•	0	0,79	0,25	4,51	0,00	0	11	468	D	39
5,6	995	630	•	•	•	•	•	•	5,86	•	•	3	456	D	40
3,4	98	635	•	7,69	•	6	1,92	0,22	8,17	•	•	2	640	D	41

### Composición en 100 g de alimento

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg		
2,2	50	221	1,37	1,80	0	90	0,01	0,14	2,25	18,30	•	•	•	E	1
4,9	40	600	•	76,90	•	•	0,18	2,40	•	0,00	•	•	•	E	2
4,8	42	578	•	75,00	•	•	0,23	3,04	•	0,00	•	•	•	E	3
1,5	108	95	•	0,20	0	•	0,01	0,21	0,85	8,60	•	•	•	E	4
14,6	524	650	•	4,90	0	15	0,03	0,11	3,40	0,00	•	•	•	E	5
1,4	117	263	1,11	0,10	0	54	0,02	0,13	1,40	5,20	•	•	•	E	6
3,3	108	175	4,30	0,82	0	•	0,16	0,08	2,80	2,00	•	1000	110	E	7
2,0	423	203	4,30	4,10	•	651	0,06	0,34	1,80	•	0	41	265	E	8
1,8	158	106	1,63	2,00	0	26	0,02	0,39	1,25	7,80	0	206	347	E	9
1,7	85	130	0,82	1,50	0	2	0,03	0,35	1,68	9,00	•	•	•	E	10
2,2	119	206	1,60	5,05	0	48	0,00	0,82	2,05	5,40	•	•	•	E	11
2,2	12	219	•	0,29	0	•	0,05	0,79	1,80	11,60	•	•	•	E	12
2,3	59	366	•	0,70	0	•	0,06	0,42	6,10	5,70	•	•	•	E	13
1,1	89	•	•	2,03	0	•	•	•	•	•	•	•	•	E	14
2,1	102	81	•	1,20	0	•	0,09	0,60	1,20	9,30	•	•	•	E	15
1,3	172	180	1,37	4,80	0	90	0,08	0,19	1,77	0,80	•	•	•	E	16
16,0	559	379	•	2,50	0	•	0,16	0,89	•	1,20	•	•	•	E	17

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g
E 18	Pescado anchoveta	156	651	70,8	19,1	8,2	0,0	•	•
E 19	Pescado atún, en conserva	181	756	65,3	22,9	9,9	•	•	•
E 20	Pescado atún, enlatado en agua	116	485	72,5	25,5	0,8	•	•	•
E 21	Pescado atún, enlatado en aceite	186	778	63,0	26,5	8,1	•	•	0,0
E 22	Pescado atún, fresco	141	591	70,4	23,3	4,6	•	•	•
E 23	Pescado ayanque o cachema	88	368	77,2	19,6	0,5	0,0	•	•
E 24	Pescado bacalao fresco	82	343	80,2	17,8	0,7	•	•	0,0
E 25	Pescado bacalao seco salado	290	1212	16,1	62,8	2,4	•	•	•
E 26	Pescado bagre	80	335	80,9	15,2	1,7	•	•	•
E 27	Pescado bonito	138	577	70,6	23,4	4,2	•	•	•
E 28	Pescado bonito, huevera de	101	423	75,5	17,2	3,0	0,0	•	•
E 29	Pescado bonito, músculo claro	113	474	73,4	23,8	1,3	•	•	•
E 30	Pescado bonito, músculo oscuro	140	585	68,9	21,1	5,5	0,0	•	•
E 31	Pescado bonito, pulpa asada	136	568	69,9	24,0	3,7	0,0	•	•
E 32	Pescado bonito, seco salado	184	770	44,0	32,3	5,1	0,0	•	•
E 33	Pescado boquichico, salado deshidratado	287	1199	24,3	47,9	9,1	0,0	•	•
E 34	Pescado caballa, en conserva	225	942	60,1	24,8	14,0	•	•	•
E 35	Pescado caballa, fresco	127	533	73,8	19,5	4,9	0,0	•	•
E 36	Pescado caballa, salado	152	635	65,2	25,2	4,9	•	•	•
E 37	Pescado cabinza	96	402	77,8	19,1	1,6	•	•	•
E 38	Pescado cabrilla	96	400	77,9	18,6	1,8	•	•	•
E 39	Pescado carachama	64	268	82,8	14,2	0,4	0,0	•	•
E 40	Pescado cazón	98	410	75,0	21,8	0,5	0,0	•	•
E 41	Pescado chita	88	368	78,0	19,8	0,4	•	•	•
E 42	Pescado chita, huevera de	62	259	83,8	12,3	1,0	•	•	•
E 43	Pescado chita, pulpa asada	99	414	75,1	21,0	1,0	0,0	•	•
E 44	Pescado coco	99	414	78,7	17,4	2,7	•	•	•
E 45	Pescado cojinova	103	430	75,6	20,7	1,6	0,0	•	•
E 46	Pescado congrio	73	307	82,1	15,7	0,7	•	•	•
E 47	Pescado corvina	124	519	72,6	19,5	4,5	0,0	•	0,0
E 48	Pescado fuasaco, con espinas	72	301	79,5	16,3	0,3	0,0	•	•
E 49	Pescado jurel, en conserva	127	531	67,0	23,2	3,8	0,0	•	•
E 50	Pescado jurel, fresco	120	503	75,0	19,7	4,0	•	•	•
E 51	Pescado lenguado	91	381	79,1	18,8	1,2	•	•	0,0
E 52	Pescado lisa	119	498	74,6	20,8	3,3	•	•	•
E 53	Pescado lorna, fresco	96	402	76,3	18,5	1,9	0,0	•	•
E 54	Pescado lorna, pulpa seca salada	150	628	44,8	30,9	2,0	0,0	•	•

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg		
1,2	77	276	1,72	3,04	0	15	0,01	0,21	0,00	8,70	•	•	•	E	18
1,9	•	•	•	•	0	•	•	•	•	•	•	•	•	E	19
1,5	11	163	0,77	1,53	0	17	0,03	0,07	13,28	0,00	•	•	•	E	20
2,2	4	267	0,47	1,20	0	5	0,02	0,08	11,70	0,00	•	•	•	E	21
1,6	•	•	•	•	0	•	•	•	•	•	•	•	•	E	22
1,3	126	240	•	0,30	0	•	0,02	0,10	2,50	4,70	•	•	•	E	23
1,2	16	203	0,45	0,40	0	12	0,08	0,06	2,06	1,00	•	•	•	E	24
18,7	160	950	1,59	3,60	0	42	0,27	0,24	7,50	4,00	•	•	•	E	25
2,0	34	113	0,51	1,90	0	15	0,05	0,09	1,55	0,70	•	•	•	E	26
1,5	28	258	0,30	0,70	0	•	0,01	0,07	12,80	1,60	•	40	293	E	27
1,5	24	274	1,00	1,80	0	90	0,07	0,40	2,77	10,10	•	•	•	E	28
1,4	24	•	•	0,51	0	•	•	•	•	•	•	•	•	E	29
1,1	39	•	•	8,66	0	•	•	•	•	•	•	•	•	E	30
1,7	15	206	•	1,00	0	•	0,01	0,04	•	•	•	•	•	E	31
16,2	112	164	0,30	6,10	0	•	0,07	0,13	6,25	0,00	•	40	293	E	32
16,5	458	477	•	4,80	0	•	0,32	0,17	•	1,00	•	•	•	E	33
1,2	•	•	•	•	0	•	•	•	•	•	•	•	•	E	34
1,2	•	•	•	•	0	•	•	•	•	•	•	•	•	E	35
4,7	•	•	•	•	0	•	•	•	•	•	•	•	•	E	36
1,3	60	239	•	2,34	0	•	0,01	0,30	3,90	2,50	•	•	•	E	37
1,2	16	•	•	0,74	0	•	•	•	•	•	•	•	•	E	38
1,0	140	151	•	1,20	0	•	0,02	0,07	2,12	4,80	•	•	•	E	39
1,4	108	206	0,50	2,60	0	•	0,02	0,08	3,40	3,40	•	•	•	E	40
1,5	22	209	•	1,30	0	•	0,09	0,04	5,30	1,80	•	•	•	E	41
2,4	28	390	1,00	1,80	0	90	0,09	0,12	1,43	9,80	•	•	•	E	42
1,7	22	170	•	1,00	0	•	0,09	0,09	•	1,60	•	•	•	E	43
1,1	93	•	•	0,31	0	•	•	•	•	•	•	•	•	E	44
1,4	16	247	•	1,11	0	•	0,09	0,06	0,10	4,90	•	•	•	E	45
1,1	8	•	•	0,00	0	•	•	•	•	•	•	•	•	E	46
1,4	57	182	0,42	1,10	0	18	0,08	0,11	2,90	1,50	•	•	•	E	47
1,3	645	225	•	1,30	0	•	0,01	0,03	1,20	2,20	•	•	•	E	48
3,5	•	•	•	•	0	•	•	•	•	•	•	•	•	E	49
1,2	30	325	•	1,80	0	•	•	•	•	•	•	•	•	E	50
1,2	18	184	0,45	0,70	0	10	0,09	0,08	2,90	2,00	•	•	•	E	51
1,2	19	193	0,52	1,00	0	37	0,01	0,10	3,60	4,90	•	•	•	E	52
1,2	4	178	•	1,59	0	•	0,06	0,12	3,70	0,00	•	•	•	E	53
18,7	260	172	•	5,70	0	•	0,07	0,13	2,75	3,90	•	•	•	E	54

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g
E 55	Pescado machete	136	570	72,5	20,5	5,4	•	•	•
E 56	Pescado maparate, con espinas	73	304	79,1	15,1	0,9	0,0	•	•
E 57	Pescado merluza, fresco	72	303	82,4	15,8	0,5	•	•	•
E 58	Pescado merluza, seco	363	1519	9,2	73,8	5,3	•	•	•
E 59	Pescado mero, fresco*	110	460	77,9	20,8	2,3	0,0	0,0	0,0
E 60	Pescado paiche, seco	247	1033	40,4	38,2	9,3	0,0	•	•
E 61	Pescado pampanito	106	444	76,0	19,2	2,7	0,0	•	•
E 62	Pescado paña, salado deshidratado	288	1204	21,5	54,3	6,2	0,0	•	•
E 63	Pescado pejerrey	105	441	76,5	19,6	2,4	•	•	•
E 64	Pescado pejesapo	101	423	76,0	22,1	0,7	•	•	•
E 65	Pescado pejesapo, pulpa asada	87	364	77,8	19,5	0,4	0,0	•	•
E 66	Pescado pejesapo, pulpa sancochada	83	347	77,8	18,7	0,3	0,0	•	•
E 67	Pescado perico	91	381	76,5	20,5	0,4	0,0	•	•
E 68	Pescado pintadilla	85	356	77,4	18,8	0,5	0,0	•	•
E 69	Pescado ractacara, con espinas	87	364	74,2	15,4	2,3	0,0	•	•
E 70	Pescado raya, pulpa asada	136	569	65,9	31,1	0,4	0,0	•	•
E 71	Pescado róbalo	95	397	76,5	21,3	0,5	•	•	•
E 72	Pescado sardina, con aceite	267	1116	54,8	21,7	20,0	•	•	•
E 73	Pescado sardina, con tomate	151	631	68,0	22,2	6,9	•	•	•
E 74	Pescado sardina, en grated (en conserva)	171	714	65,4	22,4	9,0	•	•	•
E 75	Pescado sardina, filete (en conserva)	202	846	60,6	25,8	11,0	•	•	•
E 76	Pescado sardina, fresco	146	610	71,3	20,2	6,6	0,0	•	•
E 77	Pescado tilapia, cruda*	96	402	78,1	20,1	1,7	0,0	0,0	0,0
E 78	Pescado toyo, fresco	89	371	78,8	19,5	0,6	•	•	•
E 79	Pescado toyo, seco salado	186	776	38,3	38,6	2,3	0,0	•	•
E 80	Pescado tramboyo	85	356	78,8	19,2	0,3	0,0	•	•
E 81	Pescado trucha rosada	110	460	75,3	20,9	2,3	•	•	•
E 82	Pescado trucha, en conserva	167	699	66,8	21,5	9,0	0,0	•	•
E 83	Pescado trucha, fresca	111	465	75,8	19,5	3,1	•	•	•
E 84	Pescado yahuarachi, con espinas	86	360	77,3	15,5	2,2	0,0	•	•
E 85	Pescado yuliya, con espinas	85	356	77,6	16,9	1,4	0,0	•	•
E 86	Pescado zúngaro, salado deshidratado	286	1196	24,1	47,3	9,3	0,0	•	•
E 87	Pique	78	326	79,3	15,9	1,1	0,0	•	•
E 88	Pota	91	380	78,1	16,0	1,1	3,1	•	•
E 89	Pota, concentrado proteico de	396	1658	5,9	91,8	0,3	0,5	•	•
E 90	Pulpo	80	334	81,6	13,6	1,4	2,2	•	•

\* Imputado Tabla INCAP 2012

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	E	
1,2	49	217	•	1,90	0	•	0,01	0,08	4,70	5,90	•	•	•	E	55
1,2	455	186	•	1,10	0	•	0,01	0,05	1,20	9,80	•	•	•	E	56
1,2	15	185	0,40	0,20	0	17	0,06	0,10	3,80	1,00	•	•	•	E	57
11,7	•	•	•	•	0	•	•	•	•	•	•	•	•	E	58
1,4	47	222	0,42	0,84	•	47	0,06	0,08	5,85	0,00	0	54	450	E	59
9,5	50	209	•	3,30	0	•	0,01	0,12	5,60	•	•	•	•	E	60
1,3	126	132	0,72	0,30	0	33	0,14	0,17	3,60	6,60	•	•	•	E	61
16,5	710	639	•	7,10	0	•	0,30	1,00	•	1,20	•	•	•	E	62
1,4	105	311	•	0,70	0	•	0,01	0,05	4,50	0,00	•	•	•	E	63
1,3	•	243	•	0,80	0	•	•	0,14	2,20	•	•	•	•	E	64
1,4	110	146	•	1,10	0	•	0,01	0,04	1,80	2,30	•	•	•	E	65
0,9	109	136	•	1,00	0	•	0,04	0,11	1,25	2,10	•	•	•	E	66
1,2	4	•	•	0,83	0	•	•	•	•	•	•	•	•	E	67
1,3	80	193	•	1,00	0	•	0,10	0,11	2,83	5,30	•	•	•	E	68
2,5	593	390	•	1,70	0	•	0,01	0,08	2,10	2,90	•	•	•	E	69
1,4	15	215	•	1,20	0	•	•	0,15	3,85	0,00	•	•	•	E	70
1,2	23	177	0,40	0,10	0	55	0,01	0,07	5,00	5,40	•	•	•	E	71
3,2	382	490	1,31	2,92	0	32	0,08	0,23	5,24	0,00	0	505	397	E	72
2,9	240	366	1,40	2,30	0	34	0,04	0,23	4,20	1,00	0	414	341	E	73
3,2	151	473	1,31	1,60	0	32	1,30	0,04	3,00	3,00	•	•	•	E	74
2,4	84	453	1,31	1,10	0	32	1,10	0,06	2,90	1,70	•	•	•	E	75
1,0	41	•	•	1,90	0	•	•	•	•	•	•	•	•	E	76
0,9	10	170	0,33	0,56	•	0	0,04	0,06	3,90	0,00	0	52	302	E	77
1,1	20	229	•	3,43	0	•	0,04	0,13	4,50	29,30	•	•	•	E	78
19,7	•	•	•	•	0	•	•	•	•	•	•	•	•	E	79
1,0	84	141	•	0,10	0	•	0,02	0,07	0,95	4,70	•	•	•	E	80
1,2	8	248	0,66	0,20	0	17	0,01	0,22	3,15	8,40	•	•	•	E	81
1,2	•	•	•	•	0	•	•	•	•	•	•	•	•	E	82
1,2	19	245	0,66	0,22	0	17	0,35	0,33	4,50	1,00	0	52	361	E	83
1,5	319	252	•	1,90	0	•	0,03	0,05	1,70	2,70	•	•	•	E	84
1,5	723	244	•	1,90	0	•	0,01	0,10	3,00	2,30	•	•	•	E	85
17,6	308	398	•	6,00	0	•	0,39	0,21	•	1,20	•	•	•	E	86
2,4	302	99	•	1,30	0	•	0,02	0,20	•	2,00	•	•	•	E	87
1,7	9	180	1,53	0,08	0	10	0,02	0,06	1,80	2,30	•	•	•	E	88
1,6	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	E	89
1,1	53	126	1,68	3,00	0	45	0,02	0,05	1,49	3,20	•	•	•	E	90

## F- CARNES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g
F 1	Ballena, carne pulpa de	90	377	78,0	18,6	1,2	0,0	•	•
F 2	Carnero, cabeza sancochada de	111	464	79,2	14,2	5,6	0,0	•	•
F 3	Carnero, corazón de	115	456	77,0	15,9	4,6	1,4	1,4	0,0
F 4	Carnero, hígado de	131	549	72,1	19,9	4,0	2,6	2,6	0,0
F 5	Carnero, panza de (mondongo)	72	301	83,8	15,7	0,6	0,0	0,0	0,0
F 6	Carnero, patas sancochadas de	108	452	76,5	20,9	2,1	0,0	•	•
F 7	Carnero, pulmón de (bofe)	77	322	81,0	13,4	2,2	0,0	0,0	0,0
F 8	Carnero, riñón	109	456	76,7	18,0	3,2	0,8	0,8	0,0
F 9	Carnero, sesos de	113	473	79,1	10,0	7,8	0,0	0,0	0,0
F 10	Carnero, pulpa gorda	267	1117	60,7	16,9	21,6	0,0	0,0	0,0
F 11	Carnero, pulpa muy magra	136	569	73,8	19,0	6,1	0,0	•	•
F 12	Carnero, pulpa semigorda	253	1059	61,4	18,2	19,4	0,0	0,0	0,0
F 13	Cerdo, carne sin hueso	198	828	69,2	14,4	15,1	0,1	0,1	0,0
F 14	Cerdo, hígado de	128	506	73,7	18,5	4,7	1,7	1,7	0,0
F 15	Cerdo, patas semigordas	284	1188	57,0	20,0	22,0	0,0	•	•
F 16	Cerdo, pulmón de (bofe)	79	331	81,3	13,5	2,4	0,0	0,0	0,0
F 17	Cerdo, riñón de	139	582	75,4	13,9	8,8	0,0	0,0	0,0
F 18	Chivo, carne pulpa de	115	481	73,9	19,4	3,6	0,0	0,0	0,0
F 19	Conejo, carne pulpa de	136	569	72,8	20,1	5,6	0,0	0,0	0,0
F 20	Gallina, pechuga de (sin piel)	108	452	73,2	19,2	2,9	0,0	0,0	0,0
F 21	Gallina, pierna de (sin piel)	120	502	71,3	20,6	3,6	0,0	0,0	0,0
F 22	Majaz, carne pulpa de	108	452	74,7	21,4	1,2	1,4	•	•
F 23	Motelo, carne pulpa de	113	474	74,6	21,4	1,8	1,4	•	•
F 24	Pato, carne de	326	1364	54,3	16,0	28,6	0,0	0,0	0,0
F 25	Pavo, carne de	160	669	70,4	20,4	8,0	0,0	0,0	0,0
F 26	Pollo, carne pulpa	119	498	74,5	21,4	3,1	0,0	0,0	0,0
F 27	Pollo, corazón de	157	656	72,6	15,6	9,3	1,6	1,6	0,0
F 28	Pollo, hígado de	125	523	73,6	18,0	3,9	3,4	•	•
F 29	Pollo, sangre cocida	69	289	82,0	16,0	0,1	•	•	•
F 30	Pollo, sangre cruda de	65	272	83,0	15,0	0,1	•	•	•
F 31	Rana, carne de	73	305	81,9	16,4	0,3	0,0	0,0	0,0
F 32	Tortuga charapa, carne de	79	326	81,6	16,4	0,9	0,1	•	•
F 33	Res, bazo de	92	385	78,1	18,9	1,2	0,0	0,0	0,0
F 34	Res, cabeza sancochada de	111	460	77,1	18,6	3,4	0,2	•	•
F 35	Res, carne pulpa de	105	439	75,9	21,3	1,6	0,0	0,0	0,0



## Composición en 100 g de alimento

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg		
1,5	33	132	•	2,50	•	•	0,12	0,21	0,00	2,80	•	•	•	F	1
1,0	17	130	•	2,10	•	•	0,02	0,24	1,80	0,00	•	•	•	F	2
1,1	17	194	1,87	2,80	•	0	0,22	0,51	5,50	3,80	•	•	•	F	3
1,4	24	199	4,66	6,30	•	7391	0,28	2,07	17,75	12,30	•	•	•	F	4
0,2	45	33	1,42	0,90	•	0	0,00	0,05	0,00	0,00	•	•	•	F	5
0,4	50	26	•	1,00	•	•	0,03	0,13	0,40	0,00	•	•	•	F	6
1,2	21	200	1,80	6,20	•	27	0,09	0,52	3,80	3,40	•	•	•	F	7
1,3	40	270	2,24	4,10	•	95	0,51	3,00	6,10	10,00	•	•	•	F	8
1,3	7	252	1,17	2,70	•	0	0,34	0,17	2,90	11,40	•	•	•	F	9
0,9	12	160	3,33	2,10	•	0	0,12	0,22	6,10	0,00	•	•	•	F	10
1,1	7	180	•	2,20	•	•	0,09	0,21	2,90	0,00	•	•	•	F	11
1,0	7	190	3,52	2,50	•	0	0,07	0,15	2,00	0,00	•	•	•	F	12
1,2	12	238	1,74	1,30	•	2	0,90	0,16	5,10	0,60	•	•	•	F	13
1,4	17	307	5,76	6,20	•	6502	0,30	2,49	14,90	9,80	•	•	•	F	14
1,0	16	240	•	3,00	•	•	0,98	0,28	5,20	0,00	•	•	•	F	15
0,9	17	169	2,03	3,40	•	0	0,10	0,27	3,05	4,30	•	•	•	F	16
1,1	6	210	2,75	5,20	•	59	0,35	2,96	7,90	7,20	•	•	•	F	17
1,2	8	186	4,00	3,10	•	0	0,15	0,22	1,10	0,00	•	•	•	F	18
0,7	13	213	1,57	•	•	0	0,10	0,15	7,27	0,00	•	•	•	F	19
1,4	5	237	1,19	0,80	•	52	0,06	0,06	12,90	4,40	•	•	•	F	20
1,3	9	190	1,19	0,90	•	52	0,06	0,15	6,40	4,70	•	•	•	F	21
1,3	59	2	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	F	22
0,7	51	2	•	0,70	•	•	0,20	0,45	3,00	•	•	•	•	F	23
1,0	15	188	1,36	1,80	•	63	0,10	0,24	5,60	0,00	•	•	•	F	24
0,9	15	178	2,20	3,80	•	2	0,06	0,16	4,09	0,00	•	•	•	F	25
1,0	12	173	1,54	1,50	•	16	0,07	0,14	8,24	2,30	•	•	•	F	26
0,9	12	177	6,59	1,70	•	9	0,15	0,73	4,88	3,20	•	•	•	F	27
1,2	11	272	3,07	8,56	•	3296	0,14	1,96	9,25	33,80	0	71	230	F	28
1,1	14	115	•	29,50	•	8	0,01	0,03	•	4,00	•	•	•	F	29
1,4	12	101	•	27,30	•	8	0,01	0,33	•	4,50	•	•	•	F	30
1,4	18	147	1,00	1,50	•	15	0,14	0,25	1,20	0,00	•	•	•	F	31
1,0	9	121	•	1,30	•	•	0,02	0,09	5,25	•	•	•	•	F	32
1,5	7	161	2,11	28,70	•	89	0,17	0,38	3,55	10,10	•	•	•	F	33
0,7	57	110	•	0,50	•	•	0,04	0,24	1,04	0,00	•	•	•	F	34
1,1	16	208	4,32	3,40	•	0	0,03	0,13	6,82	0,00	•	•	•	F	35

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g
F 36	Res, corazón de	103	431	77,0	16,6	3,5	0,1	0,1	0,0
F 37	Res, criadillas de	60	243	86,9	9,8	1,8	0,4	•	•
F 38	Res, hígado de	140	584	70,8	20,0	4,6	3,3	3,3	0,0
F 39	Res, lengua de	173	723	71,1	16,5	11,2	0,3	0,3	0,0
F 40	Res, panza de (mondongo)	104	435	79,5	16,9	3,5	0,0	0,0	0,0
F 41	Res, pata sancochada de	152	636	68,8	23,7	5,6	0,0	0,0	0,0
F 42	Res, pulmón de (bofe)	83	347	80,0	17,2	1,1	0,0	0,0	0,0
F 43	Res, riñón de	92	384	79,6	15,1	2,9	0,3	0,3	0,0
F 44	Res, sesos de	135	565	78,1	11,3	9,6	0,0	0,0	0,0
F 45	Res, ubre de	233	977	66,0	14,1	19,2	•	0,0	0,0
F 46	Carnero, carne seca sin hueso (chalona)	320	1340	20,2	50,3	11,7	•	•	•
F 47	Chicharrón de cerdo (cocido)	602	2720	22,6	11,3	61,4	•	•	•
F 48	Chicharrón de prensa	438	1824	29,9	23,9	37,2	•	•	•
F 49	Chorizo	287	1201	52,3	21,0	21,9	•	0,0	0,0
F 50	Jamón del país	344	1439	47,9	24,7	26,4	•	0,0	0,0
F 51	Jamonada	344	1393	49,3	15,7	29,5	2,8	2,8	0,0
F 52	Mortadela	256	1075	57,9	9,8	19,7	9,4	9,4	0,0
F 53	Paté	500	2075	35,0	10,9	49,8	1,1	1,1	0,0
F 54	Queso de chancho	242	1021	55,5	20,1	17,3	•	•	•
F 55	Relleno	119	448	75,5	14,4	5,0	3,2	3,2	0,0
F 56	Salchicha blanca chica	449	1845	40,1	12,0	43,2	2,0	2,0	0,0
F 57	Salchicha blanca grande	363	1460	47,9	13,6	32,3	3,5	3,5	0,0
F 58	Hot Dog	364	1531	49,4	11,0	34,3	2,1	•	•
F 59	Salchicha de "Huacho"	461	1895	38,2	12,9	44,0	2,4	2,4	0,0
F 60	Tocino	493	2050	32,8	13,5	47,9	0,8	0,8	0,0
F 61	Alpaca, carne pulpa de	109	448	73,9	24,1	0,5	0,3	•	•
F 62	Carnero, criadillas fritas**	97	406	78,4	15,8	3,0	1,6	•	•
F 63	Carnero, panza cocida (mondongo)**	92	385	80,7	12,3	3,1	3,7	•	•
F 64	Carnero, pierna cocida**	260	1088	56,4	24,8	17,6	0,5	•	•
F 65	Carnero, sangre cocida**	122	510	74,4	20,4	4,5	0,0	•	•
F 66	Cerdo, carne magra, cruda*	143	598	72,2	21,4	5,7	0,0	0,0	0,0
F 67	Cerdo, corazón de**	131	548	74,1	15,9	6,2	2,9	•	•
F 68	Cerdo, costilla, cruda*	282	1180	59,4	16,1	23,6	0,0	0,0	0,0
F 69	Cerdo, churrasco c/piel*	527	2205	4,8	58,5	30,5	4,6	•	•
F 70	Cerdo, cuero**	505	2113	14,5	48,4	34,6	0,0	•	•
F 71	Cerdo, lengua cocida de**	325	1360	52,7	6,1	27,5	13,0	•	•
F 72	Cordero, pierna cruda*	128	538	74,1	20,6	4,5	0,0	0,0	0,0

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg		
1,0	6	209	1,70	3,60	•	14	0,42	0,88	8,10	3,60	•	•	•	F	36
1,1	25	222	•	0,90	•	•	0,13	0,34	2,05	43,20	•	•	•	F	37
1,3	13	166	4,00	5,40	•	4968	0,24	1,89	12,30	19,50	•	•	•	F	38
0,9	9	166	2,87	2,20	•	0	0,09	0,55	3,00	1,90	•	•	•	F	39
0,1	66	40	1,42	0,80	•	21	0,01	0,03	0,56	0,00	•	•	•	F	40
0,7	7	37	0,76	2,10	•	0	0,02	0,25	0,65	0,00	•	•	•	F	41
1,0	6	203	1,61	6,50	•	14	0,09	0,96	3,65	13,20	•	•	•	F	42
1,1	17	132	1,92	6,80	•	419	0,37	1,30	4,60	9,90	•	•	•	F	43
1,2	8	287	1,02	0,90	•	7	0,17	0,21	3,15	6,90	•	•	•	F	44
0,7	69	112	•	2,90	•	•	0,10	0,15	1,50	4,30	•	•	•	F	45
17,8	53	423	•	3,90	•	•	0,06	0,40	13,63	0,00	•	•	•	F	46
2,4	40	227	•	2,80	•	14	0,13	2,25	1,80	0,00	•	•	•	F	47
6,6	60	119	•	2,20	•	•	0,01	0,28	2,25	1,40	•	•	•	F	48
3,8	56	149	3,41	4,00	•	0	0,30	0,36	•	0,00	•	•	•	F	49
1,2	48	177	1,90	2,10	•	0	0,20	0,22	3,70	0,00	•	•	•	F	50
2,7	85	211	1,90	1,50	•	0	0,04	0,05	•	0,00	•	•	•	F	51
3,2	82	166	2,03	2,00	•	0	0,05	0,07	1,60	1,00	•	•	•	F	52
3,2	57	289	0,92	7,10	•	•	0,07	0,24	2,25	0,00	•	•	•	F	53
4,6	77	68	•	4,20	•	•	0,03	0,07	0,60	1,40	•	•	•	F	54
1,9	63	41	1,30	16,90	•	0	0,02	0,06	0,86	3,40	•	•	•	F	55
2,7	22	114	1,84	3,20	•	18	0,30	0,13	2,80	2,30	•	•	•	F	56
2,7	76	142	1,84	1,20	•	18	0,16	0,08	2,85	2,50	•	•	•	F	57
3,2	76	202	2,02	1,30	•	0	0,03	0,07	3,72	0,00	•	•	•	F	58
2,5	80	92	1,84	5,50	•	18	0,03	0,20	2,15	0,00	•	•	•	F	59
5,0	26	70	1,17	1,20	•	11	0,24	0,12	2,00	1,90	•	•	•	F	60
1,2	11	216	•	2,20	•	•	0,08	0,15	0,00	7,00	•	•	•	F	61
1,2	16	282	•	5,80	•	0	0,16	0,40	3,74	0,00	•	•	•	F	62
0,2	26	44	•	4,20	•	8	0,04	0,11	3,74	0,00	•	•	•	F	63
0,7	32	201	•	3,60	•	8	0,09	0,19	1,12	0,00	•	•	•	F	64
0,6	21	20	•	59,20	•	422	0,01	0,08	2,42	0,00	•	•	•	F	65
1,1	17	211	1,84	0,84	•	2	0,99	0,27	4,91	1,00	0	52	389	F	66
0,9	9	163	•	5,72	•	0	0,42	0,95	5,28	0,00	•	•	•	F	67
0,9	32	143	2,31	0,91	•	3	0,58	0,26	4,57	0,00	0	75	233	F	68
1,6	94	88	•	6,20	•	•	0,03	0,38	2,43	•	•	•	•	F	69
2,5	15	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	F	70
0,6	17	118	•	2,40	•	0	0,10	0,37	1,67	0,00	•	•	•	F	71
1,1	6	193	3,84	1,82	•	0	0,14	0,25	6,23	0,00	0	62	289	F	72

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g
F 73	Codorniz, carne cocida de **	199	833	59,8	21,1	8,4	9,6	•	•
F 74	Cuy, carne de	96	402	78,1	19,0	1,6	0,1	0,1	0,0
F 75	Llama, carne fresca de**	130	544	70,3	22,5	3,3	2,7	•	•
F 76	Llama, carne seca de (charqui)	279	1167	25,8	57,7	3,6	1,1	•	•
F 77	Pate de hígado de pollo, envasado*	201	841	65,6	13,5	13,1	6,6	6,6	0,0
F 78	Pollo, alas con piel, crudas*	222	929	65,2	18,3	16,0	0,0	0,0	0,0
F 79	Pollo, molleja, cruda*	94	393	79,3	17,7	2,1	0,0	0,0	0,0
F 80	Pollo, mollejas cocidas de**	149	623	68,1	23,7	4,9	2,6	•	•
F 81	Pollo, pata con piel, cruda***	170	711	68,9	16,9	10,0	3,1	•	•
F 82	Pollo, pechuga cocida de**	213	891	59,6	18,9	11,3	8,8	•	•
F 83	Pollo, pechuga frita de**	393	1644	40,0	19,6	31,5	8,0	•	•
F 84	Pollo, pierna cocida de**	193	808	63,8	20,2	10,5	4,4	•	•
F 85	Pollo, pierna frita de**	218	912	59,9	20,7	12,4	5,9	•	•
F 86	Pollo, vísceras o menudencia cruda*	168	703	69,8	17,9	9,2	2,1	2,1	0,0
F 87	Res, bazo cocido de**	116	485	72,4	18,2	2,0	6,3	•	•
F 88	Res, carne frita**	182	761	66,8	15,4	10,7	6,1	•	•
F 89	Res, carne cruda molida**	152	636	70,6	20,1	7,7	0,7	•	•
F 90	Res, carne molida frita**	196	820	67,0	15,6	14,1	1,8	•	•
F 91	Res, charque crudo**	292	1222	20,0	62,4	4,1	1,4	•	•
F 92	Res, cuadril, churrasco***	133	556	71,8	22,0	5,0	0,0	•	•
F 93	Res (ternera), costilla cruda***	95	397	76,3	20,0	1,7	0,0	•	•
F 94	Res, hígado frito**	174	728	62,9	21,0	6,4	8,0	•	•
F 95	Res, lengua cocida**	269	1125	54,9	16,6	18,2	9,5	•	•
F 96	Res, panza cocida**	116	485	75,5	19,7	4,1	0,4	•	•
F 97	Res, pata de**	120	502	71,0	8,2	1,1	19,3	•	•
F 98	Res, sangre cocida**	137	573	73,5	19,5	6,6	0,0	•	•
F 99	Res, sangre cruda**	135	565	73,6	19,8	6,2	0,0	•	•
F 100	Sajino, carne pulpa de	106	444	75,0	21,4	1,1	1,3	•	•
F 101	Venado, carne pulpa de	110	462	73,9	22,9	0,8	1,4	•	•
F 102	Venado, carne seca de	160	632	57,1	32,4	1,4	2,4	•	•
F 103	Ziqui - zapa (hormiga)	487	2033	8,0	36,3	28,9	18,4	•	•

\* Imputado Tabla INCAP 2012; \*\* Tabla Boliviana 2005; \*\*\*Tabla Uruguaya

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	F	
1,0	78	129	•	4,60	•	4	0,06	1,06	2,53	0,00	•	•	•	F	73
1,2	29	258	1,57	1,90	•	0	0,06	0,14	6,50	0,00	•	•	•	F	74
1,3	47	189	•	4,62	•	6	•	•	•	•	•	•	•	F	75
11,8	37	422	•	6,50	•	•	0,05	0,52	27,00	6,80	•	•	•	F	76
1,3	10	175	2,14	9,19	•	217	0,05	1,40	7,52	10,00	0	386	95	F	77
0,7	12	132	1,33	0,95	•	44	0,05	0,09	5,93	1,00	0	73	156	F	78
1,0	11	148	2,72	2,49	•	19	0,03	0,23	3,68	4,00	0	69	237	F	79
0,7	57	78	•	7,80	•	1	0,06	0,28	2,42	0,00	•	•	•	F	80
1,1	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	F	81
1,3	9	160	•	1,01	•	0	0,04	0,16	6,68	0,00	•	•	•	F	82
1,0	10	184	•	1,01	•	0	0,04	0,13	6,05	0,00	•	•	•	F	83
1,0	10	184	•	0,98	•	0	0,06	0,34	6,00	0,00	•	•	•	F	84
1,1	10	182	•	0,95	•	0	0,06	0,24	6,82	0,00	•	•	•	F	85
1,0	10	198	3,01	5,93	•	3152	0,10	1,11	8,53	11,00	0	77	226	F	86
1,1	15	173	•	57,60	•	24	0,06	0,32	1,81	0,00	•	•	•	F	87
1,1	10	179	•	3,60	•	5	0,09	0,25	2,97	0,00	•	•	•	F	88
1,0	12	180	•	3,25	•	5	0,10	0,25	3,52	0,00	•	•	•	F	89
1,1	8	170	•	3,60	•	4	0,08	0,24	2,47	0,00	•	•	•	F	90
12,1	37	415	•	12,21	•	46	0,06	0,42	2,72	0,00	•	•	•	F	91
1,2	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	F	92
2,0	5	201	•	2,00	•	•	•	•	•	•	•	88	325	F	93
1,6	9	225	•	19,11	•	5811	0,26	3,76	9,57	8,00	•	•	•	F	94
0,8	18	144	•	2,40	•	0	0,02	0,29	1,23	0,00	•	•	•	F	95
0,5	59	81	•	2,70	•	65	0,06	0,32	0,80	0,00	•	•	•	F	96
0,4	22	46	•	2,40	•	0	0,05	0,12	0,85	0,00	•	•	•	F	97
0,4	20	37	•	61,40	•	0	Tr,	0,07	0,75	0,00	•	•	•	F	98
0,6	22	40	•	64,40	•	18	0,01	0,05	1,20	5,00	•	•	•	F	99
1,3	64	2	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	F	100
1,0	65	2	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	F	101
6,7	60	298	•	1,90	•	•	0,09	0,34	10,00	•	•	•	•	F	102
8,4	89	309	•	12,70	•	•	0,44	1,00	•	0,00	•	•	•	F	103

## G- LECHE Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g
G 1	Crema de leche, espesa	345	1443	57,7	2,1	37,0	2,8	2,8	0,0
G 2	Crema de leche, rala	195	816	73,8	2,7	19,3	3,7	3,7	0,0
G 3	Leche condensada endulzada	322	1347	27,2	7,9	9,2	53,7	53,7	0,0
G 4	Leche en polvo descremada	362	1515	3,2	36,2	0,8	52,0	52,0	0,0
G 5	Leche en polvo entera	484	2025	3,9	27,0	26,1	36,1	36,1	0,0
G 6	Leche evaporada descremada	79	331	80,0	7,1	0,9	10,5	10,5	0,0
G 7	Leche evaporada entera	133	556	73,5	6,3	7,7	10,9	10,9	0,0
G 8	Leche fresca c/menos de 1% grasa	43	180	90,1	3,5	1,0	4,7	4,7	0,0
G 9	Leche fresca entera (plusa)	64	268	87,8	3,2	3,2	5,1	5,1	0,0
G 10	Leche fresca de cabra	66	276	87,3	3,2	3,8	5,0	5,0	0,0
G 11	Leche fresca de vaca	63	264	87,8	3,1	3,5	4,9	4,9	0,0
G 12	Leche materna	70	293	87,5	1,0	4,4	6,9	6,9	0,0
G 13	Queso fresco de cabra	173	724	65,1	16,3	10,3	3,4	3,4	0,0
G 14	Queso fresco de vaca	264	1105	55,0	17,5	20,1	3,3	3,3	0,0
G 15	Queso mantecoso	396	1657	33,5	28,0	30,0	3,3	3,3	0,0
G 16	Queso parmesano duro	440	1841	22,2	39,1	30,3	1,8	1,8	0,0
G 17	Yogurt de leche entera	61	255	87,9	3,5	3,3	4,7	4,7	0,0
G 18	Yogurt frutado de leche semidescremada	97	406	73,8	4,1	2,8	18,5	18,2	0,3
G 19	Yogurt frutado de leche descremada	95	397	75,4	4,4	0,2	19,0	19,0	0,0
G 20	Yogurt natural de leche descremada	56	234	85,2	5,7	0,2	7,7	7,7	0,0
G 21	Leche fresca de vaca, descremada***	30	126	91,5	2,5	0,0	5,0	5,0	0,0
G 22	Leche parcialmente descremada sabor "chocolate" UHT	82	341	82,0	3,0	2,8	11,3	11,3	0,0
G 23	Queso andino	375	1567	42,0	22,6	31,4	0,6	0,6	0,0
G 24	Queso Paria	298	1246	48,9	19,2	24,5	0,0	0,0	0,0
G 25	Yogurt bebible descremado durazno con calcio	50	210	86,6	4,1	0,1	8,1	8,1	0,0
G 26	Yogurt bebible de fresa	78	327	80,9	2,7	1,2	14,5	14,5	0,0

\*\*\*Imputado Tabla Uruguay

## Composición en 100 g de alimento

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg		
0,5	65	62	0,23	0,10	•	411	0,02	0,11	0,04	0,60	•	•	•	G	1
0,6	96	80	0,27	0,10	•	181	0,03	0,15	0,06	0,80	•	•	•	G	2
2,0	276	107	0,94	0,10	•	74	0,01	0,53	0,25	0,00	•	•	•	G	3
7,9	1257	968	4,08	1,20	•	6	0,42	1,55	0,95	6,80	•	•	•	G	4
6,9	848	888	3,34	0,20	•	257	0,29	1,02	1,90	9,00	•	•	•	G	5
1,5	•	•	•	•	•	310	•	•	•	13,00	•	•	•	G	6
1,6	231	203	0,77	•	•	65	0,03	0,66	0,31	0,00	•	•	•	G	7
0,7	130	96	0,39	0,05	•	72	0,04	0,17	0,09	5,20	•	•	•	G	8
0,7	106	103	0,38	0,30	•	30	0,05	0,20	0,12	0,50	•	•	•	G	9
0,7	171	125	0,30	•	•	51	0,20	0,06	0,09	0,00	•	•	•	G	10
0,7	106	94	0,40	1,30	•	28	0,05	0,20	0,12	0,50	•	•	•	G	11
0,2	32	14	0,17	0,00	•	61	0,01	0,04	0,18	5,00	•	•	•	G	12
4,9	310	146	0,92	0,80	•	288	0,01	0,63	0,24	0,00	•	•	•	G	13
4,1	783	375	•	1,30	•	420	0,03	0,43	0,15	0,00	•	•	•	G	14
5,2	1076	517	•	1,50	•	•	0,09	0,46	0,09	0,00	•	•	•	G	15
6,6	1260	393	2,75	0,60	•	108	0,01	0,38	0,23	0,00	•	•	•	G	16
0,7	121	95	0,59	0,05	•	30	0,03	0,14	0,08	0,53	•	•	•	G	17
0,8	105	105	0,67	0,05	•	12	0,04	0,40	0,08	0,53	•	•	•	G	18
1,0	152	119	0,74	0,07	•	2	0,04	0,18	0,10	0,70	•	•	•	G	19
1,2	199	157	0,97	0,09	•	2	0,05	0,23	0,12	0,90	•	•	•	G	20
1,0	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	G	21
0,9	97	•	0,38	0,30	•	149	•	•	•	•	•	74	141	G	22
3,5	736	•	4,43	0,12	•	555	•	•	•	•	•	608	66	G	23
7,4	629	•	3,99	0,08	•	433	•	•	•	•	•	2254	45	G	24
1,1	213	•	2,39	0,02	•	0	•	•	•	•	•	49	201	G	25
0,6	127	•	0,40	0,08	•	43	•	•	•	•	•	40	124	G	26

## H- BEBIDAS (ALCOHÓLICAS Y ANALCOHÓLICAS)

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g
H 1	Cerveza	36	151	94,5	0,3	0,0	5,1	5,1	0,0
H 2	Chicha de aguaje	54	226	87,2	0,4	0,8	11,2	•	•
H 3	Chicha de cebada	24	100	94,0	0,1	0,2	5,5	•	•
H 4	Chicha de jora	28	117	93,2	0,4	0,3	5,8	•	•
H 5	Chicha de maíz morado con azúcar	20	84	95,0	0,0	0,0	4,9	•	•
H 6	Chicha de maní	34	142	92,1	0,5	0,8	6,3	•	•
H 7	Chicha de pijuayo	47	197	88,3	0,8	0,1	10,6	•	•
H 8	Chicha de soya	41	172	89,9	0,6	0,2	9,1	•	•
H 9	Chicha de yuca (masato)	37	155	90,4	0,2	0,1	8,9	•	•
H 10	Coca Cola	39	163	89,5	0,0	0,0	10,5	10,5	0,0
H 11	Inca Kola	41	172	89,0	0,0	0,0	11,0	•	•
H 12	Bebida de soya	38	159	91,4	3,0	1,4	3,8	2,5	1,3
H 13	Té sin azúcar	1	4	99,6	0,1	0,0	0,2	0,2	0,0
H 14	Vino blanco (grado alcohólico: 12,0)	81	338	•	•	•	•	•	•
H 15	Vino tinto (grado alcohólico: 10,2)	69	287	•	•	•	•	•	•
H 16	Café sin azúcar	2	8	99,1	0,1	0,0	0,6	0,6	0,0



## Composición en 100 g de alimento

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg		
0,1	0	15	0,01	0,10	•	0	0,01	0,03	0,06	0,00	•	•	•	H	1
0,4	14	4	•	0,40	•	171	0,01	•	0,11	0,00	•	•	•	H	2
0,2	10	1	•	1,10	•	0	0,01	0,03	0,00	0,00	•	•	•	H	3
0,3	22	18	•	1,80	•	•	0,02	0,10	0,20	2,40	•	•	•	H	4
0,1	24	4	•	1,30	•	•	0,00	0,10	0,04	1,90	•	•	•	H	5
0,3	12	6	•	1,00	•	•	0,01	0,02	0,40	0,00	•	•	•	H	6
0,2	22	10	•	0,50	•	197	0,02	0,06	0,36	4,90	•	•	•	H	7
0,2	11	13	•	1,10	•	•	0,00	0,03	0,08	0,30	•	•	•	H	8
0,4	11	14	•	0,60	•	•	0,03	0,10	0,19	4,20	•	•	•	H	9
0,0	0	0	0,01	0,00	•	0	0,00	0,00	0,00	0,00	•	•	•	H	10
0,0	0	0	•	0,00	•	0	0,00	0,00	0,00	0,00	•	•	•	H	11
0,4	36	30	0,44	0,40	•	31	0,05	0,04	0,20	0,00	•	•	•	H	12
0,2	3	1	0,01	0,20	•	0	0,00	0,00	0,03	0,00	•	•	•	H	13
•	•	•	•	0,00	•	•	•	•	•	•	•	•	•	H	14
•	•	•	•	0,00	•	•	•	•	•	•	•	•	•	H	15
0,2	4	3	0,01	0,20	•	0	0,00	0,00	0,24	0,00	•	•	•	H	16

## J- HUEVOS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g
J 1	Huevo de charapa	222	929	61,3	16,3	16,0	1,8		•
J 2	Huevo de gallina, clara de	51	213	87,6	10,9	0,2	0,7	0,7	0,0
J 3	Huevo de gallina entero, sancochado en agua	145	605	75,6	12,8	9,9	•	•	•
J 4	Huevo de gallina entero, crudo	156	652	72,2	12,7	11,1	•	•	•
J 5	Huevo de gallina, yema de	354	1481	50,1	15,6	30,9	1,9	1,9	0,0
J 6	Huevo de tortuga motelo	143	598	73,5	16,4	7,3	1,6	•	•
J 7	Huevo de pata	166	695	72,5	13,1	11,1	2,3	2,3	0,0
J 8	Huevo de pata, yema de	426	1782	41,7	15,1	38,8	2,8	2,8	0,0
J 9	Huevo de tortuga taricaya	178	745	66,0	15,1	11,3	2,9	•	•
J 10	Huevo de gallina, clara sancochada en agua	55	229	86,0	11,9	0,3	•	•	•
J 11	Huevo de gallina, yema sancochada en agua	360	1507	48,7	16,3	32,1	•	•	•
J 12	Huevo de codorniz, entero crudo	140	586	70,8	12,6	9,4	•	•	•
J 13	Huevo de codorniz, entero sancochado en agua	168	701	69,9	12,7	12,4	•	•	•
J 14	Huevo de codorniz, clara sancochada en agua	47	197	86,4	10,6	0,1	•	•	•
J 15	Huevo de codorniz, yema sancochada en agua	295	1234	50,2	13,5	26,2	•	•	•

## K- PRODUCTOS AZUCARADOS

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

## Composición en 100g de alimento

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg		
4,6	388	440	•	2,20	•	•	0,02	0,55	0,06	•	•	•	•	J	1
0,6	7	15	0,03	0,08	•	0	0,00	0,44	0,11	0,00	•	•	•	J	2
0,9	44	160	1,61	3,04	•	169	0,07	0,39	0,12	•	•	•	•	J	3
1,1	29	140	1,49	2,60	•	140	0,08	0,26	0,13	•	•	•	•	J	4
1,5	136	449	2,30	4,30	•	381	0,18	0,36	0,13	0,00	•	•	•	J	5
1,2	85	24	•	0,80	•	52	0,04	0,19	0,03	•	•	•	•	J	6
1,0	58	193	1,41	1,70	•	194	0,13	0,55	0,11	1,00	•	•	•	J	7
1,6	145	430	2,30	4,70	•	381	0,36	0,66	0,12	0,00	•	•	•	J	8
4,7	322	431	•	1,40	•	•	0,05	1,07	0,05	•	•	•	•	J	9
0,8	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	J	10
1,9	120	500	4,62	8,25	•	678	0,24	0,71	0,14	•	•	•	•	J	11
1,2	64	•	1,47	3,65	•	156	•	•	•	•	•	•	•	J	12
1,1	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	J	13
0,8	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	J	14
1,7	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	J	15

## Composición en 100g de alimento

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

## L- MISCELANEOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g
L 1	Achiote seco	388	1623	3,1	11,3	5,3	74,9	•	•
L 2	Algas	249	1042	3,4	67,8	6,5	15,3	•	•
L 3	Azafrán sin cáscara (palillo fresco)	71	298	80,3	1,3	0,4	16,7	•	•
L 4	Café grano sin tostar	203	849	6,3	11,7	10,8	68,2	•	•
L 5	Cochayuyo fresco	20	84	90,1	1,7	0,4	4,7	2,5	2,2
L 6	Cocoa	404	1690	8,7	19,0	17,1	47,8	•	•
L 7	Cominos	375	1569	8,1	17,8	22,3	44,2	33,7	10,5
L 8	Extracto de algarrobo en polvo	340	1423	12,5	12,0	3,2	65,8	•	•
L 9	Champiñones	22	94	90,3	3,0	0,4	5,6	1,7	3,9
L 10	Laurel	188	787	45,2	4,2	1,2	47,1	•	•
L 11	Pimienta negra	255	1067	10,5	11,0	3,3	71,0	44,5	26,5
L 12	Té hojas secas	308	1289	11,4	8,0	4,0	71,4	•	•
L 13	Yuyo fresco	41	172	86,1	2,1	0,1	8,0	•	•
L 14	Ají dulce seco, molido (paprika)	362	1516	9,1	14,5	17,9	49,5	•	•
L 15	Algarrobina (líquida)	368	1539	5,2	5,2	0,2	85,5	•	•
L 16	Anís, semilla*	337	1410	9,5	17,6	15,9	50,0	35,4	14,6
L 17	Caldo de res*	40	167	92,4	1,2	2,4	3,3	•	•
L 18	Caldo de pollo, o gallina*	89	372	88,1	0,2	9,8	0,0	•	•
L 19	Clavo de olor, molido*	323	1351	6,9	6,0	20,1	61,2	27,0	34,2
L 20	Canela, molida*	261	1092	9,5	3,9	3,2	79,9	25,6	54,3
L 21	Condimentos o especias molidas no especificadas*	263	1100	8,5	6,1	8,7	72,1	50,5	21,6
L 22	Cushuro o nostoc deshidratada (alga)	242	1013	15,1	29,0	0,5	46,9	•	•
L 23	Levadura fresca para pan**	113	473	70,6	13,4	0,3	14,2	•	•
L 24	Levadura seca**	359	1502	7,2	41,6	1,2	45,5	•	•
L 25	Nuez moscada, molida*	440	1842	6,2	5,8	36,3	49,3	28,5	20,8
L 26	Pimienta blanca*	296	1238	11,4	10,4	2,1	68,6	42,4	26,2
L 27	Salsa envasada, inglesa*	67	280	78,5	0,0	0,0	19,5	19,5	0,0
L 28	Setas	19	80	90,5	2,3	0,1	6,5	2,1	4,4
L 29	Vainilla, extracto*	288	1205	52,6	0,1	0,1	12,7	12,7	0,0

\* Imputado Tabla INCAP 2012; \*\* Tabla Boliviana 2005

## Composición en 100 g de alimento

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg		
5,4	11	13	•	5,60	•	61	0,45	0,16	1,97	0,00	•	•	•	L	1
7,0	630	11	•	32,00	•	•	0,55	1,00	•	•	•	•	•	L	2
1,3	32	33	•	0,90	•	0	0,01	0,05	0,36	0,00	•	•	•	L	3
3,0	120	178	•	2,90	•	3	0,22	0,06	1,30	•	•	•	•	L	4
3,1	90	20	0,14	0,69	65	11	0,04	0,14	1,44	0,82	•	167	392	L	5
7,4	220	801	•	10,50	•	•	0,02	0,20	2,50	18,90	•	•	•	L	6
7,6	931	499	4,80	1,20	•	64	0,63	0,33	4,58	8,00	0	168	1788	L	7
6,5	450	617	•	6,60	•	•	0,18	0,29	2,50	•	•	•	•	L	8
0,7	1	65	0,76	0,32	0	0	0,08	0,59	3,66	5,65	•	5	246	L	9
2,3	187	70	•	5,40	•	175	0,04	0,21	1,70	54,00	•	•	•	L	10
4,3	437	173	1,42	12,60	•	15	0,11	0,24	1,14	21,00	•	•	•	L	11
5,2	400	300	•	11,90	•	0	0,08	0,73	6,50	5,00	•	•	•	L	12
3,7	225	49	•	10,60	•	86	0,03	0,21	0,37	0,00	•	•	•	L	13
9,0	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	L	14
3,9	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	L	15
7,0	646	440	5,30	36,96	•	16	0,40	0,29	3,06	21,00	0	16	1441	L	16
0,7	14	46	•	0,90	•	•	0,05	0,06	0,96	6,00	•	•	•	L	17
1,4	5	30	•	0,40	•	•	0,02	0,04	1,08	0,00	•	•	•	L	18
5,9	646	105	1,09	8,68	•	27	0,12	0,27	1,46	81,00	0	243	1102	L	19
3,6	1228	61	1,97	38,07	•	14	0,08	0,14	1,30	29,00	0	26	500	L	20
4,7	661	113	1,01	7,06	•	27	0,10	0,06	2,86	39,00	0	77	1044	L	21
8,5	147	64	•	83,60	•	•	0,20	0,41	•	0,00	•	•	•	L	22
1,6	20	247	•	2,30	•	•	•	•	•	•	•	•	•	L	23
4,5	47	763	•	9,80	•	•	0,84	10,00	2,86	•	•	•	•	L	24
2,3	184	213	2,15	3,04	•	5	0,35	0,06	1,30	3,00	0	16	350	L	25
1,6	265	•	•	14,31	•	•	•	•	•	21,00	•	•	•	L	26
2,0	107	60	0,19	5,30	•	5	0,07	0,13	0,70	13,00	0	980	800	L	27
0,6	4	30	0,43	0,29	0	0	0,04	0,19	4,09	1,13	•	3	303	L	28
0,3	11	6	0,11	0,12	•	0	0,01	0,09	0,43	0,00	0	9	148	L	29

## Q- ALIMENTOS INFANTILES

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

## T- LEGUMINOSAS Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g
T 1	Arveja partida, harina de	346	1448	10,1	21,6	1,1	64,4	•	•
T 2	Arveja, fresca sin vaina	85	357	72,6	7,1	0,6	18,8	13,7	5,1
T 3	Arveja, seca sin cáscara	247	1033	11,5	21,7	3,2	61,1	35,6	25,5
T 4	Arvejón	238	997	12,1	21,4	1,9	61,9	36,4	25,5
T 5	Frejol aguisho	231	968	12,6	22,7	1,6	59,1	34,2	24,9
T 6	Frejol amarillo común	232	970	12,6	21,1	1,5	61,0	35,9	25,1
T 7	Frejol bayo	244	1021	14,2	20,3	2,2	59,5	38,1	21,4
T 8	Frejol bayo americano	232	971	13,4	20,3	1,5	61,5	36,6	24,9
T 9	Frejol zarandaja	236	985	12,8	21,7	1,8	60,3	35,7	24,5
T 10	Frejol bountiful bean	334	1397	12,9	17,3	0,9	65,2	•	•
T 11	Frejol bush bean	227	951	13,3	24,2	1,6	56,8	31,9	24,9
T 12	Frejol caballero	267	1119	12,5	22,9	1,5	58,3	43,1	15,2
T 13	Frejol caballero o blanco cocido	67	279	75,8	5,1	0,4	17,5	11,2	6,3

## Composición en 100 g de alimento

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

## Composición en 100 g de alimento

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg		
2,8	102	351	•	5,50	•	0	0,20	0,25	4,12	1,50	•	•	•	T	1
0,9	27	134	1,24	1,70	•	38	0,28	0,18	2,15	22,30	•	3	331	T	2
2,5	65	289	3,01	2,60	•	7	0,25	0,15	3,43	3,50	•	•	•	T	3
2,7	60	263	3,01	7,50	•	7	0,37	0,19	3,03	1,80	•	•	•	T	4
4,0	138	450	2,79	8,50	•	0	0,47	0,25	2,03	5,70	•	•	•	T	5
3,8	94	455	2,83	9,70	•	0	0,39	0,26	2,07	3,50	•	•	•	T	6
3,8	99	386	2,76	5,81	•	0	0,31	0,22	1,84	4,50	•	25	1083	T	7
3,3	153	314	2,79	6,60	•	0	0,60	0,22	2,27	4,50	•	25	1083	T	8
3,4	67	289	2,40	5,41	•	0	0,59	0,17	1,60	4,50	•	•	•	T	9
3,7	104	396	•	8,40	•	•	0,15	0,21	2,01	•	•	•	•	T	10
4,1	80	511	2,79	7,30	•	0	0,11	0,23	1,98	4,50	•	•	•	T	11
4,8	137	274	3,67	5,10	•	0	0,23	0,05	2,90	2,50	•	•	•	T	12
1,2	46	75	1,38	1,40	•	0	0,01	0,00	0,59	0,00	•	•	•	T	13

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g
T 14	Frejol california	232	970	13,2	20,7	2,1	59,9	35,0	24,9
T 15	Frejol canario	236	988	11,7	21,9	2,1	60,1	35,0	25,1
T 16	Frejol canario cocido	43	180	77,8	5,2	0,5	15,5	5,1	10,4
T 17	Frejol canario, fresco (frejol verde)	102	427	58,4	9,7	0,6	29,6	15,6	14,0
T 18	Frejol canario serranito	238	996	12,2	19,2	1,8	63,3	38,4	24,9
T 19	Frejol caraotas	228	955	13,5	21,2	1,4	60,0	35,1	24,9
T 20	Frejol castilla	227	950	13,3	23,3	2,7	56,9	30,5	26,4
T 21	Frejol chavín	234	978	12,6	19,2	1,4	63,1	38,2	24,9
T 22	Frejol chiclayo	223	934	15,1	21,4	1,6	58,2	33,3	24,9
T 23	Frejol chiclayo dosmesino fresco	100	419	73,2	8,4	0,4	16,6	•	•
T 24	Frejol cocacho	230	963	13,1	21,3	1,2	60,8	35,9	24,9
T 25	Frejol dulce (ancash)	236	988	12,4	19,4	1,8	62,7	37,8	24,9
T 26	Frejol negro	270	1131	13,6	18,2	1,3	63,4	48,2	15,2
T 27	Frejol nucya blanco	237	990	12,5	20,0	1,9	62,1	37,2	24,9
T 28	Frejol nucya plomo	233	975	12,9	19,8	1,6	62,0	37,1	24,9
T 29	Frejol palo	345	1442	10,3	18,4	1,4	66,1	•	•
T 30	Frejol palo, fresco (lenteja verde)	82	341	67,6	7,0	0,8	23,2	12,5	10,7
T 31	Frejol panamito	235	981	12,2	21,5	1,7	60,7	35,8	24,9
T 32	Frejol plomo	236	987	12,7	20,1	1,8	62,0	37,1	24,9
T 33	Frejol pole bean	229	960	13,2	22,4	1,2	59,7	34,8	24,9
T 34	Frejol red kidney	270	1128	13,6	19,2	1,2	62,6	47,4	15,2
T 35	Frejol shimpe fresco	51	213	86,0	3,7	0,1	9,1	•	•
T 36	Frejol soya	369	1542	9,5	33,7	18,7	32,7	23,4	9,3
T 37	Frejol tarhui o chocho cocido con cáscara	140	584	69,7	11,6	8,6	9,5	6,7	2,8
T 38	Frejol tarhui o chocho, harina de	458	1916	7,0	49,6	27,9	12,9	•	•
T 39	Frejol tarhui o chocho, seco	277	1159	46,3	17,3	17,5	17,3	•	•
T 40	Frejol terciopelo	358	1498	11,5	21,0	5,6	58,5	•	•
T 41	Frejol vacapaleta	226	948	15,6	18,3	2,4	60,1	35,2	24,9
T 42	Frejol white kidney	268	1121	13,1	22,1	1,1	59,9	44,7	15,2
T 43	Garbanzo, cocido	127	530	61,9	6,9	2,5	27,8	20,2	7,6
T 44	Garbanzo	293	1225	10,8	17,6	5,4	63,3	45,9	17,4
T 45	Guaba fresco	141	590	63,3	10,7	0,7	24,0	•	•
T 46	Guaba seco	346	1448	10,7	20,3	2,1	63,3	•	•
T 47	Habas frescas, sin cáscara y sin vaina	134	562	60,6	11,3	0,8	25,9	21,7	4,2
T 48	Habas secas con cáscara cruda	340	1423	11,5	23,8	1,5	60,1	•	•
T 49	Habas secas sin cáscara	233	976	13,6	25,9	2,4	55,3	30,3	25,0
T 50	Habas secas sin cáscara cocida	83	347	72,8	7,3	0,5	18,5	13,1	5,4



Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg		
4,1	170	447	2,79	7,00	•	0	0,40	0,38	1,58	4,50	•	•	•	T	14
4,2	138	351	2,83	6,60	•	0	0,16	0,01	1,50	6,30	•	43	1212	T	15
1,0	45	85	1,06	1,60	•	0	0,01	0,00	0,29	0,00	•	•	•	T	16
1,7	60	287	•	2,18	0	0	0,17	0,07	1,54	5,22	•	3	•	T	17
3,5	149	362	2,79	4,00	•	0	0,41	0,45	2,65	4,50	•	43	1212	T	18
3,9	129	413	2,79	9,90	•	0	0,32	0,23	1,75	4,50	•	•	•	T	19
3,9	97	387	3,96	6,65	0	0	0,50	0,44	1,57	2,10	•	•	•	T	20
3,7	95	392	2,79	4,20	•	0	0,63	0,23	2,45	4,50	•	•	•	T	21
3,7	72	399	2,79	9,80	•	0	0,61	0,30	2,25	2,60	•	•	•	T	22
1,4	26	149	•	2,70	•	12	0,26	0,20	1,00	6,10	•	•	•	T	23
3,6	104	397	2,79	7,80	•	0	0,20	0,20	1,44	4,50	•	•	•	T	24
3,7	140	411	2,79	5,20	•	0	0,53	0,47	2,60	4,50	•	•	•	T	25
3,5	133	308	3,65	9,30	•	0	0,34	0,45	1,74	2,30	•	30	1074	T	26
3,5	173	354	2,79	3,30	•	0	0,46	0,51	1,90	4,50	•	•	•	T	27
3,7	104	376	2,79	3,00	•	0	0,32	0,60	2,07	4,50	•	•	•	T	28
3,8	114	388	•	2,90	•	0	0,84	0,25	2,95	4,60	•	•	•	T	29
1,5	114	388	•	1,09	0	0	0,84	0,25	2,95	7,06	•	1	500	T	30
3,9	174	427	2,81	6,30	•	0	0,59	0,32	2,07	5,80	•	13	77	T	31
3,4	90	412	2,79	6,60	•	0	0,13	0,20	1,40	4,50	•	•	•	T	32
3,5	125	421	2,79	8,30	•	0	0,12	0,25	2,11	4,50	•	•	•	T	33
3,4	107	393	2,79	4,60	•	0	0,21	0,17	2,62	•	•	•	•	T	34
1,1	46	78	•	1,40	•	0	0,21	0,14	•	1,00	•	•	•	T	35
5,4	314	759	4,36	7,42	•	0	0,73	0,41	2,60	6,00	•	63	1079	T	36
0,6	30	123	1,38	1,40	•	0	0,01	0,34	0,95	0,00	•	•	•	T	37
2,6	93	440	•	1,38	•	•	•	•	•	•	•	•	•	T	38
1,6	54	262	4,75	2,30	•	1	0,60	0,44	2,10	4,60	•	•	•	T	39
3,4	104	321	•	8,00	•	•	0,42	0,31	1,60	•	•	•	•	T	40
3,7	127	439	2,91	4,53	•	1	0,16	0,20	2,35	4,50	•	•	•	T	41
3,8	139	482	3,67	6,10	•	0	0,20	0,16	2,50	0,00	•	•	•	T	42
1,0	54	60	1,41	1,90	•	1	0,00	0,04	0,49	0,00	•	•	•	T	43
3,1	120	370	3,06	5,95	0	0	0,38	0,38	2,80	5,40	•	29	1006	T	44
1,3	115	128	•	3,10	•	0	0,19	0,13	0,65	12,90	•	•	•	T	45
3,6	192	303	•	4,90	•	•	0,49	0,23	1,20	2,80	•	•	•	T	46
1,4	31	137	0,58	2,00	•	18	0,30	0,09	1,40	28,50	•	6	364	T	47
3,1	197	413	•	13,00	•	•	0,39	0,30	4,00	8,60	•	63	1079	T	48
2,8	48	395	3,14	8,00	•	3	0,34	0,31	3,40	2,40	•	63	1079	T	49
0,9	64	53	1,01	0,90	•	1	0,00	0,01	0,72	0,90	•	•	•	T	50

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g
T 51	Habas, harina de	310	1297	8,1	22,4	2,3	64,6	52,5	12,1
T 52	Lentejas chicas	211	883	13,0	22,6	1,0	61,0	30,5	30,5
T 53	Lentejas chicas cocidas	65	274	74,6	6,4	0,1	18,3	10,4	7,9
T 54	Lentejas grandes	214	895	12,4	23,2	1,1	61,0	30,5	30,5
T 55	Pallar morado	259	1082	12,1	20,0	1,3	62,8	43,8	19,0
T 56	Pallar seco	253	1060	11,6	20,4	1,2	61,4	42,4	19,0
T 57	Pallar sin cáscara	260	1088	12,2	21,6	1,4	61,6	42,6	19,0
T 58	Pallar cocido, con cáscara	94	393	68,1	7,7	0,8	21,9	14,9	7,0
T 59	Arveja colantao, fresca	35	147	88,5	3,1	0,1	7,8	5,9	2,0
T 60	Arveja, harina de	306	1280	8,2	19,9	2,4	67,0	53,3	13,7
T 61	Arveja verde partida sancochada	120	503	65,6	10,1	1,8	21,8	17,3	4,5
T 62	Caza o parka	342	1432	11,0	25,1	2,0	58,6	•	•
T 63	Frejol bayo sancochado	111	463	63,8	9,8	0,9	24,3	16,9	7,3
T 64	Frejol castilla sancochado	119	500	64,4	10,1	1,8	22,7	17,1	5,6
T 65	Frejol chiclayo marron	334	1396	13,5	22,6	2,1	58,4	•	•
T 66	Frejol chiclayo pindayllo	343	1436	11,6	25,1	2,9	57,0	•	•
T 67	Frejol chiclayo rojo	335	1403	13,5	21,8	2,5	58,8	•	•
T 68	Frejol de Iberia	343	1436	10,0	22,7	1,3	62,3	•	•
T 69	Frejol negro sancochado	104	435	64,4	9,8	1,7	22,8	13,8	9,1
T 70	Frejol ñuña	271	1134	11,3	19,1	1,2	64,6	47,9	16,7
T 71	Frejol panamito sancochado	106	445	62,5	9,5	1,4	25,4	15,1	10,3
T 72	Frejol soya, bebida (leche de soya UHT)	49	206	88,8	3,0	1,8	6,0	•	•
T 73	Frejol soya, cocido	176	735	62,8	15,3	9,2	11,1	•	•
T 74	Frejol soya, harina integral	359	1503	8,0	37,4	23,0	26,4	9,2	17,2
T 75	Frejol soya, harina integral tostada	433	1814	6,5	40,5	23,4	23,9	•	•
T 76	Frejol ucalino	334	1398	13,5	21,7	2,3	58,8	•	•
T 77	Frejol zarandaja sancochado	114	478	62,6	9,9	1,0	25,5	17,6	7,9
T 78	Gigante rojo, cáscara del grano	348	1456	10,3	4,4	0,7	80,3	•	•
T 79	Gigante rojo, cáscara fresca del grano	125	523	67,4	2,7	0,2	28,0	•	•
T 80	Gigante rojo, pulpa fresca	166	695	56,0	16,3	0,6	25,7	•	•
T 81	Gigante rojo, pulpa seca	333	1395	12,0	31,6	1,3	52,3	•	•
T 82	Hemico leguminoso	331	1387	12,6	25,6	1,7	56,1	•	•
T 83	Pallar del río Manú	329	1376	13,4	22,0	0,9	60,2	•	•
T 84	Poroto de cumbasa	357	1495	11,0	22,5	5,5	57,3	•	•
T 85	Proteínas, (proteína de soya)	350	1464	5,8	49,3	0,5	36,0	•	•

\* Imputado Tabla INCAP 2012

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	T	
2,7	67	393	3,43	4,63	•	3	0,36	0,27	2,84	4,70	•	•	•	T	51
2,4	73	375	4,78	7,60	•	2	0,21	0,29	2,90	5,50	•	•	•	T	52
0,6	43	80	1,27	1,70	•	0	0,00	0,07	0,50	0,00	•	•	•	T	53
2,3	71	263	4,78	4,80	•	2	0,34	0,25	2,17	4,40	•	•	•	T	54
3,8	51	358	2,83	3,80	•	0	0,50	0,57	2,52	0,00	•	•	•	T	55
5,4	70	318	2,83	6,70	•	0	0,28	0,28	3,20	7,50	•	55	576	T	56
3,2	38	205	2,83	5,20	•	0	0,55	0,21	2,25	0,00	•	55	576	T	57
1,5	28	34	0,93	1,28	•	0	0,00	0,02	0,59	0,10	•	•	•	T	58
0,5	•	•	•	1,06	54	9	0,12	•	•	27,05	•	11	•	T	59
2,5	81	•	2,98	4,36	0	0	•	•	•	1,00	•	•	•	T	60
0,7	47	125	1,30	1,61	0	0	0,23	0,05	0,92	0,00	•	8	174	T	61
3,3	176	290	•	3,40	•	•	0,40	0,09	•	3,10	•	•	•	T	62
1,2	59	150	1,66	3,19	0	0	0,16	0,07	0,46	0,00	•	18	272	T	63
1,0	39	135	1,41	3,18	0	0	0,19	0,06	0,54	0,00	•	3	293	T	64
3,5	143	•	4,56	4,49	•	0	•	•	•	5,00	•	•	•	T	65
3,4	143	•	4,15	6,65	•	0	•	•	•	5,00	•	•	•	T	66
3,5	143	•	4,40	4,56	•	0	•	•	•	5,00	•	•	•	T	67
3,7	131	419	•	5,40	•	•	0,00	0,00	•	0,00	•	•	•	T	68
1,3	64	175	1,19	2,30	0	0	0,17	0,08	0,74	0,00	•	19	364	T	69
3,9	143	•	2,22	4,13	•	0	•	•	•	5,00	•	•	•	T	70
1,1	78	125	1,10	1,95	0	0	0,16	0,06	0,49	0,00	•	5	292	T	71
0,5	54	•	0,35	0,71	•	130	•	•	•	•	•	49	128	T	72
1,5	•	•	1,72	1,87	•	•	•	•	•	•	•	•	•	T	73
5,3	•	•	4,40	6,30	•	•	•	•	•	•	•	•	•	T	74
5,8	•	•	4,44	6,65	•	•	•	•	•	•	•	•	•	T	75
3,7	83	•	3,48	5,44	•	0	•	•	•	•	•	•	•	T	76
1,0	38	135	0,83	2,09	0	0	0,11	0,05	0,39	0,00	•	3	319	T	77
4,3	637	32	•	2,10	•	•	0,05	0,19	•	0,00	•	•	•	T	78
1,7	150	56	•	0,50	•	•	0,01	0,09	•	2,60	•	•	•	T	79
1,4	76	241	•	0,90	•	•	0,33	0,03	•	18,00	•	•	•	T	80
2,8	109	504	•	3,60	•	•	0,72	0,10	•	0,00	•	•	•	T	81
4,0	170	446	•	7,20	•	•	0,00	0,00	•	0,00	•	•	•	T	82
3,5	186	327	•	4,00	•	•	0,25	0,11	•	2,90	•	•	•	T	83
3,7	140	360	•	4,00	•	•	0,23	0,35	•	1,10	•	•	•	T	84
7,8	350	950	•	15,00	•	•	•	•	•	•	•	•	•	T	85

## U- TUBÉRCULOS, RAÍCES Y DERIVADOS

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g
U 1	Arracacha o racacha	94	392	72,4	1,1	0,3	25,2	22,9	2,3
U 2	Ashipa	170	713	55,3	1,4	0,3	42,7	40,8	1,9
U 3	Camote amarillo sin cáscara	95	399	73,5	2,0	0,0	23,4	20,5	2,9
U 4	Camote blanco	114	478	68,8	1,7	0,1	28,3	•	•
U 5	Camote morado sin cáscara	105	440	71,6	1,4	0,3	25,7	•	•
U 6	Camote, harina de	341	1427	9,9	2,1	0,9	84,3	81,3	3,0
U 7	Curao	62	258	82,5	1,6	0,1	14,7	•	•
U 8	Koshñipa	135	565	63,2	1,6	0,2	33,6	•	•
U 9	Kuros	93	391	74,5	1,8	0,2	22,6	•	•
U 10	Llacón	51	215	86,6	0,3	0,3	12,5	•	•
U 11	Maca (tubérculo seco)	301	1258	15,3	11,8	1,6	66,3	•	•
U 12	Maca silvestre	69	288	79,8	3,5	1,0	13,2	•	•
U 13	Maca, afrechillo	316	1322	12,0	10,5	0,6	73,4	•	•
U 14	Maca, almidón	350	1464	11,0	6,1	1,2	80,1	•	•
U 15	Maca, pasta integral	310	1297	11,1	14,0	1,0	68,4	•	•
U 16	Mashua	32	135	88,0	0,7	0,1	10,6	7,7	2,9
U 17	Olluco sin cáscara	59	246	83,7	1,1	0,1	14,3	•	•
U 18	Papa amarilla sin cáscara	101	423	73,2	2,0	0,4	23,3	22,9	0,4
U 19	Papa blanca	87	363	74,5	2,1	0,1	22,3	19,9	2,4
U 20	Papa chuño negro	333	1392	14,1	4,0	0,2	79,4	•	•
U 21	Papa color morado deshidratada	324	1358	13,3	8,7	0,2	74,1	•	•
U 22	Papa helada amarga	180	752	54,5	1,8	0,6	42,1	•	•
U 23	Papa huayro con cáscara	71	295	81,0	1,9	0,1	15,9	•	•
U 24	Papa moraya chuño pelado	323	1350	18,1	1,9	0,5	77,7	•	•
U 25	Papa seca	322	1347	14,8	8,2	0,7	72,8	•	•
U 26	Papa, harina de	308	1289	10,9	6,4	0,4	77,1	71,2	5,9
U 27	Papas deshidratadas con lejía	319	1336	14,0	8,0	0,3	73,1	•	•
U 28	Pituca o taro	82	343	73,7	1,6	0,5	23,2	19,1	4,1
U 29	Pituca, harina de	342	1430	9,7	8,1	0,3	78,6	•	•
U 30	Radiche	77	323	78,0	1,8	0,1	18,6	•	•
U 31	Betarraga	18	76	91,3	2,0	0,3	5,4	2,7	2,7
U 32	Sachapapa	96	401	72,2	1,8	1,5	23,5	19,4	4,1
U 33	Sachapapa blanca, bulbo	126	527	67,2	2,5	0,1	29,4	•	•
U 34	Yuca amarilla fresca sin cáscara	147	613	59,0	0,6	0,2	39,1	37,3	1,8
U 35	Yuca asada	168	702	53,7	0,6	0,3	44,4	42,6	1,8

## Composición en 100 g de alimento

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg		
0,9	28	45	0,11	0,41	1114	186	0,35	0,09	0,70	0,00	*	8	453	U	1
0,3	29	25	0,16	4,80	*	1	0,06	0,09	0,12	2,10	*	*	*	U	2
1,1	41	31	0,40	0,43	3100	517	0,14	0,03	0,67	22,46	*	*	*	U	3
1,1	26	33	*	2,50	*	9	0,14	0,04	0,70	12,90	*	*	*	U	4
1,0	36	40	*	1,40	*	11	0,08	0,05	0,82	13,60	*	*	*	U	5
2,8	153	99	0,30	5,70	*	709	0,17	0,17	1,67	7,90	*	*	*	U	6
1,1	22	59	*	1,80	*	14	0,08	0,06	0,48	3,30	*	*	*	U	7
1,4	108	138	*	0,30	*	*	0,06	0,13	0,54	58,50	*	*	*	U	8
0,9	11	59	*	0,50	*	0	0,14	0,04	1,66	9,40	*	*	*	U	9
0,3	23	21	*	0,30	*	12	0,02	0,11	0,34	13,10	*	*	*	U	10
5,0	247	183	*	14,70	*	*	0,20	0,35	*	2,50	*	*	*	U	11
2,5	37	0	*	49,90	*	*	0,20	0,35	*	2,10	*	*	*	U	12
3,5	475	135	*	29,30	*	*	0,22	0,65	*	2,00	*	*	*	U	13
1,6	175	70	*	31,70	*	*	0,15	0,07	*	2,80	*	*	*	U	14
5,5	245	192	*	25,00	*	*	0,28	0,60	*	8,00	*	*	*	U	15
0,5	*	*	0,28	0,37	*	12	0,02	0,03	0,82	42,06	*	*	*	U	16
0,8	3	28	*	1,10	*	5	0,05	0,03	0,20	11,50	*	*	*	U	17
1,1	6	52	0,29	0,40	*	0	0,07	0,06	1,85	9,00	*	*	*	U	18
1,0	9	47	0,29	0,50	*	0	0,09	0,09	1,67	14,00	*	*	*	U	19
2,3	44	203	*	0,90	*	*	0,13	0,17	3,40	1,70	*	*	*	U	20
3,7	23	180	*	2,60	*	*	0,18	0,05	*	1,40	*	*	*	U	21
1,0	58	54	*	2,80	*	*	0,07	0,20	1,65	1,00	*	*	*	U	22
1,1	10	61	0,33	0,73	*	0	0,08	0,03	1,15	8,60	*	*	*	U	23
1,8	92	54	*	3,30	*	0	0,03	0,04	0,38	1,10	*	*	*	U	24
3,5	47	200	*	4,50	*	0	0,19	0,09	5,00	3,20	*	*	*	U	25
5,2	82	199	0,54	1,00	*	0	0,18	0,05	3,51	8,90	*	*	*	U	26
4,6	48	185	*	1,70	*	*	0,22	0,05	*	1,40	*	*	*	U	27
1,0	50	41	0,23	1,20	*	4	0,03	0,06	0,72	4,40	*	*	*	U	28
3,3	97	141	*	7,00	*	0	0,20	0,08	*	1,90	*	*	*	U	29
1,5	104	52	*	1,40	*	3	0,03	0,09	0,38	6,00	*	*	*	U	30
1,0	24	30	0,32	0,31	4	1	0,03	0,04	0,33	51,78	*	*	*	U	31
1,0	3	30	0,24	0,70	*	7	0,09	0,03	0,44	3,10	*	*	*	U	32
0,8	4	38	*	0,60	*	*	0,10	0,02	*	0,80	*	*	*	U	33
1,1	35	62	0,24	0,40	*	1	0,03	0,04	0,66	36,30	*	*	*	U	34
1,0	29	69	0,24	0,20	*	1	0,02	0,01	0,79	22,90	*	*	*	U	35

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g
U 36	Yuca blanca fresca sin cáscara	115	480	65,8	0,7	0,5	31,8	28,3	3,5
U 37	Yuca blanca sancochada	136	569	62,0	0,5	0,2	36,4	34,6	1,8
U 38	Yuca, harina de	333	1392	17,1	0,3	0,1	82,2	82,1	0,1
U 39	Achira blanca (rizoma, raíz)	96	402	73,2	1,4	0,1	23,8	•	•
U 40	Achira morada (rizoma, raíz)	94	393	74,0	1,4	0,1	23,2	•	•
U 41	Camote de Huarayoc	106	445	71,0	1,6	0,2	26,1	•	•
U 42	Camote deshidratado	333	1391	11,0	3,7	0,7	82,4	•	•
U 43	Camote deshidratado tratado con lejía	327	1369	11,5	5,3	0,8	79,6	•	•
U 44	Cushusho (tubérculo)	287	1202	15,7	16,3	0,5	61,9	•	•
U 45	Dale - Dale (tubérculo)	115	483	67,0	4,3	0,2	26,5	•	•
U 46	Iguana papa (tubérculo)	77	322	78,0	5,0	0,2	15,3	•	•
U 47	Maca, harina de	328	1374	6,6	8,7	4,1	78,9	70,3	8,6
U 48	Nopu - zumaca (tubérculo)	143	596	59,8	7,1	0,4	31,1	•	•
U 49	Oca deshidratada (ccaya)	311	1300	15,3	4,3	1,1	75,4	•	•
U 50	Oca sin cáscara	53	221	83,0	0,7	0,0	15,6	13,1	2,4
U 51	Oca variedad nativa ccaya oga con cáscara	29	122	82,6	0,8	0,4	15,4	6,2	9,2
U 52	Oca variedad nativa garwuaricra con cáscara	28	118	84,5	0,9	0,4	13,5	5,9	7,6
U 53	Papa canchan	66	275	77,4	2,4	0,1	19,1	14,4	4,7
U 54	Papa, chuño negro, harina de	322	1347	15,3	5,8	0,1	75,6	•	•
U 55	Papa moraya, harina de	332	1390	16,5	2,3	0,1	80,6	•	•
U 56	Papa negra andina	63	262	81,0	1,8	0,4	16,2	13,6	2,6
U 57	Papa sin cáscara, variedad amarilis	64	269	81,7	2,1	0,1	15,4	14,4	1,1
U 58	Papa sin cáscara, variedad huevo de indio	84	350	75,8	2,1	0,2	21,1	19,1	1,9
U 59	Papa sin cáscara, variedad tumbay	86	360	75,5	2,0	0,1	21,5	19,8	1,7
U 60	Papa sin cáscara, variedad única	77	320	77,8	2,3	0,2	19,0	17,1	1,9
U 61	Papa sin cáscara, variedad Yungay	86	360	77,1	2,1	0,1	19,9	•	•
U 62	Papa variedad nativa capulí con cáscara	115	483	65,7	1,2	0,3	31,5	27,1	4,3
U 63	Papa variedad nativa caramarquina con cáscara	98	408	69,3	1,7	0,3	27,5	22,4	5,0
U 64	Papa variedad nativa chimbina amarilla con cáscara	68	285	75,3	2,3	0,2	21,0	14,8	6,2
U 65	Papa variedad nativa huagalina con cáscara	54	225	77,9	2,4	0,2	18,3	11,2	7,1
U 66	Papa variedad nativa hualash con cáscara	54	224	78,6	2,0	0,4	17,6	11,0	6,6
U 67	Papa variedad nativa huayro con cáscara	76	319	75,1	1,7	0,2	21,8	17,3	4,5
U 68	Papa variedad nativa huevo de toro con cáscara	72	301	73,8	2,4	0,3	22,4	15,6	6,8
U 69	Papa variedad nativa limeña con cáscara	68	286	75,2	2,5	0,3	20,9	14,6	6,3
U 70	Papa variedad nativa maga blanca con cáscara	65	271	76,8	3,0	0,3	18,9	13,5	5,4
U 71	Papa variedad nativa peruanita con cáscara	78	327	74,1	2,0	0,3	22,4	17,3	5,1
U 72	Papa variedad nativa puca pampamachay con cáscara	81	339	71,9	2,0	0,2	24,8	18,3	6,4

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg		
1,3	25	52	0,63	0,19	0	0	0,05	0,41	0,98	19,08	•	•	•	U	36
0,9	26	60	0,24	0,20	•	1	0,02	0,02	0,53	22,70	•	•	•	U	37
0,4	155	110	0,06	1,31	•	0	0,08	0,07	1,60	13,60	•	•	•	U	38
1,5	13	58	•	0,70	•	•	0,04	0,05	•	0,70	•	•	•	U	39
1,3	17	91	•	1,40	•	•	0,30	0,04	•	0,10	•	•	•	U	40
1,1	6	40	•	0,50	•	•	0,12	0,04	•	12,00	•	•	•	U	41
2,2	120	36	•	2,90	•	•	0,23	0,23	•	0,80	•	•	•	U	42
2,8	73	118	•	1,90	•	•	0,25	0,06	•	0,50	•	•	•	U	43
5,6	209	360	•	42,50	•	•	0,28	0,30	•	0,00	•	•	•	U	44
2,0	147	104	•	0,80	•	•	0,11	0,06	•	2,70	•	•	•	U	45
1,5	322	39	•	0,70	•	•	0,12	0,05	•	5,60	•	•	•	U	46
1,7	61	250	2,00	7,97	•	•	•	•	•	•	•	3	609	U	47
1,6	48	115	•	1,10	•	•	0,13	0,05	•	0,00	•	•	•	U	48
3,9	52	171	•	9,90	•	0	0,04	0,08	0,85	2,40	•	•	•	U	49
0,7	•	•	0,14	0,47	•	0	0,01	0,06	0,61	23,92	•	•	•	U	50
0,9	•	•	•	3,84	•	•	•	•	•	30,85	•	•	•	U	51
0,7	•	•	•	0,79	•	•	•	•	•	32,32	•	•	•	U	52
0,9	26	40	0,24	0,45	0	0	0,62	0,07	0,41	0,00	•	8	477	U	53
3,2	•	•	0,94	23,01	•	•	•	•	•	•	•	•	•	U	54
0,5	65	168	0,59	15,63	•	0	0,23	0,05	3,51	4,00	•	•	•	U	55
0,6	19	40	0,22	0,52	0	0	0,47	0,26	0,42	3,15	•	6	295	U	56
0,8	30	38	0,26	0,79	•	0	0,00	0,00	1,20	0,00	•	•	•	U	57
0,9	30	38	0,31	0,51	•	0	0,00	0,00	1,00	0,00	•	•	•	U	58
1,0	30	38	0,28	0,36	0	0	0,00	0,00	1,20	0,00	•	•	•	U	59
0,7	30	38	0,32	0,46	•	0	0,00	0,00	0,70	0,00	•	•	•	U	60
0,9	30	38	0,25	0,45	•	0	•	•	•	6,20	•	•	•	U	61
1,3	5	•	•	1,72	•	•	•	•	•	23,70	•	•	•	U	62
1,2	6	•	•	1,10	•	•	•	•	•	22,62	•	•	•	U	63
1,2	•	•	•	0,69	•	•	•	•	•	20,37	•	•	•	U	64
1,2	•	•	•	0,56	•	•	•	•	•	24,44	•	•	•	U	65
1,4	6	•	•	0,56	•	•	•	•	•	25,08	•	•	•	U	66
1,1	•	•	•	0,53	•	•	•	•	•	26,33	•	•	•	U	67
1,1	•	•	•	0,66	•	•	•	•	•	18,94	•	•	•	U	68
1,2	•	•	•	0,53	•	•	•	•	•	19,47	•	•	•	U	69
1,1	•	•	•	0,42	•	•	•	•	•	22,98	•	•	•	U	70
1,2	•	•	•	0,38	•	•	•	•	•	17,74	•	•	•	U	71
1,1	6	•	•	1,28	•	•	•	•	•	22,10	•	•	•	U	72

CÓDIGO	NOMBRE DEL ALIMENTO	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g
U 73	Papa variedad nativa puca pishgosh con cáscara	99	416	68,8	1,9	0,5	27,5	22,4	5,0
U 74	Papa variedad nativa quinuapa tulum con cáscara	70	293	74,3	1,9	0,5	21,8	15,1	6,7
U 75	Papa variedad nativa sapa negra con cáscara	72	301	73,7	2,2	0,3	22,6	15,7	6,9
U 76	Papa variedad nativa yana shaque con cáscara	108	450	67,6	1,8	0,4	29,1	24,7	4,5
U 77	Quillu uncucha (tubérculo)	146	610	59,0	4,5	0,2	34,3	•	•
U 78	Sachapapa, bulbo aéreo	138	577	64,6	2,3	0,3	32,0	•	•
U 79	Tallapaqui culli (tubérculo)	72	302	79,5	2,0	0,2	16,9	•	•
U 80	Tallapaqui yurak (tubérculo)	88	367	75,6	2,0	0,1	21,2	•	•
U 81	Yuca de moja	160	670	57,0	1,5	0,2	40,2	•	•



Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	β caroteno equivalentes totales <CARTBQ>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg		
1,5	11	•	•	1,01	•	•	•	•	•	22,11	•	•	•	U	73
1,6	7	•	•	0,95	•	•	•	•	•	26,64	•	•	•	U	74
1,2	•	•	•	0,74	•	•	•	•	•	30,22	•	•	•	U	75
1,1	6	•	•	0,86	•	•	•	•	•	24,02	•	•	•	U	76
2,0	54	224	•	2,00	•	•	0,21	0,05	•	4,00	•	•	•	U	77
0,8	11	84	•	0,70	•	•	0,08	0,04	•	3,50	•	•	•	U	78
1,4	31	45	•	1,80	•	•	0,03	0,04	•	0,50	•	•	•	U	79
1,1	23	44	•	1,20	•	•	0,11	0,06	•	0,80	•	•	•	U	80
1,1	26	46	•	0,80	•	•	0,03	0,04	•	5,60	•	•	•	U	81



A collage of various Peruvian dishes including rice, noodles, meat, and vegetables. The central text is overlaid on a dark blue rectangular background.

# TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS

## S- ALIMENTOS PREPARADOS (cálculos basados en las Tablas de Composición de Alimentos)

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g

## ENTRADAS

SE	1	Aguadito de pollo	38	160	18,4	2,0	0,9	5,8	4,8	0,4
		Aguadito de pollo	43	179	23,9	2,9	0,9	5,9	5,4	0,4
		Aguadito de pollo	45	188	19,6	2,4	1,0	6,7	6,1	0,4
		Aguadito de pollo	41	173	18,0	2,3	0,8	6,2	5,7	0,3
		Aguadito de pollo	45	188	17,8	2,3	0,9	6,7	6,0	0,3
SE	2	Aguadito de pescado	25	103	9,1	0,6	0,6	4,3	4,1	0,3
		Aguadito de pescado	39	164	23,9	2,2	0,3	7,0	6,5	0,4
SE	3	Alita broaster con ensalada de lechuga	143	599	72,1	8,2	6,7	12,3	11,0	1,3
SE	4	Ancoquis en salsa roja	127	530	71,3	5,2	4,4	17,1	15,9	1,2
SE	5	Atún vegano	152	637	61,3	11,9	3,1	21,2	13,8	1,8
SE	6	Caldo	38	158	32,6	2,2	0,2	6,9	6,3	0,6
SE	7	Caldo de carne	43	179	19,9	2,6	0,2	7,6	7,1	0,5
		Caldo de carne	29	120	19,3	1,8	0,1	5,5	4,9	0,6
		Caldo de carne	19	81	16,1	1,0	0,1	3,8	2,3	0,2
SE	8	Caldo de cordero	25	105	7,4	1,2	0,6	3,9	3,7	0,2
		Caldo de cordero	67	279	6,5	4,5	2,7	6,2	5,7	0,1
		Caldo de cordero	48	202	8,6	2,1	1,1	7,7	7,1	0,1
SE	9	Caldo de gallina	53	221	21,5	3,8	0,6	8,1	7,8	0,4
		Caldo de gallina	42	176	15,9	2,8	0,4	6,9	6,6	0,3
		Caldo de gallina	45	189	15,6	2,9	0,6	7,2	6,9	0,3
		Caldo de gallina	51	214	18,0	3,0	0,5	8,7	8,3	0,4
		Caldo de gallina	45	188	17,2	2,8	0,5	7,5	7,1	0,4
SE	10	Caldo de mote	72	300	16,7	2,8	0,5	13,9	13,9	0,1
		Caldo de mote	64	268	16,0	3,3	0,8	10,8	10,7	0,1
		Caldo de mote	127	531	25,1	4,6	0,9	25,3	24,9	0,4
		Caldo de mote	54	224	8,5	1,7	0,3	11,0	10,9	0,1
SE	11	Caldo de pescado	32	136	11,3	1,0	0,1	7,3	6,8	0,6

## Composición en 100 g de preparación

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	ESTRATO	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg			
0,3	10	27	0,32	0,66	250	0,02	0,09	0,81	2,57	0	80	23	A	SE	1
0,4	8	36	0,39	0,66	223	0,03	0,09	1,21	2,99	0	233	26	B		
0,3	8	31	0,36	0,66	206	0,02	0,09	0,90	2,90	0	212	28	C		
0,3	6	31	0,34	0,61	210	0,02	0,08	0,92	2,46	0	134	26	D		
0,3	9	32	0,39	0,70	255	0,02	0,10	0,92	2,53	0	196	29	E		
0,1	8	11	0,10	0,22	25	0,01	0,01	0,20	1,73	0	234	14	C	SE	2
0,4	15	36	0,22	0,52	36	0,02	0,06	0,41	2,34	0	227	9	E		
0,8	16	78	0,69	0,78	23	0,08	0,10	3,06	7,78	0	97	57	D	SE	3
1,2	85	72	0,52	0,90	29	0,09	0,12	1,32	13,79	0	233	0	B	SE	4
1,6	87	166	2,12	1,30	7	0,07	0,06	0,96	6,65	0	63	2	C	SE	5
0,4	17	35	0,45	0,45	46	0,02	0,04	0,72	6,75	0	286	9	E	SE	6
0,3	8	34	0,42	0,70	23	0,03	0,03	0,75	2,31	0	96	4	B	SE	7
0,2	13	24	0,32	0,64	45	0,02	0,02	0,52	1,89	0	269	10	D		
0,2	8	14	0,18	0,21	22	0,01	0,01	0,26	1,12	0	260	7	E		
0,1	3	9	0,08	0,15	12	0,01	0,01	0,14	0,85	0	69	2	C	SE	8
0,1	7	14	0,04	0,56	11	0,01	0,01	0,21	0,72	0	181	2	D		
0,1	7	17	0,07	0,40	16	0,01	0,01	0,23	0,61	0	15	5	E		
0,4	8	51	0,32	0,67	9	0,03	0,03	2,01	1,83	0	154	3	A	SE	9
0,3	6	38	0,26	0,60	19	0,02	0,03	1,40	1,30	0	267	3	B		
0,3	6	38	0,30	0,71	66	0,02	0,04	1,28	1,48	0	215	5	C		
0,3	7	41	0,29	0,71	33	0,03	0,03	1,37	1,54	0	139	3	D		
0,3	6	39	0,25	0,60	11	0,02	0,02	1,43	1,39	0	185	1	E		
0,4	11	47	0,33	0,88	3	0,03	0,03	1,03	1,78	0	306	0	A	SE	10
0,3	11	40	0,24	0,72	0	0,03	0,03	0,72	0,78	0	122	0	C		
0,6	22	79	0,53	1,52	5	0,06	0,05	1,60	3,38	0	160	0	D		
0,2	7	35	0,19	0,65	0	0,03	0,02	0,69	0,85	0	33	0	E		
0,2	5	18	0,14	0,47	11	0,02	0,02	0,26	1,21	0	76	5	D		

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	
SE	12	Caldo de pollo	11	45	3,2	0,5	0,1	2,0	1,9	0,1
		Caldo de pollo	39	163	12,7	1,6	0,3	7,8	7,3	0,5
		Caldo de pollo	64	269	22,9	3,7	1,4	9,2	8,5	0,5
		Caldo de pollo	53	223	19,5	2,8	0,9	8,5	7,6	0,5
		Caldo de pollo	35	146	17,6	2,6	1,4	2,7	2,5	0,1
SE	13	Caldo de res	50	210	16,9	1,9	0,1	11,1	10,4	0,8
SE	14	Carpaccio de pescado	88	367	76,6	14,0	1,9	3,3	2,4	0,4
SE	15	Causa	95	396	77,5	4,7	2,5	14,1	13,6	0,4
SE	16	Causa de palta	140	585	45,7	1,4	11,9	9,6	4,5	2,1
SE	17	Causa de pescado	125	521	70,2	3,2	4,3	18,8	18,2	0,6
		Causa de pescado	111	466	74,0	3,4	2,9	18,4	17,7	0,7
		Causa de pescado	109	457	74,6	3,1	3,0	18,1	16,3	1,8
		Causa de pescado	126	529	73,1	3,6	5,6	16,3	13,5	1,1
SE	18	Causa de pollo	129	539	72,1	4,5	5,8	15,5	13,3	1,3
		Causa de pollo	130	543	72,0	2,8	5,8	17,9	16,8	1,0
		Causa de pollo	106	445	68,9	3,1	4,3	14,7	13,1	1,5
		Causa de pollo	169	708	68,8	4,3	10,6	15,0	13,1	1,8
		Causa de pollo	117	489	73,8	3,4	4,6	16,4	14,9	1,5
SE	19	Causa de pulpa de cangrejo	215	900	65,4	6,7	17,6	9,4	8,0	1,3
SE	20	Causa criolla	174	729	66,5	2,4	10,7	18,0	17,6	0,4
SE	21	Causa rellena	121	504	72,5	3,7	4,2	17,5	16,1	1,4
		Causa rellena	113	471	75,1	3,0	5,2	14,3	13,1	1,2
		Causa rellena	91	379	79,1	3,2	3,4	12,9	2,6	0,9
SE	22	Cazuela	33	140	14,4	1,9	0,8	4,5	4,1	0,2
SE	23	Cazuela de pollo	39	162	24,7	2,2	0,6	6,5	5,4	0,5
SE	24	Cazuela de res	27	111	13,7	1,3	0,1	5,2	4,9	0,3
		Cazuela de res	31	130	18,3	1,6	0,4	5,5	5,1	0,4
		Cazuela de res	19	81	13,9	1,1	0,1	3,5	3,3	0,2
		Cazuela de res	59	248	21,2	1,9	0,2	12,4	11,9	0,6

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	ESTRATO	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg			
0,0	2	7	0,07	0,20	35	0,01	0,02	0,17	0,39	0	14	3	A	SE	12
0,2	8	24	0,23	0,73	130	0,02	0,05	0,48	1,26	0	33	14	B		
0,3	8	47	0,57	1,34	388	0,03	0,16	1,44	2,86	0	251	33	C		
0,3	7	36	0,43	1,12	302	0,03	0,13	1,08	2,63	0	231	22	D		
0,3	2	32	0,43	0,82	388	0,02	0,15	1,23	2,31	0	880	28	E		
0,3	9	30	0,32	0,79	37	0,02	0,04	0,50	1,80	0	16	5	C	SE	13
1,2	35	171	0,07	1,34	16	0,07	0,08	0,26	12,58	3	907	34	C	SE	14
1,1	27	67	0,53	0,77	18	0,05	0,16	1,40	14,02	0	261	0	E	SE	15
0,8	18	32	0,24	0,36	10	0,03	0,03	0,34	13,86	0	156	65	C	SE	16
1,1	11	46	0,26	0,46	39	0,06	0,07	1,48	8,83	0	110	3	A	SE	17
1,1	10	46	0,26	0,53	2	0,06	0,08	1,44	9,28	0	80	0	B		
1,0	16	48	0,27	0,58	29	0,09	0,10	1,41	15,35	0	80	3	C		
1,0	18	54	0,27	0,57	33	0,08	0,08	1,40	12,35	0	184	8	D		
1,4	19	65	0,51	0,73	63	0,06	0,08	1,98	8,50	0	285	19	A		
1,1	11	51	0,33	0,53	15	0,06	0,08	1,68	13,35	0	185	24	B	SE	18
0,9	20	50	0,32	0,58	95	0,06	0,09	1,61	11,76	0	93	10	C		
0,9	14	57	0,41	0,66	13	0,07	0,10	2,13	12,96	0	185	7	D		
1,2	17	56	0,36	0,65	90	0,07	0,10	1,80	12,80	0	235	9	E		
1,9	25	84	0,38	0,99	23	0,07	0,16	0,89	4,88	0	104	47	C		
0,9	16	53	0,29	0,51	10	0,06	0,10	1,47	13,68	0	542	0	C	SE	20
1,3	15	49	0,30	0,57	57	0,07	0,08	1,53	11,23	0	247	9	C	SE	21
1,0	26	52	0,30	0,62	175	0,06	0,11	1,49	10,55	0	360	18	D		
0,9	37	48	0,31	0,76	114	0,03	0,10	0,80	10,42	0	193	9	E		
0,2	5	26	0,34	0,61	276	0,02	0,11	0,89	2,12	0	66	24	C	SE	22
0,3	10	29	0,31	0,39	65	0,02	0,05	0,68	2,30	0	214	23	C	SE	23
0,2	6	19	0,26	0,25	26	0,01	0,02	0,43	1,20	0	275	7	B	SE	24
0,2	8	23	0,29	0,39	88	0,02	0,04	0,58	2,01	0	81	12	C		
0,2	7	15	0,21	0,26	21	0,01	0,01	0,35	1,24	0	211	6	D		
0,3	10	33	0,38	0,38	25	0,02	0,03	0,63	4,25	0	249	3	E		

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	
SE	25	Cebiche de pescado	90	379	75,3	7,3	1,4	13,0	11,6	0,9
		Cebiche de pescado	99	414	71,5	7,6	2,0	13,5	12,3	1,0
		Cebiche de pescado	91	382	75,9	7,0	2,2	11,7	10,5	1,0
		Cebiche de pescado	82	345	75,0	7,8	1,0	11,8	10,3	1,2
		Cebiche de pescado	86	358	73,0	8,2	1,1	11,4	10,3	1,1
SE	26	Cebiche de pescado con chicharrón de pota	147	613	64,3	6,9	2,7	24,8	23,7	1,2
SE	27	Cebiche de pescado con pota	69	289	80,1	4,4	0,2	14,1	8,1	1,1
SE	28	Cebiche de pota	53	222	66,2	5,1	0,4	7,8	6,9	0,9
SE	29	Cebiche mixto	70	291	81,3	8,4	0,5	8,8	8,1	0,7
		Cebiche mixto	98	410	74,3	7,7	1,9	13,9	12,6	1,3
		Cebiche mixto	129	540	71,0	8,7	4,7	13,7	12,0	1,2
		Cebiche mixto	75	314	73,7	8,2	0,9	8,9	8,2	0,7
		Cebiche mixto	106	444	71,9	9,3	0,8	15,8	15,0	0,8
SE	30	Cebiche y chilcano de pescado	77	323	42,7	6,3	2,9	5,8	5,5	0,4
SE	31	Chaque	66	274	42,6	5,5	0,6	9,5	3,1	0,2
SE	32	Chilcano de pescado	15	63	14,0	2,3	0,2	0,5	0,6	0,2
		Chilcano de pescado	2	8	4,2	0,1	0,0	0,3	0,3	0,1
		Chilcano de pescado	10	42	7,4	0,1	0,0	2,6	2,4	0,3
		Chilcano de pescado	50	209	44,2	0,8	4,1	2,9	2,7	0,3
SE	33	Chicharrón con salsa criolla y leche de tigre	66	277	49,3	5,7	0,7	9,3	8,7	0,5
SE	34	Chicharrón de pollo	100	418	74,0	2,7	1,6	20,2	4,8	0,9
SE	35	Chicharron de pota	253	1060	54,4	5,8	15,0	23,8	18,3	0,9
		Chicharron de pota	379	1586	35,3	9,2	26,4	26,5	25,4	1,1
SE	36	Choritos a la chalaca	65	274	82,7	6,2	1,2	8,6	7,8	0,8
SE	37	Choclo a la huancaína	111	464	40,8	5,4	5,4	12,0	11,1	0,8
SE	38	Choclo con queso	39	164	8,3	2,5	2,8	0,9	0,9	0,0
		Choclo con queso	239	999	57,1	15,1	16,8	7,4	7,0	0,5
		Choclo con queso	175	733	62,3	9,0	8,6	17,9	16,3	1,6
SE	39	Chupe de camarón	57	237	16,0	1,8	1,9	8,2	7,9	0,3
		Chupe de camarón	75	314	62,5	5,0	1,4	11,3	10,4	0,8
		Chupe de camarón	68	286	36,6	3,5	0,9	11,7	11,1	0,6



Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	ESTRATO	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg			
0,9	24	78	0,20	0,97	44	0,06	0,07	0,76	13,34	0	385	10	A	SE	25
0,9	29	73	0,23	1,04	86	0,06	0,06	1,12	12,18	0	263	6	B		
1,0	30	88	0,25	0,95	57	0,05	0,07	1,09	12,46	0	365	7	C		
1,0	27	80	0,25	1,00	76	0,06	0,06	0,96	11,04	0	309	36	D		
1,0	26	77	0,19	0,97	62	0,06	0,06	0,89	10,88	0	492	11	E		
1,2	21	86	0,44	1,37	4	0,09	0,11	1,26	8,04	0	70	0	E	SE	26
0,9	29	61	0,26	0,93	131	0,05	0,04	0,86	19,21	0	79	6	C	SE	27
0,9	19	38	0,29	0,59	82	0,04	0,03	0,40	8,29	0	104	5	E	SE	28
1,0	28	67	0,44	0,95	53	0,04	0,05	1,08	13,51	0	84	11	A	SE	29
1,0	24	93	0,51	0,85	65	0,06	0,06	1,37	8,84	0	602	48	B		
1,1	27	112	0,49	1,01	65	0,06	0,07	1,14	9,06	0	155	4	C		
1,1	25	87	0,36	0,75	99	0,05	0,14	1,15	11,45	0	312	4	D		
1,2	45	132	0,44	0,79	4	0,05	0,09	1,44	10,54	0	296	6	E		
0,8	12	43	0,28	0,51	5	0,02	0,03	0,39	3,57	0	553	5	E	SE	30
0,6	16	48	0,90	2,65	29	0,01	0,03	1,31	1,45	0	159	2	C	SE	31
0,2	5	5	0,02	0,20	2	0,00	0,00	0,06	0,49	0	318	12	A	SE	32
0,1	3	2	0,01	0,10	2	0,00	0,00	0,01	0,68	0	35	13	C		
0,1	4	5	0,05	0,07	0	0,00	0,03	0,08	1,75	0	303	3	D		
0,7	8	23	0,06	0,33	19	0,02	0,03	0,56	1,62	0	28	6	E		
0,6	13	44	0,33	0,79	5	0,05	0,05	0,71	7,67	0	135	12	D		
0,8	31	67	0,36	0,55	5	0,04	0,02	0,36	7,63	0	255	0	D	SE	34
1,2	23	80	0,61	2,12	7	0,05	0,07	0,98	13,76	0	93	0	C	SE	35
0,8	26	100	0,81	2,17	17	0,18	0,18	2,08	2,39	0	613	0	D	SE	36
1,3	67	106	0,79	2,86	42	0,03	0,38	1,21	23,04	0	29	2	C	SE	37
0,9	57	105	1,09	0,87	25	0,15	0,17	0,82	5,47	0	349	1	C	SE	38
0,6	111	54	0,00	0,19	59	0,01	0,06	0,03	0,04	0	0	0	A	SE	38
3,5	652	331	0,08	1,22	349	0,05	0,37	0,37	0,81	0	0	0	D		
2,1	321	219	0,27	1,00	170	0,10	0,22	0,92	2,86	0	0	0	E		
0,4	21	36	0,20	0,27	10	0,02	0,05	0,35	1,48	0	157	0	A	SE	39
1,5	58	83	0,29	0,82	124	0,06	0,10	0,90	6,31	0	44	9	C		
0,6	25	59	0,36	0,40	58	0,04	0,06	0,67	4,54	0	129	4	D		

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	
SE	40	Chupe de cangrejo	27	115	14,0	1,9	0,3	4,4	4,3	0,1
		Chupe de cangrejo	36	152	23,7	2,6	1,3	4,0	3,5	0,4
		Chupe de cangrejo	49	206	19,1	2,1	0,3	10,3	8,0	0,5
SE	41	Chupe de chochoca	53	223	21,4	1,6	1,6	8,3	8,0	0,4
SE	42	Chupe de choro	45	187	24,8	2,2	0,7	6,9	5,2	0,2
		Chupe de choro	48	203	19,1	1,8	0,5	9,2	8,8	0,3
		Chupe de choro	62	261	30,0	3,4	2,5	6,7	5,9	0,3
SE	43	Chupe de habas	31	132	14,8	1,5	0,4	5,9	5,4	0,5
		Chupe de habas	47	197	26,5	1,7	0,5	9,2	8,6	0,6
SE	44	Chupe de mariscos	42	176	30,8	3,6	1,2	4,3	3,9	0,3
		Chupe de mariscos	59	245	29,8	2,7	0,6	10,5	9,7	0,8
		Chupe de mariscos	39	163	11,4	1,7	0,8	6,5	6,1	0,4
SE	45	Chupe de pescado	48	203	32,7	2,7	1,3	6,9	6,3	0,6
		Chupe de pescado	72	302	39,8	3,7	1,6	11,0	10,4	0,6
		Chupe de pescado	48	201	21,3	2,4	1,2	7,1	6,5	0,4
		Chupe de pescado	38	158	17,9	1,8	0,7	6,2	5,9	0,3
		Chupe de pescado	36	152	13,3	1,4	1,7	6,1	5,8	0,2
SE	46	Chupe de pollo	36	152	20,2	2,8	0,9	4,3	4,0	0,2
SE	47	Chupe de trigo	16	67	12,0	0,6	0,3	2,8	2,6	0,2
SE	48	Chupe mixto	15	62	13,0	1,4	0,4	1,6	1,4	0,1
SE	49	Consomé de pollo	30	124	13,7	2,6	1,1	2,3	2,1	0,1
SE	50	Crema de arveja	59	249	25,6	3,2	1,0	11,3	9,2	2,0
		Crema de arveja	39	163	9,0	2,4	0,7	7,1	5,7	1,3
		Crema de arveja	27	112	4,3	1,6	0,4	5,4	4,2	1,0
		Crema de arveja	34	141	11,6	2,2	0,9	5,3	4,3	1,0
SE	51	Crema de ocopa	109	455	71,0	3,1	3,6	16,9	15,2	1,6
SE	52	Crema de pimienta	108	451	76,3	4,4	4,0	13,9	4,3	0,3
		Crema de pimienta	119	497	73,1	3,7	4,1	17,8	16,1	1,6

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	ESTRATO	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg			
0,3	5	24	0,07	0,20	0	0,03	0,04	0,34	1,33	0	25	0	A	SE	40
0,4	33	47	0,14	0,20	21	0,02	0,10	0,94	2,98	0	159	4	D		
0,3	13	32	0,17	0,65	2	0,03	0,05	0,28	1,24	0	281	8	E		
0,4	15	35	0,14	0,40	8	0,04	0,05	0,38	2,22	0	260	6	C	SE	41
0,5	20	38	0,25	0,57	13	0,02	0,08	0,42	1,97	0	136	5	C	SE	42
0,3	14	33	0,25	0,40	27	0,02	0,06	0,43	1,77	0	255	4	D		
0,6	35	60	0,43	1,01	27	0,02	0,17	0,54	2,54	0	110	2	E		
0,2	13	24	0,13	0,43	7	0,03	0,04	0,21	2,98	0	28	0	D	SE	43
0,4	23	32	0,17	0,57	17	0,03	0,05	0,38	3,37	0	277	0	E		
0,5	18	55	0,21	0,33	17	0,02	0,13	0,46	2,85	0	71	2	B	SE	44
0,5	15	48	0,25	0,35	30	0,04	0,11	0,66	4,52	0	84	2	C		
0,3	17	33	0,15	0,45	18	0,02	0,08	0,21	0,62	0	0	1	D		
0,4	24	50	0,21	0,48	39	0,03	0,06	0,40	3,46	0	237	5	A	SE	45
0,5	12	55	0,31	0,44	53	0,04	0,04	0,92	3,00	0	119	3	B		
0,4	26	38	0,19	0,43	27	0,02	0,05	0,39	1,78	0	187	4	C		
0,3	14	26	0,13	0,26	20	0,02	0,03	0,35	1,77	0	212	3	D		
0,2	11	21	0,14	0,21	11	0,02	0,03	0,22	1,62	0	165	4	E		
0,3	12	34	0,32	0,46	124	0,02	0,07	1,05	1,88	0	142	13	D	SE	46
0,2	8	14	0,03	0,33	17	0,01	0,01	0,16	1,25	0	205	1	E	SE	47
0,2	12	20	0,10	0,27	19	0,01	0,04	0,12	0,73	0	125	20	D	SE	48
0,2	3	31	0,44	0,83	213	0,02	0,14	1,01	2,53	0	208	20	C	SE	49
0,6	15	21	0,45	0,70	79	0,03	0,04	0,34	3,01	0	105	6	A	SE	50
0,3	11	9	0,36	0,63	67	0,01	0,03	0,24	1,12	0	243	6	C		
0,2	7	2	0,23	0,37	1	0,00	0,00	0,01	0,46	0	64	0	D		
0,3	17	16	0,23	0,50	12	0,01	0,02	0,09	1,11	0	128	10	E		
1,1	78	71	0,28	0,66	28	0,07	0,18	1,21	11,49	0	77	0	C	SE	51
1,2	137	93	0,28	0,80	62	0,03	0,11	0,15	6,37	0	36	0	C	SE	52
1,2	87	81	0,31	0,62	43	0,07	0,17	1,06	19,25	0	109	0	D		

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	
SE	53	Crema de rocoto	129	539	68,8	3,1	6,3	15,9	10,0	0,8
		Crema de rocoto	132	551	68,7	3,5	2,9	23,7	21,6	2,0
		Crema de rocoto	110	462	71,8	3,2	3,7	16,8	13,7	1,4
		Crema de rocoto	134	559	66,4	4,1	6,3	15,7	14,1	1,4
SE	54	Crema de verdura	16	67	28,0	0,6	0,9	2,0	1,4	0,5
		Crema de verdura	34	141	15,1	0,8	2,1	3,2	2,9	0,3
		Crema de verdura	23	98	7,9	1,2	0,3	4,7	2,4	0,5
SE	55	Crema de zapallo	24	102	30,3	0,7	0,9	3,8	3,6	0,1
		Crema de zapallo	24	102	26,0	0,5	1,4	2,8	2,7	0,0
SE	56	Croquetas	175	734	25,2	4,2	11,6	15,3	3,3	4,2
SE	57	Ensalada	98	410	79,4	1,9	7,9	7,9	4,2	3,1
		Ensalada	39	164	87,0	1,1	2,5	6,7	3,4	3,3
		Ensalada	77	324	83,4	1,3	6,6	5,9	3,2	2,8
		Ensalada	51	215	87,0	1,2	3,8	6,4	3,1	3,1
		Ensalada	124	517	77,7	1,6	11,7	6,6	3,5	2,9
SE	58	Ensalada cesar	76	316	84,1	4,7	4,8	4,6	3,6	1,1
SE	59	Ensalada de atún	82	343	79,3	3,9	1,3	14,6	12,5	2,1
SE	60	Ensalada de cocona	45	189	84,9	1,2	0,4	10,4	9,0	0,8
SE	61	Ensalada de fideos	273	1144	41,4	5,9	11,4	39,3	36,4	2,8
SE	62	Ensalada de lechuga	62	258	90,6	0,6	5,7	2,6	1,5	1,1
SE	63	Ensalada de verduras	58	244	87,8	1,1	4,2	6,0	3,9	1,7
		Ensalada de verduras	125	524	78,9	1,1	11,3	6,3	5,0	1,3
		Ensalada de verduras	86	360	84,6	1,6	7,5	5,1	3,3	1,7
		Ensalada de verduras	78	325	76,2	1,7	6,0	6,3	4,3	1,9
		Ensalada de verduras	65	271	80,8	1,3	5,0	11,3	4,9	6,4
SE	64	Ensalada rusa	36	149	52,4	0,7	2,7	4,3	2,0	1,7
		Ensalada rusa	84	351	79,0	2,4	2,7	14,4	11,6	2,7
SE	65	Flauta rellena	123	514	68,2	13,3	3,2	12,5	10,3	2,2
SE	66	Huevo a la rusa	89	373	75,4	3,0	3,6	12,4	8,8	2,4
		Huevo a la rusa	75	313	41,1	3,5	3,2	8,6	5,7	0,9
		Huevo a la rusa	119	497	75,3	4,2	7,0	10,7	8,3	2,2

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	ESTRATO	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg			
1,0	62	64	0,29	0,59	24	0,04	0,12	0,61	7,17	0	120	0	A	SE	53
1,2	44	77	0,41	0,55	12	0,08	0,18	1,38	10,51	0	54	0	B		
1,1	59	70	0,33	0,65	25	0,06	0,15	1,00	8,48	0	131	0	C		
1,1	66	81	0,40	0,84	37	0,07	0,17	0,98	9,27	0	117	0	D		
0,3	24	18	0,08	0,15	68	0,01	0,04	0,09	2,67	0	236	14	A	SE	54
0,3	21	22	0,09	0,06	21	0,01	0,06	0,20	1,52	0	75	0	B		
0,2	6	21	0,18	0,27	1	0,02	0,01	0,13	0,79	0	279	0	E		
0,3	18	18	0,12	0,28	25	0,02	0,04	0,19	1,79	0	109	0	A	SE	55
0,3	17	14	0,07	0,17	29	0,01	0,04	0,12	1,38	0	96	0	C		
0,9	41	87	0,73	1,72	58	0,09	0,11	0,82	8,62	0	336	3	A	SE	56
0,8	30	44	0,32	0,46	134	0,04	0,06	0,63	11,56	0	221	70	A	SE	57
0,9	29	34	0,27	0,38	63	0,03	0,05	0,29	16,85	0	180	90	B		
0,8	32	37	0,28	0,46	80	0,03	0,06	0,45	15,27	0	329	57	C		
0,8	39	34	0,25	0,40	102	0,03	0,05	0,29	14,06	0	176	84	D		
0,8	29	39	0,29	0,53	86	0,03	0,05	0,19	8,13	0	256	99	E		
1,4	198	106	0,11	0,54	216	0,04	0,14	0,35	20,83	0	158	8	C	SE	58
0,9	25	48	0,31	0,62	121	0,08	0,07	1,15	14,16	0	81	6	D	SE	59
0,8	17	30	0,09	1,20	2	0,04	0,07	0,93	6,46	0	850	0	C	SE	60
0,8	40	90	0,67	2,96	157	0,08	0,12	0,88	2,46	0	396	13	C	SE	61
0,3	47	19	0,14	0,14	23	0,02	0,05	0,12	1,45	0	62	0	E	SE	62
0,5	30	25	0,18	0,27	54	0,03	0,05	0,23	11,24	0	55	36	A	SE	63
0,6	34	33	0,17	0,37	38	0,03	0,05	0,34	9,79	0	311	28	B		
0,7	51	50	0,26	0,38	150	0,04	0,07	0,30	13,08	0	165	34	C		
0,6	51	40	0,22	0,63	194	0,05	0,08	0,40	14,92	0	241	18	D		
1,4	26	42	0,41	0,35	16	0,01	0,02	0,06	6,75	0	68	239	E		
0,4	24	21	0,09	0,25	385	0,02	0,02	0,12	8,63	0	107	49	C	SE	64
1,0	25	45	0,32	0,55	111	0,07	0,08	1,02	22,90	0	249	59	D		
1,3	21	164	1,14	1,33	11	0,11	0,11	4,89	7,21	0	756	30	A	SE	65
0,9	30	51	0,36	0,73	228	0,07	0,10	0,85	10,43	0	113	18	B	SE	66
0,6	18	49	0,51	0,73	130	0,04	0,08	0,88	4,84	0	298	14	C		
1,0	39	62	0,47	1,09	187	0,07	0,13	0,76	7,72	0	232	13	D		

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	
SE	67	Huevitos en salsa golf	85	356	80,8	0,9	7,5	4,4	2,1	0,9
		Huevitos en salsa golf	174	727	67,8	2,5	10,6	17,9	16,0	1,9
SE	68	Hummus	212	887	7,8	7,0	3,9	38,0	32,5	2,9
SE	69	Menestrón con pollo	21	86	10,7	0,8	0,3	3,9	3,6	0,3
		Menestrón con pollo	149	622	40,1	7,7	2,2	27,0	24,0	2,5
SE	70	Menestrón con res	48	202	22,1	2,5	0,4	9,5	8,4	0,9
		Menestrón con res	49	203	26,0	2,8	0,3	9,3	8,6	0,7
		Menestrón con res	42	177	22,3	2,2	0,4	8,1	6,9	0,9
		Menestrón con res	45	190	18,5	1,9	0,4	9,2	8,0	0,7
		Menestrón con res	41	172	20,5	1,9	0,4	8,2	7,1	0,8
SE	71	Ocopa a la arequipeña	139	584	68,7	4,8	6,2	16,9	11,3	0,9
		Ocopa a la arequipeña	112	470	68,8	3,2	3,4	18,0	16,3	1,6
		Ocopa a la arequipeña	119	499	68,6	3,9	4,7	16,1	10,3	1,0
		Ocopa a la arequipeña	126	529	67,6	3,5	3,5	21,1	13,9	1,1
		Ocopa a la arequipeña	131	546	62,6	3,7	5,4	17,5	15,7	1,7
SE	72	Palta rellena	218	913	65,7	3,7	18,7	10,3	6,9	3,4
		Palta rellena	112	467	74,0	2,6	6,3	15,4	10,9	4,6
		Palta rellena	83	346	76,7	3,7	3,6	14,3	3,9	4,9
SE	73	Pan al ajo	265	1108	29,3	7,0	9,1	40,7	38,8	1,9
		Pan al ajo	74	310	76,9	0,3	0,0	20,8	1,8	0,1
		Pan al ajo	340	1423	40,7	2,9	33,3	10,6	9,8	0,8
SE	74	Papa a la huancaína	118	495	66,3	3,7	4,0	17,6	11,9	1,0
		Papa a la huancaína	121	504	69,9	3,7	4,1	17,8	13,2	1,3
		Papa a la huancaína	118	496	69,2	3,4	3,7	18,6	13,6	1,3
		Papa a la huancaína	121	505	67,7	3,5	4,0	18,5	13,0	1,2
		Papa a la huancaína	114	478	68,6	3,3	3,7	17,8	10,8	0,9
SE	75	Papas a la rioja	60	251	51,7	2,5	1,7	8,9	1,1	0,3
SE	76	Papa con huevo	116	487	65,9	6,3	7,1	7,7	6,9	0,3
SE	77	Papas fritas	359	1503	49,6	1,4	33,4	14,9	13,3	1,6

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	ESTRATO	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg			
0,3	30	21	0,15	0,28	67	0,02	0,05	0,17	7,18	0	300	4	B	SE	67
0,9	26	57	0,33	0,48	11	0,08	0,13	1,32	11,70	0	87	0	D		
0,5	78	83	0,61	3,63	0	0,24	0,20	2,26	1,42	0	85	0	A	SE	68
0,1	10	13	0,10	0,32	40	0,01	0,02	0,22	1,04	0	97	6	A	SE	69
0,8	39	120	1,04	3,29	687	0,08	0,30	2,37	4,23	0	643	55	C		
0,4	20	39	0,43	0,87	36	0,03	0,05	0,65	2,20	0	152	5	A	SE	70
0,4	17	39	0,48	0,87	38	0,03	0,05	0,76	2,47	0	170	7	B		
0,4	21	34	0,36	0,78	34	0,02	0,04	0,55	2,60	0	204	6	C		
0,3	17	30	0,29	0,70	31	0,02	0,04	0,45	2,14	0	189	5	D		
0,3	17	31	0,32	0,71	39	0,02	0,04	0,50	2,68	0	157	6	E		
1,3	119	115	0,43	0,77	48	0,05	0,22	0,92	7,28	1	87	0	A	SE	71
1,1	70	79	0,29	0,75	26	0,07	0,16	1,20	11,99	0	77	0	B		
1,1	80	91	0,38	0,73	32	0,05	0,16	0,90	8,00	0	193	0	C		
1,1	62	93	0,36	0,64	18	0,05	0,16	0,88	10,13	0	119	0	D		
1,1	50	74	0,42	0,77	27	0,08	0,16	1,40	9,50	0	75	0	E		
1,0	25	65	0,51	0,79	103	0,09	0,09	1,30	21,78	0	266	7	B	SE	72
1,2	22	62	0,43	0,62	172	0,06	0,07	0,84	7,07	0	131	107	C		
1,4	25	62	0,54	0,59	162	0,03	0,03	0,85	5,34	0	158	171	E		
1,4	33	106	0,64	3,83	45	0,11	0,21	1,98	11,84	71	294	0	A	SE	73
2,0	105	61	0,20	5,30	5	0,08	0,14	0,80	12,73	0	956	780	B		
0,6	57	14	0,16	2,09	0	0,04	0,08	0,30	3,48	8	4370	0	C		
1,2	79	77	0,33	0,62	32	0,05	0,16	0,76	8,88	0	126	0	A	SE	74
1,2	83	80	0,32	0,61	34	0,06	0,17	0,91	10,41	0	80	0	B		
1,1	66	73	0,34	0,64	26	0,06	0,16	0,90	9,70	1	115	6	C		
1,1	67	73	0,33	0,58	27	0,05	0,16	0,84	9,94	0	131	0	D		
1,1	60	67	0,32	0,72	25	0,04	0,13	0,56	7,82	0	69	0	E		
0,8	21	32	0,38	0,62	7	0,03	0,05	0,13	8,66	0	37	5	B	SE	75
1,6	246	153	0,31	1,01	104	0,04	0,35	0,51	6,26	0	114	0	A	SE	76
0,7	6	31	0,19	0,33	0	0,06	0,06	1,11	9,33	0	15	0	D	SE	77

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	
SE	78	Papa rellena	93	391	75,0	5,1	0,7	17,4	5,4	0,5
		Papa rellena	277	1160	57,8	3,3	23,6	14,1	12,6	1,5
		Papa rellena	133	558	71,7	3,6	6,2	16,4	15,1	1,4
		Papa rellena	144	604	69,8	4,8	8,4	12,9	11,3	1,5
SE	79	Papa rellena con ensalada	135	564	71,9	3,3	6,0	17,6	2,8	0,2
SE	80	Papa rellena con sarsa criolla	160	670	68,7	3,9	9,6	16,0	12,3	1,5
SE	81	Parihuela	52	218	36,0	5,6	0,5	5,5	5,2	0,4
		Parihuela	51	212	40,8	6,4	2,1	1,0	0,7	0,2
		Parihuela	99	412	73,8	2,5	7,1	12,3	11,5	0,8
SE	82	Pastel de papa	138	579	70,4	6,2	6,1	14,7	13,1	1,4
SE	83	Patasca	69	288	12,7	3,3	1,4	10,5	10,5	0,0
		Patasca	67	281	9,2	2,5	0,6	12,9	12,9	0,0
		Patasca	107	446	23,3	6,5	7,8	2,7	2,3	0,2
		Patasca	54	226	13,3	2,9	0,6	9,3	9,3	0,0
SE	84	Pejerrey arrebosado	172	718	66,5	6,9	9,3	15,7	14,3	1,3
SE	85	Rocoto relleno	136	569	73,2	6,6	7,5	11,2	10,1	1,0
SE	86	Salpicón de atún	253	1059	43,3	7,9	11,0	32,4	29,9	2,4
SE	87	Salpicón de pollo	120	504	73,2	4,6	5,5	13,9	11,5	2,3
		Salpicón de pollo	100	420	76,9	4,2	3,5	14,3	8,2	1,9
		Salpicón de pollo	117	488	74,1	6,6	4,4	13,5	7,8	2,5
		Salpicón de pollo	35	148	77,8	3,7	0,5	5,0	3,3	1,7
SE	88	Salpicón de verduras	169	707	67,4	3,3	10,9	18,0	14,7	2,4
SE	89	Sancochado con pollo	58	241	39,4	5,0	0,7	7,8	7,3	0,5
		Sancochado con pollo	46	191	19,5	1,7	0,7	8,5	8,0	0,4
SE	90	Sancochado con res	35	146	22,4	1,7	0,2	6,8	6,0	0,6
		Sancochado con res	39	164	18,1	1,7	0,4	7,3	7,0	0,3
		Sancochado con res	31	130	20,4	1,5	0,2	6,2	5,4	0,5
		Sancochado con res	35	145	24,2	1,9	0,2	6,5	5,7	0,5
		Sancochado con res	38	160	25,4	1,7	0,2	7,7	7,0	0,6



Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	ESTRATO	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg			
0,9	29	68	0,86	1,30	6	0,02	0,05	1,07	5,99	0	263	0	A	SE	78
0,8	12	51	0,52	0,83	7	0,06	0,08	1,37	7,96	0	87	0	B		
1,0	14	58	0,55	0,91	9	0,06	0,08	1,62	9,72	0	247	1	C		
0,9	18	65	0,89	1,15	11	0,06	0,09	1,97	11,11	0	107	0	E		
0,9	30	48	0,48	0,79	6	0,02	0,03	0,51	5,59	0	87	0	E	SE	79
0,9	23	58	0,63	1,16	16	0,06	0,12	1,26	11,29	0	168	32	A	SE	80
0,6	21	57	0,19	0,74	6	0,04	0,05	0,41	4,59	0	123	10	C	SE	81
0,7	14	84	0,17	0,32	16	0,03	0,14	1,34	6,19	0	131	11	D		
4,7	34	59	0,21	1,10	6	0,05	0,08	0,97	2,28	0	97	10	E		
1,4	110	113	0,62	0,90	62	0,09	0,23	1,09	8,03	0	300	4	A	SE	82
0,2	13	36	0,22	0,57	1	0,06	0,02	0,58	0,32	0	91	0	A	SE	83
0,2	12	33	0,18	0,61	0	0,03	0,01	0,47	0,29	0	230	0	C		
0,3	12	50	0,53	1,09	108	0,07	0,11	1,30	1,42	0	371	11	D		
0,2	13	33	0,27	0,71	2	0,02	0,02	0,62	0,71	0	29	0	E		
0,9	39	111	0,21	0,99	5	0,08	0,09	2,15	9,29	0	248	0	C	SE	84
1,3	102	106	0,85	1,10	69	0,05	0,17	1,65	8,92	0	74	0	B	SE	85
1,0	34	78	0,58	2,47	111	0,08	0,10	0,79	2,82	0	1686	9	B	SE	86
0,9	23	66	0,48	0,82	99	0,09	0,10	1,96	11,71	0	207	8	A	SE	87
0,9	32	61	0,38	0,72	164	0,06	0,08	1,57	7,88	0	104	14	C		
1,1	35	79	0,58	0,99	121	0,06	0,09	2,23	7,21	0	195	10	D		
0,6	59	50	0,36	0,70	132	0,06	0,09	1,29	8,62	0	431	10	E		
0,7	51	37	0,16	0,54	441	0,05	0,07	0,32	18,27	0	414	37	B	SE	88
0,6	15	53	0,43	0,52	87	0,03	0,04	1,93	5,34	0	30	8	A	SE	89
0,3	8	27	0,34	0,51	200	0,02	0,10	0,75	2,71	0	18	18	C		
0,3	10	26	0,30	0,33	34	0,02	0,03	0,53	3,23	0	133	7	A	SE	90
0,2	8	26	0,34	0,34	14	0,01	0,02	0,55	3,24	0	194	3	B		
0,3	9	24	0,30	0,31	25	0,02	0,03	0,50	3,26	0	159	5	C		
0,3	11	28	0,37	0,40	35	0,02	0,03	0,61	3,07	0	170	8	D		
0,3	13	29	0,34	0,39	48	0,02	0,03	0,60	4,24	0	257	9	E		

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	
SE	91	Shambar	62	259	21,9	4,3	1,0	9,1	4,8	2,3
		Shambar	46	193	22,6	4,1	1,2	4,8	3,3	0,9
		Shambar	59	245	12,2	4,2	2,0	6,3	4,5	1,2
SE	92	Solterito	85	354	77,7	5,0	2,6	13,0	10,3	2,7
SE	93	Sopa a la minuta	40	169	23,1	3,6	0,4	5,6	4,8	0,3
		Sopa a la minuta	51	211	20,6	2,6	0,2	9,9	9,6	0,4
		Sopa a la minuta	44	183	17,0	2,4	0,6	7,5	7,0	0,4
		Sopa a la minuta	71	299	30,8	5,3	1,5	9,3	8,4	0,4
		Sopa a la minuta	41	171	14,5	2,1	0,5	7,2	6,8	0,3
SE	94	Sopa a la minuta de pollo	60	253	19,9	2,9	1,3	9,0	8,4	0,5
SE	95	Sopa campesina	45	187	10,1	2,2	0,4	8,5	5,9	1,4
SE	96	Sopa chilena	21	86	9,0	2,1	0,3	3,3	2,3	1,0
SE	97	Sopa criolla con pollo	19	79	9,2	1,0	0,5	2,9	2,6	0,2
SE	98	Sopa criolla con res	41	174	19,9	3,1	0,6	6,0	5,6	0,4
SE	99	Sopa de arroz	26	109	11,4	1,4	0,5	3,9	3,7	0,1
SE	100	Sopa de arroz con res	16	67	8,1	0,4	0,0	3,6	3,4	0,2
		Sopa de arroz con res	30	126	22,6	1,8	0,2	5,5	5,1	0,4
		Sopa de arroz con res	45	189	18,0	1,7	0,2	9,1	8,9	0,2
SE	101	Sopa de arverja	94	393	8,9	2,9	0,4	20,2	19,4	0,8
SE	102	Sopa de cangrejo	35	148	16,6	1,4	0,1	7,5	7,2	0,4
SE	103	Sopa de casa	52	216	18,9	2,1	0,3	10,4	9,7	0,7
		Sopa de casa	39	163	16,0	1,8	0,3	7,8	6,5	0,5
		Sopa de casa	48	203	19,4	2,0	0,4	9,6	8,7	0,6
		Sopa de casa	44	183	18,4	2,1	0,6	8,0	7,2	0,6
		Sopa de casa	38	160	20,4	1,9	0,5	6,9	6,0	0,6
SE	104	Sopa de casa con res	40	169	25,4	2,2	0,2	7,9	7,2	0,6
		Sopa de casa con res	34	142	9,8	1,4	0,1	7,5	6,7	0,7
		Sopa de casa con res	43	181	25,9	2,3	0,2	8,5	7,8	0,7
		Sopa de casa con res	39	162	23,1	1,9	0,1	7,7	6,8	0,5

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	ESTRATO	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg			
0,6	21	64	0,55	0,97	2	0,08	0,04	0,83	1,45	0	218	18	A	SE	91
0,4	11	51	0,49	0,61	2	0,12	0,04	0,98	1,40	0	206	28	C		
0,5	14	30	0,30	0,47	1	0,04	0,02	0,40	1,24	0	69	8	E		
1,2	120	99	0,26	1,04	417	0,10	0,11	0,60	14,71	0	184	31	C	SE	92
0,3	10	43	0,67	0,73	26	0,02	0,04	1,12	1,27	0	103	2	A	SE	93
0,3	7	34	0,44	0,87	5	0,02	0,03	0,76	1,66	0	21	1	B		
0,3	13	34	0,40	0,68	9	0,02	0,05	0,63	1,28	0	205	1	C		
0,4	14	59	0,68	1,30	17	0,03	0,06	1,20	1,52	0	243	3	D		
0,2	9	30	0,34	0,66	11	0,02	0,03	0,53	1,19	0	119	1	E		
0,3	13	41	0,39	0,98	195	0,03	0,11	0,97	2,23	0	431	14	C	SE	94
0,4	13	36	0,33	0,74	15	0,04	0,02	0,43	0,99	0	72	2	E	SE	95
0,3	7	27	0,32	0,46	3	0,02	0,02	0,44	0,76	0	305	0	A	SE	96
0,1	10	15	0,14	0,38	82	0,01	0,04	0,25	0,65	0	96	10	A	SE	97
0,3	6	36	0,57	0,75	3	0,02	0,03	0,93	1,92	0	302	0	C	SE	98
0,1	3	19	0,23	0,37	165	0,01	0,06	0,61	1,45	0	173	12	C	SE	99
0,1	3	8	0,07	0,08	2	0,01	0,01	0,16	1,73	0	71	2	C	SE	100
0,3	8	25	0,34	0,36	34	0,02	0,02	0,60	2,12	0	187	5	D		
0,2	7	26	0,34	0,32	27	0,01	0,02	0,55	3,42	0	459	3	E		
0,4	7	30	0,49	0,50	1	0,03	0,01	0,55	0,91	0	20	0	C	SE	101
0,3	7	21	0,12	0,49	15	0,02	0,03	0,33	1,29	0	273	5	C	SE	102
0,3	9	32	0,28	0,68	62	0,03	0,04	0,69	3,03	0	214	6	A	SE	103
0,2	8	25	0,23	0,60	57	0,02	0,03	0,51	1,26	0	97	8	B		
0,3	9	30	0,28	0,85	135	0,03	0,06	0,67	2,20	0	106	14	C		
0,3	9	30	0,34	0,87	170	0,02	0,08	0,68	2,08	0	226	20	D		
0,3	9	29	0,32	0,76	183	0,02	0,08	0,73	2,37	0	186	18	E		
0,3	10	31	0,43	0,58	49	0,02	0,04	0,72	2,41	0	293	8	A	SE	104
0,2	6	22	0,21	0,53	8	0,02	0,03	0,33	1,20	0	157	5	C		
0,3	12	31	0,38	0,76	48	0,02	0,03	0,63	2,14	0	148	9	D		
0,3	10	27	0,34	0,48	30	0,02	0,02	0,58	2,99	0	125	6	E		

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	
SE	105	Sopa de choro	32	134	20,5	1,2	0,3	6,6	6,1	0,5
		Sopa de choro	44	183	13,9	1,6	0,1	9,4	8,9	0,5
		Sopa de choro	44	183	24,3	2,0	0,4	8,6	7,6	0,6
		Sopa de choro	32	135	22,0	1,8	0,2	5,8	4,6	0,3
SE	106	Sopa de fideos	31	131	11,5	1,5	0,5	5,5	5,0	0,4
		Sopa de fideos	38	160	20,1	2,3	0,8	5,7	4,9	0,5
SE	107	Sopa de fideos con res	50	211	25,9	2,9	0,5	9,4	8,5	0,9
		Sopa de fideos con res	37	154	20,8	2,0	0,1	7,4	6,7	0,6
		Sopa de fideos con res	50	208	23,1	1,9	0,1	10,9	10,1	0,9
SE	108	Sopa de frejoles	58	244	18,2	3,4	0,5	10,3	8,3	2,0
SE	109	Sopa de gallina	38	160	24,2	2,6	0,3	6,6	6,2	0,4
		Sopa de gallina	28	115	13,2	1,7	0,2	4,8	4,6	0,3
SE	110	Sopa de habas	54	225	24,4	2,2	0,7	10,1	6,7	0,3
SE	111	Sopa de hueso de res	20	82	9,7	0,4	0,2	4,0	3,9	0,1
SE	112	Sopa de leche	41	170	19,3	1,5	0,8	6,9	5,3	0,2
SE	113	Sopa de menudencia	56	234	20,4	2,7	0,2	11,3	8,1	3,2
		Sopa de menudencia	49	207	23,4	2,8	1,1	7,3	6,3	0,5
		Sopa de menudencia	38	159	18,3	2,3	0,8	5,6	4,9	0,4
		Sopa de menudencia	37	157	18,8	2,1	0,7	6,0	5,1	0,5
SE	114	Sopa de morón con pollo	61	255	42,9	3,1	1,4	11,0	8,5	2,1
		Sopa de morón con pollo	38	159	21,0	2,0	0,7	7,1	5,7	1,3
		Sopa de morón con pollo	61	256	33,7	2,4	1,0	12,5	10,3	2,1
		Sopa de morón con pollo	34	144	23,1	1,8	0,6	6,0	5,1	0,8
SE	115	Sopa de morón con res	17	71	16,0	0,8	0,1	3,8	3,2	0,6
		Sopa de morón con res	22	93	12,2	1,1	0,2	5,2	3,9	1,1
		Sopa de morón con res	28	119	19,0	1,5	0,3	6,1	4,8	1,1
		Sopa de morón con res	33	140	20,6	1,9	0,5	6,4	4,8	1,3
		Sopa de morón con res	26	111	18,7	1,2	0,2	6,0	4,7	1,1
SE	116	Sopa de mote	70	291	12,7	2,2	0,6	14,1	13,8	0,2
		Sopa de mote	54	225	9,0	1,6	0,3	11,4	11,2	0,1
		Sopa de mote	45	186	8,4	2,7	0,8	6,7	6,7	0,0

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	ESTRATO	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg			
0,3	15	24	0,16	0,52	43	0,02	0,05	0,33	1,80	0	234	11	A	SE	105
0,2	11	26	0,21	0,84	15	0,02	0,04	0,29	1,10	0	51	4	C		
0,4	17	36	0,26	0,86	37	0,02	0,08	0,44	2,28	0	289	5	D		
0,3	14	29	0,20	0,59	24	0,02	0,06	0,35	1,89	0	289	5	E		
0,2	4	23	0,23	0,61	165	0,02	0,07	0,57	1,39	0	174	12	C	SE	106
0,3	9	29	0,33	0,86	228	0,02	0,10	0,83	2,87	0	131	22	D		
0,3	15	39	0,48	1,02	137	0,03	0,05	0,77	2,29	0	238	21	A	SE	107
0,3	9	28	0,34	0,65	36	0,02	0,03	0,58	1,90	0	247	7	C		
0,3	10	30	0,29	0,76	17	0,03	0,03	0,55	2,77	0	45	6	D		
0,5	16	51	0,55	0,97	5	0,03	0,04	0,77	2,57	0	119	0	A	SE	108
0,3	9	38	0,23	0,48	30	0,02	0,02	1,44	2,07	0	349	3	C	SE	109
0,2	4	24	0,15	0,34	5	0,02	0,01	0,92	1,45	0	25	0	E		
0,5	40	41	0,14	0,97	27	0,02	0,05	0,24	2,35	0	40	0	C	SE	110
0,1	4	8	0,08	0,11	32	0,01	0,01	0,13	0,88	0	160	2	A	SE	111
0,3	18	27	0,21	0,27	41	0,01	0,05	0,17	0,99	0	274	5	C	SE	112
0,4	12	47	0,52	0,98	13	0,04	0,05	0,60	3,05	0	165	4	B	SE	113
0,3	9	38	0,45	1,12	369	0,03	0,14	1,13	2,77	0	185	31	C		
0,3	7	30	0,34	0,84	224	0,02	0,10	0,89	2,21	0	197	22	D		
0,2	8	29	0,31	0,76	215	0,02	0,09	0,83	2,62	0	144	19	E		
0,6	19	64	0,73	1,93	476	0,05	0,19	1,62	5,02	0	348	43	A	SE	114
0,4	10	41	0,42	1,12	172	0,03	0,09	0,97	2,25	0	197	16	C		
0,5	12	58	0,61	1,62	321	0,05	0,14	1,31	5,21	0	137	25	D		
0,3	10	34	0,33	0,84	159	0,03	0,08	0,87	2,42	0	206	18	E		
0,2	7	18	0,19	0,40	17	0,01	0,02	0,34	1,36	0	126	5	A	SE	115
0,3	8	28	0,35	0,77	11	0,02	0,02	0,44	0,74	0	53	4	B		
0,3	11	31	0,33	0,76	45	0,02	0,04	0,56	1,75	0	181	8	C		
0,3	10	38	0,47	1,05	140	0,03	0,07	0,81	2,19	0	167	14	D		
0,3	10	27	0,29	0,70	29	0,02	0,03	0,43	1,72	0	229	6	E	SE	116
0,4	10	53	0,26	0,76	1	0,05	0,04	0,71	1,98	0	394	0	C		
0,2	9	26	0,03	0,68	1	0,02	0,02	0,37	0,20	0	99	0	D		
0,2	8	28	0,23	0,56	1	0,03	0,02	0,53	0,25	0	133	7	E		

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	
SE	117	Sopa de mote con res	38	160	6,9	1,5	0,4	7,1	7,1	0,1
SE	118	Sopa de papa	95	396	82,5	1,7	6,0	8,7	6,1	0,7
		Sopa de papa	59	245	26,5	4,6	0,4	8,9	8,6	0,3
SE	119	Sopa de pescado	51	215	24,9	1,9	0,4	10,1	9,5	0,6
		Sopa de pescado	36	150	3,8	1,3	0,2	7,0	7,0	0,0
SE	120	Sopa de pollo	38	159	20,0	2,3	0,6	6,3	5,6	0,5
		Sopa de pollo	34	142	19,2	2,0	0,7	5,2	4,6	0,4
		Sopa de pollo	48	201	20,6	2,6	1,0	7,6	6,7	0,5
		Sopa de pollo	43	178	20,5	2,3	0,6	7,4	6,4	0,6
		Sopa de pollo	47	195	20,4	2,4	0,7	8,0	7,0	0,6
SE	121	Sopa de res	36	150	20,8	2,0	0,3	6,8	6,3	0,5
		Sopa de res	49	207	14,1	1,8	0,1	11,1	10,3	0,8
		Sopa de res	38	160	22,1	2,0	0,2	7,5	6,8	0,6
		Sopa de res	39	163	20,8	2,1	0,2	7,6	6,9	0,5
		Sopa de res	49	203	24,4	2,5	0,2	9,8	8,7	0,7
SE	122	Sopa de sémola	50	211	24,8	3,5	1,6	5,9	3,9	0,4
		Sopa de sémola	37	153	20,1	1,9	0,4	6,7	6,0	0,5
		Sopa de sémola	38	160	21,1	2,2	0,8	5,8	5,0	0,5
		Sopa de sémola	30	125	16,7	1,3	0,2	6,2	5,5	0,5
SE	123	Sopa de sémola con pollo	35	145	17,8	2,1	0,8	5,2	4,5	0,4
		Sopa de sémola con pollo	38	158	19,0	2,1	0,7	6,2	5,3	0,5
		Sopa de sémola con pollo	37	155	18,6	2,2	0,7	6,0	5,0	0,4
SE	124	Sopa de sémola con res	54	227	29,7	2,6	0,3	11,4	9,4	0,9
		Sopa de sémola con res	19	81	14,6	0,7	0,1	4,5	4,0	0,5
SE	125	Sopa de trigo	25	106	25,7	1,3	0,5	4,4	3,7	0,5
		Sopa de trigo	18	75	27,0	1,1	0,1	3,3	2,9	0,4
		Sopa de trigo	20	84	19,5	0,9	0,3	3,6	2,3	0,4
		Sopa de trigo	28	116	26,1	1,6	0,1	5,5	4,3	0,3
SE	126	Sopa de trigo con pollo	43	178	14,1	2,1	0,7	7,0	6,4	0,4
		Sopa de trigo con pollo	22	94	19,7	1,6	0,5	3,1	2,8	0,2

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	ESTRATO	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg			
0,2	4	24	0,23	0,41	0	0,02	0,01	0,53	0,51	0	255	0	C	SE	117
0,8	21	47	0,10	0,80	29	0,06	0,07	1,05	7,28	0	101	1	B	SE	118
0,4	5	50	0,82	0,81	0	0,03	0,04	1,49	1,89	0	133	0	C		
0,3	10	37	0,19	0,30	33	0,03	0,03	0,47	2,79	0	184	6	A	SE	119
0,1	2	22	0,14	0,16	0	0,01	0,00	0,20	0,22	0	35	0	C		
0,3	9	29	0,29	0,68	161	0,02	0,07	0,85	2,22	0	190	15	A		
0,2	9	26	0,28	0,69	190	0,02	0,08	0,76	2,93	0	265	19	B		
1,0	11	33	0,32	0,97	179	0,02	0,08	0,84	2,21	0	150	17	C	SE	120
0,3	9	31	0,33	0,84	172	0,03	0,08	0,81	2,34	0	167	17	D		
0,3	9	34	0,36	0,96	221	0,03	0,10	0,87	2,38	0	187	22	E		
0,3	10	30	0,35	0,58	28	0,02	0,03	0,62	1,93	0	159	6	A		
0,3	11	28	0,26	0,87	22	0,02	0,03	0,39	1,16	0	279	13	B	SE	121
0,3	10	30	0,36	0,74	25	0,02	0,04	0,60	2,51	0	207	5	C		
0,3	11	30	0,37	0,69	25	0,02	0,03	0,57	1,93	0	199	6	D		
0,3	13	36	0,45	0,88	30	0,02	0,04	0,69	2,50	0	214	8	E		
0,3	11	43	0,57	1,09	542	0,03	0,19	1,46	2,81	0	46	42	A		
0,3	10	25	0,26	0,38	100	0,02	0,04	0,66	1,73	0	154	12	C	SE	122
0,3	9	30	0,28	0,66	221	0,02	0,08	0,74	2,12	0	229	29	D		
0,2	10	19	0,22	0,30	19	0,02	0,02	0,38	2,23	0	166	4	E		
0,2	8	27	0,30	0,57	227	0,02	0,09	0,82	2,13	0	222	21	C	SE	123
0,2	9	28	0,29	0,50	188	0,02	0,08	0,78	1,96	0	135	17	D		
0,2	9	27	0,28	0,49	141	0,02	0,07	0,76	1,78	0	163	15	E		
0,4	19	37	0,45	0,47	80	0,03	0,03	0,65	1,69	0	212	14	C	SE	124
0,2	9	12	0,08	0,17	27	0,02	0,01	0,12	1,62	0	25	8	D		
0,3	9	24	0,19	0,42	180	0,02	0,06	0,61	2,19	0	349	17	B		
0,2	10	17	0,18	0,26	53	0,01	0,02	0,42	1,73	0	239	8	C	SE	125
0,3	18	16	0,08	0,25	17	0,01	0,02	0,15	1,95	0	71	2	D		
0,3	21	29	0,10	0,73	61	0,02	0,02	0,37	1,84	0	80	11	E		
0,3	10	31	0,26	0,69	199	0,03	0,08	0,75	2,48	0	329	16	C	SE	126
0,2	9	24	0,15	0,61	165	0,02	0,06	0,54	1,62	0	150	19	E		

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	
SE	127	Sopa de trigo con res	24	99	24,5	1,7	0,2	4,1	3,2	0,7
		Sopa de trigo con res	49	205	37,3	1,6	0,3	11,4	10,2	1,2
		Sopa de trigo con res	24	101	30,1	1,6	0,2	4,4	3,8	0,3
SE	128	Sopa de verduras	34	143	25,5	2,5	0,2	5,9	5,4	0,5
SE	129	Sopa de verduras con pollo	37	154	22,0	2,5	0,3	6,5	5,5	0,3
		Sopa de verduras con pollo	30	125	18,3	1,8	0,6	4,7	4,1	0,4
		Sopa de verduras con pollo	53	222	35,4	2,9	0,5	10,2	9,4	0,8
		Sopa de verduras con pollo	45	188	17,7	2,4	0,6	7,8	6,5	0,4
SE	130	Sopa de verduras con res	28	119	16,5	1,5	0,1	5,6	5,1	0,5
		Sopa de verduras con res	52	216	20,3	1,6	0,2	11,7	10,7	1,0
		Sopa de verduras con res	36	152	18,5	1,5	0,1	8,0	7,3	0,7
SE	131	Sopa wantán	62	260	11,6	3,5	0,5	10,8	6,5	0,5
		Sopa wantán	154	645	12,7	6,7	8,5	12,2	8,8	0,5
		Sopa wantán	77	323	12,7	3,9	2,4	9,8	5,9	0,5
		Sopa wantán	98	411	15,1	4,8	3,0	12,9	8,0	0,6
		Sopa wantán	71	296	12,3	4,0	1,8	9,5	6,5	0,4
SE	132	Sustancia	60	253	25,3	3,3	1,1	9,5	8,8	0,5
SE	133	Sustancia de pollo	49	205	18,3	3,6	0,4	7,8	7,5	0,3
		Sustancia de pollo	45	188	16,6	2,2	0,7	7,6	7,1	0,4
SE	134	Sustancia de res	41	173	12,2	1,9	0,6	7,4	7,0	0,4
		Sustancia de res	41	173	19,3	2,1	0,4	7,6	6,9	0,5
		Sustancia de res	44	185	16,0	1,9	0,7	7,8	7,3	0,5
		Sustancia de res	54	228	14,8	1,8	0,5	11,1	9,6	0,3
SE	135	Tamal de pollo	185	776	68,4	6,8	14,6	7,7	6,7	1,0
		Tamal de pollo	310	1296	33,3	5,6	11,3	48,2	47,8	0,4
		Tamal de pollo	109	456	28,8	2,6	8,7	6,1	5,5	0,6
SE	136	Tamal verde	156	654	61,4	3,7	6,9	22,6	20,7	2,0
SE	137	Tequeños	556	2327	15,7	8,4	45,2	29,4	0,5	1,2
		Tequeños	512	2143	16,2	7,1	40,2	32,0	7,4	1,6
SE	138	Tequeños con crema a la huancaína	400	1672	18,2	10,8	20,5	41,6	0,7	1,5
		Tequeños con crema a la huancaína	154	645	69,0	5,9	8,3	15,6	2,9	2,2



Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	ESTRATO	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg			
0,3	11	24	0,26	0,39	33	0,02	0,02	0,48	2,01	0	74	6	C	SE	127
0,6	13	41	0,30	0,48	17	0,04	0,08	0,74	4,54	0	385	4	D		
0,3	10	23	0,27	0,33	36	0,01	0,02	0,58	1,76	0	112	4	E		
0,3	10	31	0,46	0,65	20	0,02	0,03	0,80	2,32	0	234	6	C	SE	128
0,2	6	25	0,21	0,53	14	0,02	0,02	0,77	1,21	0	259	3	A	SE	129
0,2	9	23	0,24	0,61	143	0,02	0,06	0,64	1,91	0	190	18	C		
0,5	14	49	0,45	1,43	112	0,04	0,21	1,23	5,17	0	34	18	D		
0,2	8	29	0,31	0,84	150	0,02	0,07	0,70	1,44	0	36	15	E		
0,2	7	21	0,27	0,49	18	0,02	0,02	0,51	1,60	0	27	8	A	SE	130
0,3	9	35	0,37	0,64	12	0,03	0,04	0,60	2,71	0	146	6	C		
0,3	13	27	0,21	0,66	23	0,02	0,05	0,40	3,10	0	380	6	E		
0,3	7	37	0,33	0,91	5	0,02	0,03	0,93	0,52	0	235	9	A	SE	131
15,5	38	61	0,24	3,59	8	0,03	0,02	0,67	0,33	0	159	8	B		
3,7	14	40	0,28	1,44	8	0,02	0,02	0,76	0,35	0	269	9	C		
4,8	18	49	0,34	1,88	7	0,03	0,03	0,89	0,36	0	125	10	D		
2,7	12	38	0,30	1,37	6	0,02	0,02	0,84	0,46	0	207	7	E	SE	132
0,3	8	43	0,51	1,29	376	0,03	0,15	1,33	3,42	0	574	27	D		
0,4	7	44	0,30	0,66	6	0,02	0,02	1,70	1,29	0	121	3	A		
0,2	7	31	0,34	0,90	244	0,02	0,10	0,87	1,91	0	363	19	D	SE	133
0,2	8	25	0,32	0,72	7	0,02	0,02	0,48	1,25	0	156	0	A	SE	134
0,2	7	28	0,35	0,67	16	0,02	0,02	0,57	2,19	0	289	1	C		
0,2	6	26	0,32	0,66	1	0,02	0,02	0,56	2,08	0	161	3	D		
0,2	10	23	0,30	0,74	4	0,01	0,02	0,38	1,85	0	354	1	E		
0,8	25	72	0,55	1,25	5	0,06	0,16	2,82	11,05	0	589	4	A	SE	135
1,0	41	132	0,18	2,63	2	0,11	0,13	2,38	8,21	0	226	0	D		
0,4	6	40	0,25	0,46	7	0,04	0,04	0,83	2,59	0	254	0	E		
2,6	29	93	0,43	1,24	7	0,11	0,08	1,52	4,81	0	901	35	C	SE	136
1,2	130	120	0,48	0,75	65	0,04	0,09	0,68	0,00	0	2	62	C	SE	137
1,3	103	108	0,45	0,73	45	0,08	0,09	0,87	0,42	0	79	50	E	SE	138
1,3	180	156	0,63	0,96	94	0,05	0,13	0,85	0,00	0	142	78	C		
0,8	29	69	0,57	0,88	61	0,04	0,06	1,57	4,12	0	169	79	E		

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	
SE	139	Tequeños con guacamole	350	1463	36,2	7,7	21,5	32,6	1,6	2,8
		Tequeños con guacamole	387	1620	21,7	10,2	16,1	50,7	1,2	3,0
		Tequeños con guacamole	417	1746	27,0	8,1	28,0	35,4	1,9	2,9
		Tequeños con guacamole	455	1904	23,3	6,1	36,0	28,7	1,7	2,3
SE	140	Tequeños de queso	351	1469	34,3	6,7	22,0	35,1	2,4	4,1
SE	141	Tiradito de pejerrey	95	396	75,0	6,9	1,0	14,8	13,3	1,6
		Tiradito de pejerrey	88	370	77,6	6,5	1,1	13,7	13,5	0,2
		Tiradito de pejerrey	98	411	73,8	6,7	1,1	16,2	15,2	1,0
SE	142	Wantán frito	243	1019	14,6	6,6	5,2	42,3	11,5	1,6
		Wantán frito	477	1995	15,8	10,7	39,0	22,1	3,1	1,1
SE	143	Yucas rellenas	147	613	69,6	4,0	8,2	16,9	14,8	2,1

## SEGUNDOS

SS	1	Adobo de cerdo y arroz	174	729	21,3	6,3	1,9	31,8	31,7	0,1
SS	2	Adobo de cerdo con menestra y arroz	165	690	18,3	9,7	3,4	23,8	18,5	5,3
SS	3	Adobo de cerdo con puré y arroz	146	613	41,1	4,8	5,0	20,3	19,9	0,3
SS	4	Adobo de pollo y arroz	144	601	43,5	6,6	2,1	25,1	24,2	0,9
		Adobo de pollo y arroz	133	557	42,6	8,1	1,4	21,1	20,5	0,3
SS	5	Adobo de pollo con ensalada y arroz	145	605	34,0	4,9	2,2	26,0	25,5	0,5
SS	6	Adobo de res con arroz y puré	126	527	50,9	5,6	1,8	22,1	21,4	0,5
SS	7	Adobo de res con menestra y arroz	155	647	19,3	7,7	1,7	27,8	23,0	4,8
SS	8	Aeropuerto de pollo	212	888	28,7	6,5	2,5	39,8	39,1	0,5
SS	9	Aeropuerto tacon pa	177	741	19,3	7,6	3,4	28,7	28,2	0,5
SS	10	Ají de pollo y arroz	137	574	39,3	5,4	2,8	22,3	20,5	0,5
		Ají de pollo y arroz	157	655	29,8	6,0	3,4	24,8	22,4	0,3
		Ají de pollo y arroz	146	609	37,2	5,9	2,8	23,7	21,6	0,4
		Ají de pollo y arroz	157	655	35,0	5,4	2,6	27,4	26,8	0,6
		Ají de pollo y arroz	156	653	37,7	4,9	3,7	25,4	22,8	0,2
SS	11	Albóndigas en salsa y arroz	133	555	37,4	6,3	3,6	18,3	18,0	0,3
SS	12	Alita broaster con papas fritas y arroz	272	1139	35,7	5,7	18,7	20,3	19,7	0,7
SS	13	Anticucho con papa y arroz	114	475	73,3	9,3	3,2	12,1	5,7	0,4
		Anticucho con papa y arroz	109	456	74,2	9,8	3,3	10,3	9,2	1,1

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	ESTRATO	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg			
1,1	91	115	0,64	0,93	37	0,05	0,08	0,97	3,98	0	317	105	A	SE	139
1,2	66	131	0,88	1,05	28	0,06	0,07	1,12	0,80	0	54	141	C		
1,2	93	118	0,68	0,86	46	0,05	0,08	0,77	1,67	0	126	129	D		
1,0	18	84	0,75	0,74	1	0,04	0,03	1,04	1,26	0	1705	100	E		
1,2	56	97	0,67	0,75	27	0,04	0,05	0,70	3,58	0	251	173	E	SE	140
1,0	44	127	0,23	0,59	3	0,07	0,09	2,15	9,99	0	359	3	A	SE	141
1,1	57	114	0,04	1,04	3	0,05	0,05	1,66	15,33	0	22	11	C		
1,2	63	126	0,23	1,64	42	0,07	0,09	2,11	23,68	0	264	0	D		
1,9	23	81	0,64	1,04	3	0,06	0,05	1,16	0,19	0	87	66	A	SE	142
0,5	10	69	0,71	0,71	2	0,05	0,04	1,57	0,38	0	63	81	C		
1,1	24	66	1,01	0,87	9	0,04	0,24	1,59	13,05	0	45	0	A	SE	143

0,6	8	86	0,88	0,66	1	0,19	0,06	1,59	1,09	0	437	55	E	SS	1
1,2	34	123	1,08	1,68	0	0,19	0,05	1,34	1,88	0	778	57	E	SS	2
0,8	25	70	0,62	0,55	7	0,16	0,09	1,33	4,74	0	368	46	D	SS	3
0,7	12	81	0,82	0,67	5	0,05	0,14	2,50	6,84	0	99	0	C	SS	4
0,6	8	87	0,83	0,89	7	0,06	0,07	2,97	4,10	0	468	0	E		
0,8	13	66	0,66	0,70	41	0,06	0,05	1,67	5,79	0	316	1	E	SS	5
1,5	37	88	1,03	1,16	13	0,05	0,11	1,78	3,58	0	78	45	D	SS	6
1,2	36	116	1,25	1,96	1	0,06	0,03	1,36	2,37	0	195	0	C	SS	7
0,5	18	109	0,92	1,56	7	0,07	0,05	1,70	1,38	0	137	0	C	SS	8
0,3	9	53	0,55	1,13	7	0,05	0,03	0,80	3,07	0	109	1	A	SS	9
1,3	23	75	0,61	0,81	13	0,05	0,09	1,86	5,16	2	131	1	A	SS	10
2,0	34	79	0,65	1,28	13	0,05	0,09	1,63	3,27	5	132	1	B		
1,2	23	78	0,68	0,85	8	0,05	0,09	1,89	3,53	3	138	0	C		
1,6	26	81	0,68	0,99	9	0,06	0,11	1,65	3,55	5	245	0	D		
2,3	26	73	0,58	0,98	9	0,05	0,07	1,42	3,96	2	306	0	E		
0,5	8	77	1,23	1,16	6	0,04	0,05	1,99	4,92	3	36	0	B	SS	11
0,6	9	65	0,64	0,74	16	0,06	0,07	1,80	3,73	0	588	24	E	SS	12
1,1	36	132	0,95	1,95	12	0,21	0,48	3,83	6,30	0	120	0	A	SS	13
1,1	31	108	0,99	1,87	2	0,18	0,33	3,27	5,63	0	244	2	E		

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	
SS	14	Arroz a la jardinera con pollo	127	533	36,8	5,7	2,3	20,5	19,9	0,6
		Arroz a la jardinera con pollo	142	594	38,2	7,3	1,2	24,7	24,2	0,5
		Arroz a la jardinera con pollo	132	551	42,9	8,3	1,7	20,4	19,7	0,8
SS	15	Arroz a la jardinera con pollo frito	167	700	33,8	4,1	5,3	25,8	25,4	0,5
		Arroz a la jardinera con pollo frito	163	684	31,6	4,5	2,5	30,2	29,5	0,6
SS	16	Arroz arabe con pollo	110	461	62,4	8,0	1,5	16,0	15,1	0,7
		Arroz arabe con pollo	160	669	56,8	3,5	1,0	34,4	32,1	0,3
SS	17	Arroz blanco con filete de pollo, papas sancochadas y ensalada	146	610	41,5	6,5	2,5	23,8	19,9	0,1
SS	18	Arroz chaufa con pollo chijaukay	214	895	26,2	7,5	9,4	23,7	19,2	0,1
		Arroz chaufa con pollo chijaukay	187	783	28,0	6,8	8,2	20,6	16,8	0,1
		Arroz chaufa con pollo chijaukay	164	687	26,4	7,5	4,2	23,0	22,7	0,0
SS	19	Arroz chaufa con pollo tamarindo	129	542	41,8	6,3	1,4	22,2	21,7	0,3
SS	20	Arroz chaufa con pollo taypa especial	124	519	48,2	8,9	4,4	11,7	10,0	0,1
SS	21	Arroz chaufa de cerdo	194	813	20,2	6,8	4,9	29,6	29,4	0,0
SS	22	Arroz chaufa de mariscos	123	516	26,3	6,2	1,7	19,5	19,4	0,0
		Arroz chaufa de mariscos	166	695	30,4	7,2	4,6	22,7	22,7	0,0
		Arroz chaufa de mariscos	134	562	31,3	6,3	0,9	24,1	24,0	0,0
SS	23	Arroz chaufa de pollo	173	722	23,7	6,7	3,0	28,4	28,3	0,0
		Arroz chaufa de pollo	169	708	20,2	6,3	2,0	30,1	30,0	0,0
		Arroz chaufa de pollo	174	726	20,6	6,5	2,6	29,8	29,6	0,0
		Arroz chaufa de pollo	176	737	19,2	6,4	2,4	30,9	30,8	0,0
		Arroz chaufa de pollo	179	747	20,8	5,8	4,2	28,1	27,5	0,0
SS	24	Arroz chaufa de res	254	1062	22,6	6,3	14,9	23,1	23,1	0,0
		Arroz chaufa de res	180	753	32,9	7,7	5,9	22,8	22,5	0,1
SS	25	Arroz chaufa especial	205	858	28,3	10,5	7,5	23,0	22,7	0,0
SS	26	Arroz con carne	119	498	11,1	4,9	0,5	23,6	18,9	4,6
SS	27	Arroz con cerdo con sarsa criolla	140	585	37,4	4,1	2,9	24,2	23,4	0,8

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	ESTRATO	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg			
1,0	16	70	0,65	0,83	31	0,05	0,05	1,93	3,14	0	203	17	A	SS	14
0,6	16	87	0,82	0,76	20	0,06	0,07	2,59	2,53	0	54	1	C		
1,4	17	93	0,83	1,09	22	0,07	0,08	2,88	4,10	0	669	1	D		
0,5	16	64	0,61	0,63	63	0,06	0,06	1,30	14,21	0	116	8	B	SS	15
0,6	31	76	0,63	0,61	29	0,06	0,08	1,42	4,19	1	93	2	E		
0,9	22	86	0,76	1,02	61	0,06	0,08	2,91	7,16	0	586	4	A	SS	16
0,4	10	52	0,58	1,28	4	0,04	0,03	0,99	3,93	0	184	0	C		
0,6	15	76	0,73	0,69	5	0,04	0,04	2,13	3,07	0	76	0	C	SS	17
1,8	16	76	0,75	2,10	9	0,06	0,06	2,50	1,03	0	641	0	A		
0,9	15	74	0,73	1,44	14	0,05	0,06	2,11	3,31	0	560	3	C	SS	18
0,6	12	83	0,83	0,76	7	0,05	0,05	2,64	1,19	0	85	0	D		
0,5	9	70	0,71	0,71	9	0,05	0,06	2,19	5,69	0	143	0	A	SS	19
0,5	10	87	1,00	0,90	13	0,13	0,08	2,43	0,56	0	248	40	A		
0,6	10	90	0,90	0,55	3	0,22	0,06	1,76	0,56	0	23	69	D	SS	20
0,6	8	71	0,71	0,46	11	0,03	0,04	0,86	1,24	0	218	0	A		
0,8	30	72	0,78	1,15	16	0,05	0,06	0,92	1,44	0	76	0	B	SS	21
0,6	18	76	0,79	0,66	9	0,04	0,03	1,04	4,09	0	98	0	E		
0,5	11	83	0,85	0,72	9	0,06	0,05	2,09	0,98	0	209	4	A	SS	22
0,5	10	81	0,84	0,73	10	0,05	0,04	1,89	0,86	0	178	0	B		
0,5	9	81	0,84	0,71	8	0,05	0,04	2,03	0,92	0	223	0	C		
0,4	8	81	0,86	0,72	8	0,06	0,04	1,95	0,87	0	179	0	D		
0,6	11	76	0,77	0,67	8	0,05	0,04	1,84	0,96	0	243	1	E		
0,5	9	81	1,16	1,00	13	0,04	0,05	1,61	1,32	0	1119	0	A	SS	23
0,8	15	95	1,46	1,22	15	0,05	0,06	2,20	4,73	0	302	0	C		
1,0	19	77	0,95	0,83	14	0,04	0,05	1,85	3,73	0	114	0	B	SS	24
0,5	13	65	0,99	0,98	1	0,07	0,05	0,74	1,73	0	18	0	D		
1,2	17	74	0,66	0,89	89	0,14	0,07	1,23	3,34	0	765	7	D	SS	25
														SS	26
														SS	27

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	
SS	28	Arroz con frejol y seco de res	120	503	20,7	6,3	1,7	20,2	17,1	3,1
		Arroz con frejol y seco de res	161	673	27,2	8,3	2,7	25,8	21,3	4,4
		Arroz con frejol y seco de res	132	553	23,2	7,0	2,3	20,8	17,6	3,2
		Arroz con frejol y seco de res	137	573	21,2	6,6	1,5	23,9	21,2	2,8
		Arroz con frejol y seco de res	134	560	21,8	6,9	2,2	22,2	19,3	2,9
SS	29	Arroz con frejoles y seco de pollo	130	545	29,5	6,8	2,4	20,1	17,4	2,6
		Arroz con frejoles y seco de pollo	120	504	9,8	4,9	1,0	22,9	19,2	3,7
		Arroz con frejoles y seco de pollo	132	550	27,7	7,5	1,8	21,0	18,4	2,6
		Arroz con frejoles y seco de pollo	151	632	27,2	8,6	1,9	24,4	21,7	2,8
		Arroz con frejoles y seco de pollo	116	483	29,2	7,7	1,4	17,8	15,4	2,4
SS	30	Arroz con lentejas con churrasco	157	657	24,0	9,4	2,9	23,1	19,9	3,2
SS	31	Arroz con mariscos	127	530	30,6	5,6	1,5	21,8	21,4	0,3
		Arroz con mariscos	158	663	27,9	5,3	3,2	26,8	26,5	0,3
		Arroz con mariscos	144	602	35,4	5,1	3,1	23,5	23,1	0,4
		Arroz con mariscos	156	652	38,5	6,1	2,8	26,2	25,7	0,6
		Arroz con mariscos	139	581	38,2	6,9	2,7	21,2	20,8	0,4
SS	32	Arroz con pato	174	728	35,0	5,6	7,1	21,3	20,9	0,4
SS	33	Arroz con pollo	144	601	38,3	6,9	2,2	23,6	22,9	0,6
		Arroz con pollo	145	608	37,4	7,0	2,2	23,9	23,2	0,5
		Arroz con pollo	139	582	41,3	7,0	2,3	22,1	21,0	0,7
		Arroz con pollo	139	583	38,8	6,8	2,5	21,9	20,9	0,6
		Arroz con pollo	141	589	39,9	6,9	2,2	23,0	22,0	0,6
SS	34	Arroz tapado	157	658	34,1	7,3	4,4	21,4	21,2	0,2
SS	35	Arvejita verde partida con estofado de pollo y arroz	142	593	45,0	8,8	2,8	20,2	15,2	1,9
SS	36	Arvejita verde partida con guiso de pollo y arroz	143	598	38,4	7,8	1,2	24,5	23,8	0,7
SS	37	Arvejita verde partida con hígado frito y arroz	150	627	14,4	4,6	1,1	29,8	27,1	2,7
SS	38	Arvejita verde partida con pollo al horno y arroz	124	520	35,5	7,3	3,4	15,6	14,8	0,7
SS	39	Arvejita verde partida con pescado frito y arroz	255	1069	8,2	5,2	13,7	27,8	25,3	2,5
		Arvejita verde partida con pescado frito y arroz	183	765	20,3	8,5	4,8	26,5	22,8	3,6
SS	40	Asado de cerdo con arvejita verde y arroz	129	541	52,6	9,4	1,8	19,5	18,3	1,2
		Asado de cerdo con arvejita verde y arroz	152	635	13,9	7,2	2,0	25,7	22,6	3,2

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	ESTRATO	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg			
0,9	24	89	1,04	1,43	12	0,05	0,04	1,27	1,86	0	247	13	A	SS	28
1,1	36	120	1,37	2,00	8	0,08	0,05	1,64	2,37	0	327	12	B		
0,9	26	92	1,09	1,60	4	0,04	0,04	1,34	2,34	0	275	17	C		
0,8	24	93	1,13	1,45	8	0,06	0,04	1,42	1,58	0	256	11	D		
0,9	23	86	1,02	1,41	18	0,06	0,04	1,21	1,96	0	290	10	E		
0,9	23	87	0,81	1,23	14	0,05	0,04	1,81	2,69	0	129	6	A	SS	29
0,8	29	78	0,71	1,32	19	0,05	0,02	0,71	1,66	0	106	5	B		
0,8	21	92	0,83	1,17	19	0,06	0,05	2,07	2,62	0	324	10	C		
0,9	25	106	0,98	1,38	17	0,08	0,06	2,31	2,13	0	293	14	D		
0,8	21	92	0,80	1,16	31	0,06	0,06	2,25	2,14	0	84	10	E		
0,9	12	59	0,83	0,81	1	0,07	0,04	0,75	0,99	0	509	0	B	SS	30
0,6	14	76	0,58	0,67	37	0,04	0,10	0,97	3,43	0	124	2	A	SS	31
1,1	14	81	0,58	0,64	13	0,05	0,12	1,05	3,69	0	257	2	B		
1,0	18	74	0,56	0,77	25	0,05	0,12	0,98	5,65	0	235	5	C		
0,9	19	92	0,70	0,81	16	0,06	0,16	1,18	6,35	0	162	6	D		
0,9	24	83	0,64	0,82	18	0,04	0,12	1,00	3,95	0	263	4	E		
0,7	15	80	0,70	1,01	35	0,06	0,08	1,77	2,40	0	471	27	C	SS	32
0,7	20	84	0,78	0,90	51	0,06	0,07	2,37	4,48	0	241	19	A	SS	33
0,5	16	83	0,80	0,88	52	0,06	0,06	2,40	3,72	0	170	17	B		
0,7	24	85	0,77	0,97	58	0,06	0,07	2,36	4,87	0	240	28	C		
0,6	23	83	0,75	0,89	55	0,06	0,07	2,31	4,51	0	215	22	D		
0,7	24	84	0,77	0,91	52	0,06	0,07	2,32	4,65	0	225	23	E		
0,5	10	90	1,28	1,28	22	0,05	0,08	1,65	1,86	0	115	0	A	SS	34
0,8	16	95	0,90	0,90	22	0,06	0,06	2,78	3,65	0	613	1	E	SS	35
0,5	9	93	0,91	0,92	9	0,08	0,07	2,69	4,53	0	130	0	D	SS	36
0,5	15	72	0,78	0,85	11	0,06	0,04	1,08	4,66	0	198	0	D	SS	37
0,5	9	76	0,73	0,77	9	0,07	0,06	2,38	4,54	0	324	0	C	SS	38
0,4	10	73	0,69	0,75	1	0,07	0,04	1,18	0,65	0	81	0	C	SS	39
0,7	15	108	1,02	1,02	5	0,08	0,07	2,39	1,64	3	116	0	D		
0,9	73	107	0,88	2,70	77	0,07	0,12	2,65	3,21	0	107	0	C	SS	40
0,6	12	94	0,96	0,69	1	0,18	0,06	1,55	0,86	0	88	49	E		

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	
SS	41	Asado de cerdo con menestra y arroz	153	639	18,8	8,0	2,2	24,9	21,0	3,9
SS	42	Asado de pollo y arroz	150	626	47,7	8,0	3,5	20,9	20,1	0,8
		Asado de pollo y arroz	154	644	45,8	9,3	3,0	22,0	20,7	1,2
SS	43	Asado de pollo con menestra y arroz	124	518	25,0	7,4	1,5	19,8	17,2	2,6
		Asado de pollo con menestra y arroz	146	610	34,5	9,6	1,9	22,3	18,6	3,7
SS	44	Asado de pollo con puré y arroz	148	619	34,6	6,4	2,7	23,7	23,6	0,1
SS	45	Asado de res y arroz	147	615	41,0	4,3	0,6	30,4	29,6	0,7
		Asado de res y arroz	118	495	34,9	6,1	0,5	21,7	18,0	0,1
SS	46	Asado de res con menestra y arroz	104	436	13,8	5,7	0,9	18,3	15,3	3,0
		Asado de res con menestra y arroz	126	528	32,6	6,7	2,3	19,8	16,7	3,1
		Asado de res con menestra y arroz	107	447	55,6	7,2	0,9	17,6	13,7	1,7
SS	47	Asado de res con puré y arroz	115	480	36,2	6,1	1,5	19,6	19,4	0,2
		Asado de res con puré y arroz	120	500	42,4	4,8	1,6	21,2	19,9	0,8
SS	48	Bisteck de res a lo pobre con arroz	167	700	53,8	7,6	5,7	21,5	20,3	1,1
		Bisteck de res a lo pobre con arroz	189	791	24,3	5,5	6,1	27,7	27,4	0,3
		Bisteck de res a lo pobre con arroz	147	615	46,1	5,5	6,0	17,9	12,8	0,3
SS	49	Bisteck de res con arroz	130	543	55,3	6,7	2,1	20,7	11,1	0,0
		Bisteck de res con arroz	172	722	43,8	7,5	7,3	18,6	18,3	0,2
SS	50	Bisteck de res con papas fritas y arroz	96	403	25,8	3,4	3,1	13,5	10,2	0,1
SS	51	Cabrito a la norteña con arroz	134	560	45,9	7,3	1,7	22,5	21,7	0,8
		Cabrito a la norteña con arroz	85	354	33,7	3,8	0,7	15,6	15,2	0,4
SS	52	Cabrito con frejoles y arroz	167	700	44,7	5,5	7,5	19,3	18,8	1,0
		Cabrito con frejoles y arroz	114	475	25,8	7,6	1,7	17,1	13,6	3,5
		Cabrito con frejoles y arroz	146	613	32,6	8,0	3,3	20,8	18,4	2,4
		Cabrito con frejoles y arroz	155	648	23,1	7,6	2,1	26,1	23,0	3,2
SS	53	Carapulcra y arroz	151	630	43,4	6,1	4,0	24,3	18,5	1,5
SS	54	Carapulcra de cerdo y arroz	180	755	26,4	8,8	3,3	29,5	29,3	0,2
		Carapulcra de cerdo y arroz	137	573	23,3	6,6	2,6	21,1	21,0	0,1
		Carapulcra de cerdo y arroz	176	735	20,1	6,0	2,0	33,1	32,8	0,3
SS	55	Carne de res con ensalada y arroz	215	898	30,5	6,9	10,5	22,7	22,4	0,3



Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	ESTRATO	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg			
0,9	32	124	1,00	1,35	0	0,26	0,10	1,46	1,37	0	45	56	E	SS	41
0,7	10	87	0,80	0,82	7	0,07	0,08	3,14	5,06	0	162	0	D	SS	42
0,8	12	99	0,90	0,96	39	0,07	0,12	3,54	4,42	0	494	5	E		
0,8	21	91	0,83	1,19	40	0,05	0,04	2,05	2,18	0	170	19	C	SS	43
1,2	24	111	1,10	1,52	6	0,07	0,07	2,70	3,38	0	301	1	E		
0,6	10	79	0,73	0,62	9	0,06	0,06	2,41	2,60	0	496	6	E	SS	44
0,7	18	76	0,89	0,88	0	0,04	0,05	1,48	13,73	0	44	0	C	SS	45
0,5	11	76	1,18	0,99	0	0,03	0,04	1,74	1,57	0	24	0	E		
0,9	17	81	0,94	1,34	11	0,06	0,04	1,21	1,70	0	74	4	C		
1,0	20	90	1,18	1,36	43	0,06	0,06	1,64	3,81	0	160	3	D	SS	46
0,9	23	98	1,38	1,66	25	0,06	0,08	2,09	3,51	0	178	12	E		
0,6	13	80	1,19	0,97	17	0,04	0,06	2,08	2,49	0	103	1	A	SS	47
0,8	23	75	0,88	0,89	12	0,05	0,10	1,65	5,04	0	358	0	D		
0,9	14	89	1,22	1,73	19	0,08	0,12	2,21	3,85	6	251	0	A		
0,4	10	73	1,05	0,85	5	0,04	0,07	1,57	0,59	0	311	0	B	SS	48
0,6	18	71	1,04	0,90	12	0,03	0,04	1,49	8,67	0	26	9	C		
0,7	19	82	1,26	1,10	0	0,02	0,03	1,77	3,13	0	73	0	B	SS	49
0,5	12	91	1,38	1,26	22	0,05	0,08	1,89	3,49	0	229	0	D		
0,4	9	45	0,66	0,59	1	0,02	0,02	0,94	1,60	0	183	2	E	SS	50
0,8	15	84	0,83	0,84	6	0,05	0,14	2,76	6,13	0	429	6	C	SS	51
0,5	12	53	0,76	0,78	3	0,03	0,04	1,26	8,95	0	45	9	E		
0,7	24	78	1,09	1,06	42	0,06	0,06	1,91	5,28	0	702	2	A		
0,9	23	100	1,33	1,71	1	0,07	0,05	0,66	2,54	0	103	5	B	SS	52
0,9	21	99	1,38	1,64	3	0,07	0,07	0,81	2,16	0	307	6	C		
0,9	23	102	1,24	1,61	1	0,07	0,05	0,86	1,63	0	227	3	E		
0,7	27	82	0,74	1,58	9	0,17	0,12	1,46	4,37	0	158	51	D	SS	53
1,0	15	119	0,83	1,24	3	0,31	0,10	2,87	1,23	0	541	99	A		
0,8	11	88	0,64	0,89	1	0,24	0,08	1,90	1,07	0	592	79	C	SS	54
1,1	62	99	0,67	1,51	0	0,18	0,10	2,30	3,43	0	126	45	D		
0,6	11	85	1,33	1,27	53	0,04	0,06	2,05	2,04	3	447	1	A	SS	55

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	
SS	56	Cau cau con arroz	114	476	46,9	5,3	2,8	16,9	11,1	0,3
		Cau cau con arroz	115	482	52,1	5,6	1,2	20,3	14,3	0,5
		Cau cau con arroz	103	432	38,8	4,4	1,5	17,7	15,0	0,5
		Cau cau con arroz	101	424	39,1	2,9	0,4	21,2	20,1	1,1
		Cau cau con arroz	127	530	38,3	4,6	3,1	19,8	17,2	0,5
SS	57	Causa con pollo al horno y arroz	130	546	49,6	3,3	2,3	24,1	22,9	1,2
SS	58	Cebiche con chicharrón	164	684	66,2	9,1	7,9	15,1	13,8	1,4
		Cebiche con chicharrón	180	753	66,2	11,0	10,1	11,3	10,2	1,3
SS	59	Cebiche de pescado	76	318	77,9	9,2	1,0	7,0	6,4	0,6
		Cebiche de pescado	166	693	57,1	5,6	3,3	32,0	29,4	2,6
		Cebiche de pescado	105	438	70,0	9,4	0,6	16,1	14,7	1,4
		Cebiche de pescado	149	624	63,4	9,6	6,3	15,0	13,1	1,8
SS	60	Cebiche de pollo con arroz	138	579	38,7	7,6	2,3	21,7	21,1	0,6
SS	61	Cerdo al horno con arroz	161	674	35,2	7,7	3,5	23,3	23,2	0,1
SS	62	Chanfainita con arroz	151	630	24,2	4,3	1,8	28,6	28,2	0,4
SS	63	Chanfainita con tallarín	153	639	51,0	5,8	0,7	31,4	29,7	1,7
SS	64	Chicharrón de pescado	102	427	77,7	5,6	4,3	11,7	9,7	1,0
		Chicharrón de pescado	270	1129	48,4	8,1	15,9	26,0	21,8	2,1
SS	65	Chicharrón de pescado con arroz	202	844	38,9	6,2	7,5	27,0	26,4	0,6
		Chicharrón de pescado con arroz	215	900	37,4	4,8	9,9	26,8	26,0	0,8
SS	66	Chicharrón de pescado con ensalada y arroz	241	1010	34,7	6,8	10,5	29,9	29,2	0,8
SS	67	Chicharrón de pescado con frejoles y arroz	107	447	32,2	4,1	1,2	20,2	17,8	2,4
		Chicharrón de pescado con frejoles y arroz	163	683	18,6	6,7	2,2	28,5	26,2	2,3
SS	68	Chicharron de pescado con yuca frita y arroz	319	1336	51,2	7,5	28,2	11,0	9,8	1,2
		Chicharron de pescado con yuca frita y arroz	210	880	34,5	7,6	5,3	32,1	31,7	0,4
		Chicharron de pescado con yuca frita y arroz	195	816	40,7	8,1	7,4	24,4	23,6	0,8
		Chicharron de pescado con yuca frita y arroz	199	834	32,9	6,5	8,0	25,7	24,6	0,9
SS	69	Chicharrón de pescado con yucas doradas	195	815	56,4	9,9	6,9	23,4	20,2	1,7
SS	70	Chicharrón de pollo con ensalada y arroz	202	846	39,5	6,6	9,0	23,3	21,1	0,6
		Chicharrón de pollo con ensalada y arroz	179	747	23,0	6,7	4,7	27,3	23,9	3,4
SS	71	Chicharrón mixto	222	928	54,3	9,3	14,1	14,3	13,6	0,7

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	ESTRATO	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg			
0,4	27	41	0,59	0,49	76	0,02	0,02	0,45	2,64	0	114	7	A	SS	56
0,5	28	50	0,67	0,61	62	0,04	0,04	0,61	4,49	0	118	5	B		
0,4	18	40	0,53	0,47	26	0,03	0,04	0,68	4,20	0	88	3	C		
0,5	9	43	0,43	0,42	22	0,06	0,05	1,06	6,35	0	70	2	D		
0,4	19	43	0,57	0,55	9	0,04	0,04	0,78	4,45	0	141	1	E		
0,7	15	57	0,50	0,63	31	0,06	0,07	1,38	8,34	0	67	1	C	SS	57
1,1	20	98	0,49	0,83	48	0,06	0,08	1,15	7,20	0	246	2	A	SS	58
1,3	25	143	0,87	0,65	65	0,06	0,08	1,66	4,83	0	135	15	E		
1,0	22	18	0,08	0,84	3	0,03	0,03	0,21	8,96	0	961	19	A	SS	59
1,0	23	92	0,32	1,53	50	0,08	0,14	1,15	9,80	0	291	39	C		
1,0	32	76	0,17	0,94	49	0,05	0,08	0,86	8,66	0	698	2	D		
1,3	54	143	0,54	1,36	14	0,07	0,19	1,57	8,24	0	40	3	E		
0,6	10	84	0,83	0,75	4	0,05	0,11	2,83	4,45	0	430	2	D	SS	60
0,6	12	94	0,88	0,65	1	0,29	0,09	1,90	1,64	0	182	98	C	SS	61
0,4	4	67	0,66	0,96	1	0,06	0,11	1,27	3,73	0	263	0	D	SS	62
1,0	18	88	0,74	2,43	25	0,08	0,17	1,42	7,96	0	25	2	D	SS	63
0,9	21	81	0,14	1,80	6	0,03	0,07	1,30	16,13	0	40	8	D	SS	64
1,0	25	150	0,48	0,84	4	0,11	0,08	1,59	9,50	0	128	0	E		
0,7	18	80	0,49	0,72	14	0,06	0,06	1,63	9,76	0	301	0	A	SS	65
0,6	18	82	0,49	0,50	18	0,06	0,04	1,09	10,64	0	383	1	D		
0,6	14	49	0,40	1,33	0	0,10	0,08	1,19	5,68	0	190	1	E	SS	66
0,7	24	68	0,52	1,00	83	0,05	0,03	1,06	3,97	0	150	24	C	SS	67
0,7	21	97	0,69	1,19	0	0,05	0,03	1,36	1,88	0	68	0	D		
0,9	16	101	0,26	0,59	6	0,05	0,16	0,38	8,26	0	287	0	A	SS	68
0,6	8	60	0,63	0,74	1	0,05	0,05	0,91	3,49	0	88	0	C		
0,7	22	102	0,61	1,14	22	0,09	0,14	0,96	3,65	0	129	102	D		
0,6	22	75	0,49	1,17	34	0,08	0,09	1,02	6,21	0	241	1	E	SS	69
1,2	54	133	0,42	2,37	21	0,12	0,12	0,87	14,58	0	561	7	C		
0,6	7	75	0,72	1,12	4	0,06	0,06	2,54	4,27	0	89	0	C	SS	70
0,8	26	98	0,86	1,33	16	0,06	0,04	1,53	4,07	0	444	1	D		
0,9	20	84	0,55	1,13	15	0,07	0,11	0,87	4,86	0	398	0	C	SS	71

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g
SS 72	Chicharrón mixto con sarsa criolla y arroz	168	704	38,0	6,3	3,8	26,3	25,8	0,5
SS 73	Chicharrón mixto con yuca frita	168	704	64,5	10,5	8,8	13,4	12,6	0,7
SS 74	Chicken quesadilla	193	808	61,6	12,2	9,9	14,3	1,9	1,4
SS 75	Chuleta a la parrilla con arroz	111	464	59,7	6,3	1,8	17,2	11,6	0,4
SS 76	Chuleta de cerdo con papas fritas y arroz	178	743	48,0	6,7	8,0	19,5	18,7	0,8
SS 77	Churrasco con arroz	100	417	36,8	3,8	0,7	19,1	18,5	0,5
SS 78	Churrasco con frejoles y arroz	171	716	20,7	10,9	6,4	17,8	12,1	5,7
SS 79	Churrasco con papas fritas con ensalada y arroz	156	651	45,2	4,6	4,3	24,4	23,4	1,0
SS 80	Combinado de pollo	181	758	26,4	6,5	1,4	35,6	34,4	0,7
	Combinado de pollo	151	631	34,6	6,1	1,3	28,9	27,7	0,8
	Combinado de pollo	199	831	23,1	5,1	1,0	42,7	41,3	1,0
	Combinado de pollo	122	509	41,6	4,8	1,7	22,2	21,4	0,8
SS 81	Combinado de res	151	634	31,4	4,5	3,8	24,8	21,2	0,4
SS 82	Combinado de tallarín rojo con frejoles y arroz	193	806	36,2	10,4	3,6	32,8	29,4	3,5
SS 83	Cordero a la norteña con frejoles y arroz	172	721	13,8	10,4	6,3	21,3	19,4	1,8
	Cordero a la norteña con frejoles y arroz	179	749	9,2	8,6	4,3	28,9	26,1	2,8
	Cordero a la norteña con frejoles y arroz	145	607	18,6	7,5	3,8	20,8	17,8	3,0
SS 84	Costillas barbiquiu con arroz y camote	190	796	33,0	6,5	8,2	22,5	20,2	0,5
SS 85	Costillas con papa y arroz	166	696	44,1	8,3	5,7	20,3	19,8	0,5
SS 86	Costillas norteño con frejoles y arroz	152	635	34,4	8,0	3,3	22,2	20,1	2,1
SS 87	Encebollado de hígado con frejoles y arroz	161	673	47,3	8,8	6,2	18,1	17,9	0,3
SS 88	Ensalada rusa con pollo broaster y arroz	157	657	49,9	8,8	4,9	19,2	16,0	0,7
SS 89	Ensalada rusa con pollo a la brasa y arroz	146	612	45,1	8,8	3,4	19,7	18,2	0,6
SS 90	Ensalada rusa con pollo al horno y arroz	122	510	53,0	7,1	3,3	16,1	14,8	1,3
	Ensalada rusa con pollo al horno y arroz	140	585	44,7	9,8	1,4	21,4	20,9	0,5
SS 91	Ensalada rusa con pollo frito y arroz	173	723	43,3	7,3	2,6	29,6	26,4	0,6
	Ensalada rusa con pollo frito y arroz	138	576	55,8	7,0	8,4	9,0	7,8	1,1
SS 92	Escabeche de pescado con arroz	126	527	47,2	5,7	1,8	21,8	21,0	0,8
	Escabeche de pescado con arroz	227	950	18,3	3,3	10,2	30,6	30,1	0,5
	Escabeche de pescado con arroz	214	893	42,4	10,9	11,1	17,0	16,6	0,3

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	ESTRATO	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg			
0,7	25	104	0,63	1,13	6	0,04	0,05	0,96	9,28	0	266	8	D	SS	72
1,1	42	119	0,81	1,55	30	0,09	0,22	1,28	6,67	0	90	8	E	SS	73
1,6	122	152	0,68	0,85	56	0,06	0,08	2,03	4,90	0	226	56	B	SS	74
0,6	24	79	0,70	0,53	34	0,23	0,08	1,39	4,00	0	131	83	E	SS	75
0,6	10	84	0,76	0,53	3	0,27	0,10	1,94	5,85	0	263	86	D	SS	76
0,5	8	55	0,72	0,65	3	0,04	0,04	1,38	4,51	0	161	0	C	SS	77
1,3	36	116	1,32	2,14	0	0,05	0,03	1,41	1,72	0	222	0	E	SS	78
1,0	13	69	0,86	0,99	3	0,06	0,07	1,75	6,70	0	172	0	E	SS	79
0,6	18	92	0,86	2,26	15	0,07	0,06	1,64	2,54	0	402	0	A	SS	80
0,5	18	88	0,73	2,34	22	0,07	0,05	1,64	9,62	0	166	1	C		
0,5	14	103	0,78	1,98	2	0,07	0,06	1,19	2,01	0	22	0	D		
0,6	22	71	0,58	2,68	31	0,05	0,05	1,28	10,71	0	54	6	E		
0,6	16	84	0,76	1,40	8	0,04	0,04	1,26	1,60	0	37	7	B	SS	81
1,0	26	137	1,16	2,17	91	0,10	0,09	2,79	2,42	0	178	7	C	SS	82
1,4	64	166	1,09	1,93	2	0,16	0,09	0,91	1,93	0	394	4	C	SS	83
0,6	15	80	0,86	1,37	3	0,08	0,06	0,81	0,93	0	57	8	D		
1,1	28	65	0,59	1,50	7	0,04	0,03	0,55	2,02	0	508	33	E		
0,6	18	72	1,00	0,58	75	0,20	0,08	1,79	3,60	0	393	62	A	SS	84
0,9	6	100	0,37	0,98	2	0,04	0,03	0,75	3,11	0	104	102	D	SS	85
0,8	21	101	1,40	1,49	6	0,05	0,06	1,96	3,41	0	631	4	D	SS	86
0,9	12	90	1,72	2,38	1741	0,11	0,70	4,80	10,00	0	268	0	A	SS	87
0,8	17	97	0,86	0,89	21	0,06	0,07	3,05	5,93	0	22	11	D	SS	88
0,6	14	94	0,86	0,83	104	0,06	0,07	3,12	2,86	0	192	9	C	SS	89
0,8	19	80	0,68	0,77	76	0,06	0,09	2,63	9,19	0	213	22	C	SS	90
0,6	9	102	0,96	0,87	6	0,07	0,07	3,61	6,05	0	56	12	E		
0,6	16	90	0,87	0,76	149	0,06	0,05	2,40	2,81	0	42	14	C	SS	91
0,8	13	68	0,57	0,62	65	0,05	0,07	2,57	10,32	0	492	32	D		
0,7	11	65	0,45	0,61	61	0,06	0,04	1,10	4,93	0	97	0	A	SS	92
1,1	9	58	0,59	0,61	12	0,05	0,07	0,88	2,76	0	75	1	C		
0,8	18	130	0,32	0,71	29	0,04	0,05	5,46	2,98	0	128	0	D		

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	
SS	93	Escabeche de pollo con arroz	158	660	31,4	6,4	2,1	27,8	27,3	0,4
		Escabeche de pollo con arroz	125	524	51,9	5,6	2,8	19,8	19,1	0,7
		Escabeche de pollo con arroz	137	572	45,0	7,7	2,8	19,6	19,3	0,3
		Escabeche de pollo con arroz	129	540	49,2	8,6	1,6	19,5	18,9	0,5
		Escabeche de pollo con arroz	146	610	42,5	6,7	2,8	22,7	22,5	0,3
SS	94	Estofado de pavita con arroz y ensalada	136	568	49,1	5,5	3,1	21,2	20,5	0,7
		Estofado de pavita con arroz y ensalada	139	582	43,8	5,8	2,3	23,2	22,4	0,8
SS	95	Estofado de pollo con arroz	121	506	49,2	8,9	1,6	17,2	16,5	0,7
		Estofado de pollo con arroz	117	490	47,3	6,6	1,4	19,1	17,5	0,8
		Estofado de pollo con arroz	141	590	21,5	3,3	1,0	29,2	28,6	0,5
		Estofado de pollo con arroz	122	512	47,1	7,0	1,9	19,0	17,6	0,7
SS	96	Estofado de pollo con arroz y ensalada	120	503	42,7	5,4	1,6	20,8	20,0	0,8
		Estofado de pollo con arroz y ensalada	116	487	56,6	6,0	1,9	19,5	18,5	1,1
SS	97	Estofado de pollo con menestra y arroz	145	608	31,8	7,4	2,0	24,5	19,9	4,1
		Estofado de pollo con menestra y arroz	167	697	25,6	7,4	1,5	30,5	26,5	4,0
		Estofado de pollo con menestra y arroz	125	524	39,8	7,9	1,6	19,4	17,3	2,1
SS	98	Estofado de res con arroz	141	590	33,3	8,3	0,9	24,0	23,7	0,3
		Estofado de res con arroz	138	576	44,1	6,7	1,2	24,6	23,8	0,9
SS	99	Estofado de res con menestra y arroz	131	546	34,7	7,4	1,2	22,5	19,2	3,2
		Estofado de res con menestra y arroz	121	508	18,7	5,7	1,0	22,5	19,3	3,2
SS	100	Estofado de lengua con arroz	133	558	56,3	4,9	5,1	17,3	15,9	1,3
SS	101	Espesado de res con arroz	212	888	37,1	6,8	2,0	41,8	41,0	0,8
SS	102	Fetuccini a lo alfredo	339	1418	35,7	9,9	19,9	31,7	30,4	1,3
SS	103	Filete de pescado con arroz	207	866	47,6	5,8	11,5	20,6	19,7	0,9
SS	104	Filete de pescado con menestra y arroz	166	696	27,8	8,0	4,0	24,4	21,8	2,5
		Filete de pescado con menestra y arroz	240	1003	19,4	9,7	10,6	25,6	23,0	2,6
		Filete de pescado con menestra y arroz	222	928	21,6	7,7	4,2	37,9	35,5	2,4
SS	105	Filete de pescado con papas fritas, sarsa criolla y arroz	138	578	38,8	5,5	1,3	25,6	21,3	0,2
SS	106	Filete de pescado en salsa de mariscos	136	570	38,1	6,4	0,8	25,5	24,5	1,0
SS	107	Filete de pollo con papas fritas y arroz	122	510	57,5	7,2	2,9	16,4	15,7	0,7
		Filete de pollo con papas fritas y arroz	156	651	52,4	8,9	4,8	18,4	17,5	0,9

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	ESTRATO	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg			
0,6	10	81	0,80	0,83	25	0,06	0,07	2,10	3,61	0	301	0	A	SS	93
0,9	18	72	0,52	1,19	69	0,06	0,06	1,50	6,50	0	301	23	B		
0,7	13	82	0,75	0,93	25	0,06	0,07	2,80	4,34	0	131	0	C		
0,8	13	90	0,83	0,90	36	0,07	0,08	3,22	5,40	0	82	0	D		
0,8	13	78	0,72	0,97	6	0,06	0,07	2,25	3,35	0	193	0	E		
0,6	10	72	0,75	1,09	9	0,06	0,07	1,52	9,14	0	54	0	C	SS	94
0,9	12	76	0,81	1,12	38	0,06	0,07	1,59	5,32	0	168	3	E		
0,8	11	92	0,83	0,89	45	0,07	0,08	3,39	4,49	0	153	3	A		
0,7	11	77	0,69	0,74	35	0,06	0,07	2,48	8,33	0	247	3	C	SS	95
0,4	6	56	0,58	0,51	23	0,06	0,03	1,02	3,29	0	75	2	D		
0,7	11	78	0,72	0,74	45	0,06	0,07	2,63	5,45	0	233	3	E		
0,6	10	66	0,61	0,64	31	0,06	0,06	2,04	5,88	0	384	4	B	SS	96
0,7	11	89	0,37	1,65	77	0,05	0,04	0,79	5,78	0	463	79	C		
0,8	17	89	1,11	1,16	46	0,08	0,08	1,93	4,26	0	331	3	C		
0,8	21	106	1,08	1,46	59	0,07	0,06	1,90	3,39	0	86	7	D	SS	97
0,8	14	88	0,88	0,99	29	0,07	0,07	2,61	4,14	0	219	3	E		
0,6	9	101	1,65	1,40	17	0,05	0,06	2,58	0,98	0	96	1	A		
0,7	10	87	1,29	1,10	17	0,06	0,06	2,33	4,60	0	148	1	D	SS	98
1,0	26	102	1,29	1,71	21	0,06	0,05	1,85	3,42	0	199	16	A		
0,5	15	73	1,10	1,36	9	0,06	0,06	1,18	1,35	0	93	1	C	SS	99
0,7	12	69	0,84	0,83	89	0,07	0,15	1,39	7,35	0	815	8	C		
0,7	16	109	1,37	1,13	4	0,08	0,09	2,15	3,95	0	260	14	D	SS	100
0,9	92	126	0,99	2,55	165	0,09	0,14	1,19	0,24	0	745	0	A		
0,7	13	78	0,55	1,04	19	0,08	0,14	1,39	7,06	0	707	0	D	SS	101
0,6	24	113	0,80	1,57	20	0,07	0,07	1,46	2,36	0	356	0	B		
10,1	36	85	0,59	2,81	0	0,06	0,03	0,79	1,04	0	259	0	C	SS	104
0,8	20	105	0,88	1,29	6	0,08	0,05	1,72	2,33	0	460	3	E		
0,6	17	81	0,47	0,73	1	0,05	0,03	0,64	3,53	0	338	0	A		
0,7	9	68	0,55	0,61	18	0,07	0,04	1,03	4,60	0	69	2	A	SS	105
0,6	12	79	0,71	0,71	12	0,06	0,07	2,84	10,15	0	252	0	A		
0,7	9	92	0,82	0,84	5	0,07	0,08	3,61	5,71	0	421	0	C	SS	107

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	
SS	108	Filete de pollo con papas fritas, ensalada y arroz	136	571	48,9	6,1	5,9	14,7	13,8	1,0
		Filete de pollo con papas fritas, ensalada y arroz	202	844	53,1	4,9	14,5	13,6	12,6	0,9
SS	109	Filete de pollo a la parrilla, ensalada y arroz	162	678	40,0	8,1	2,4	26,1	25,9	0,2
SS	110	Frejoles con asado de carne y arroz	119	500	23,8	6,1	2,3	18,4	15,6	2,7
SS	111	Frejoles con bistec y arroz	150	628	23,1	9,4	0,9	25,6	22,2	3,4
		Frejoles con bistec y arroz	131	549	24,0	7,7	2,1	20,9	16,7	4,2
SS	112	Frejoles con cabrito a la norteña y arroz	161	676	16,9	9,1	5,6	18,8	16,5	2,3
SS	113	Frejoles con pescado y arroz	161	672	18,8	7,1	4,5	22,9	20,2	2,7
		Frejoles con pescado y arroz	168	703	27,6	6,6	4,5	25,6	22,5	3,1
		Frejoles con pescado y arroz	162	678	18,9	7,2	7,1	17,4	15,3	2,1
SS	114	Frejoles con pescado con ensalada y arroz	258	1078	25,1	4,0	16,3	23,8	23,1	0,5
		Frejoles con pescado con ensalada y arroz	178	744	26,3	7,7	7,2	20,9	17,7	3,2
		Frejoles con pescado con ensalada y arroz	179	748	37,1	8,9	5,0	24,4	20,6	3,9
SS	115	Frejoles con pollo a la norteña y arroz	114	477	23,1	7,0	1,9	17,5	14,9	2,6
SS	116	Frejoles con pollo al vino	158	661	25,4	4,1	2,2	30,9	29,9	0,9
SS	117	Frejoles con seco a la norteña y arroz	129	539	18,8	7,7	1,0	25,5	21,9	3,5
		Frejoles con seco a la norteña y arroz	146	610	19,1	6,3	1,0	27,6	25,4	2,2
		Frejoles con seco a la norteña y arroz	133	558	26,3	8,4	2,0	19,9	17,4	2,5
		Frejoles con seco a la norteña y arroz	93	391	29,8	9,3	1,6	15,4	10,7	4,7
SS	118	Frejoles con seco y arroz	151	632	19,8	7,9	2,8	23,6	19,8	3,8
		Frejoles con seco y arroz	202	847	25,9	7,9	2,6	37,1	27,4	6,1
SS	119	Frejoles con seco, ensalada y arroz	135	567	24,8	7,6	3,9	17,7	14,3	3,5
		Frejoles con seco, ensalada y arroz	121	506	12,4	4,4	3,2	18,6	16,2	2,4
		Frejoles con seco, ensalada y arroz	178	746	24,9	8,2	6,4	21,8	18,4	3,5
		Frejoles con seco, ensalada y arroz	178	743	23,6	10,6	3,8	29,5	24,9	4,8
SS	120	Garbanzo con arroz y chuleta frita	193	808	16,9	8,3	3,8	31,3	21,0	3,3
SS	121	Garbanzo con chuleta y arroz	174	726	24,8	6,9	4,6	26,3	17,3	3,1
SS	122	Garbanzo con churrasco, ensalada y arroz	141	592	29,4	6,0	3,3	22,4	17,3	1,9
SS	123	Garbanzo con pescado y arroz	144	601	30,7	7,2	3,5	21,1	14,4	2,4
		Garbanzo con pescado y arroz	130	543	27,6	6,2	2,6	20,5	14,2	2,0
SS	124	Garbanzo con pollo y arroz	130	545	34,0	5,8	3,5	18,9	14,0	1,9



Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	ESTRATO	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg			
0,6	15	73	0,70	0,77	48	0,05	0,06	2,13	5,38	0	543	2	B	SS	108
0,6	18	58	0,53	0,68	11	0,05	0,06	1,83	6,31	0	679	13	D		
0,7	23	102	0,90	0,77	18	0,07	0,11	2,91	4,09	0	107	0	B	SS	109
0,9	17	74	0,90	0,86	32	0,18	0,08	1,20	1,86	0	334	52	E	SS	110
0,9	25	123	1,67	1,88	0	0,05	0,04	2,20	1,37	0	85	0	C	SS	111
1,0	32	113	1,20	1,66	2	0,12	0,06	1,53	2,28	0	233	14	D		
0,7	22	57	0,54	1,34	6	0,04	0,04	0,60	3,23	0	156	20	E	SS	112
0,8	21	111	0,61	1,19	0	0,05	0,01	0,62	1,14	0	68	0	A	SS	113
1,0	28	98	0,78	1,19	8	0,09	0,05	1,57	4,48	0	325	4	C		
0,8	20	109	0,52	0,97	2	0,04	0,02	1,69	0,88	0	210	0	E	SS	114
0,4	13	42	0,36	0,57	63	0,04	0,03	0,63	7,72	0	649	1	B		
0,9	29	122	0,71	1,27	3	0,10	0,06	1,15	3,95	0	365	0	D	SS	114
1,0	35	147	0,73	1,57	4	0,05	0,02	0,67	2,15	0	265	0	E	SS	115
1,1	29	78	0,92	1,14	5	0,06	0,03	1,62	1,40	0	607	9	C		
0,7	9	79	0,75	0,68	4	0,07	0,04	1,28	2,13	0	447	16	D	SS	116
0,9	21	115	1,25	1,62	1	0,08	0,07	1,54	1,92	0	75	2	A	SS	117
0,9	21	87	1,10	1,27	2	0,05	0,04	1,40	2,05	0	79	5	C		
0,8	19	97	0,89	1,25	5	0,05	0,05	2,37	1,77	0	164	4	D	SS	118
1,2	29	134	1,58	2,16	5	0,08	0,09	1,97	3,55	0	77	0	E		
1,1	29	91	0,88	1,69	4	0,06	0,04	0,95	1,94	0	155	12	C	SS	118
1,4	43	127	1,11	2,02	11	0,07	0,02	0,92	3,50	0	137	6	E	SS	119
1,1	30	97	1,03	1,48	4	0,10	0,07	1,30	2,45	0	276	1	A		
0,6	20	69	0,54	0,86	12	0,04	0,02	0,68	1,05	0	1974	1	C	SS	119
1,0	33	124	0,77	1,59	4	0,10	0,07	1,60	2,48	0	372	0	D		
1,1	26	139	1,40	1,88	9	0,13	0,13	2,56	1,44	0	679	0	E	SS	120
0,9	29	133	1,22	1,55	5	0,24	0,12	1,77	1,58	0	104	55	A		
0,9	29	114	1,03	2,06	12	0,19	0,12	1,52	7,07	0	301	42	D	SS	121
0,7	24	68	0,63	1,80	58	0,06	0,07	0,78	6,30	0	382	4	D	SS	122
0,8	29	106	0,64	1,60	4	0,08	0,08	1,21	6,77	0	125	0	D	SS	123
0,7	30	106	0,63	1,34	25	0,07	0,07	1,05	3,01	0	162	1	E		
0,9	24	78	0,70	2,04	16	0,07	0,09	1,61	4,47	0	345	4	A	SS	124

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	
SS	125	Guiso de caigua con arroz	136	568	27,7	6,7	2,0	22,3	18,2	1,0
SS	126	Guiso de habas con churrasco y arroz	173	724	24,3	5,2	1,2	34,4	33,9	0,4
SS	127	Guiso de quinua con pescado y arroz	179	751	14,9	4,8	8,2	22,6	21,4	1,2
SS	128	Guiso de trigo con lomo de socona y arroz	78	327	24,9	2,5	1,0	14,8	13,9	0,4
SS	129	Guiso de trigo con pollo y arroz	109	454	32,0	6,4	1,9	15,8	15,6	0,1
SS	130	Guiso de vainita con pollo y arroz	95	398	54,5	4,3	0,7	18,8	13,3	1,1
SS	131	Hígado encebollado con arroz	108	451	57,9	3,9	1,7	20,5	15,6	0,4
SS	132	Hígado frito con arroz	174	727	37,0	5,4	5,1	26,4	24,0	0,4
SS	133	Jalea con yuca frita	210	879	34,5	10,4	13,3	12,3	11,0	0,9
SS	134	Jalea mixta	177	740	65,3	9,5	9,3	14,4	11,3	0,9
SS	135	Jalea mixta con yuca frita	234	979	58,5	8,3	16,3	15,9	14,4	1,5
SS	136	Jalea de pescado con arroz	50	209	35,0	3,7	0,4	8,1	7,3	0,8
		Jalea de pescado con arroz	167	701	40,1	6,2	5,2	24,9	23,8	1,1
SS	137	Jalea de pescado con yuca frita	175	734	35,3	6,2	4,5	28,2	27,3	0,9
		Jalea de pescado con yuca frita	204	852	38,8	7,4	14,6	12,2	11,1	0,8
SS	138	Kam lu wantán con arroz chaufa	94	394	58,9	5,4	0,9	15,9	15,3	0,6
		Kam lu wantán con arroz chaufa	200	835	33,2	6,6	13,0	13,8	12,6	0,1
		Kam lu wantán con arroz chaufa	154	643	30,7	6,1	3,2	24,8	19,5	0,4
SS	139	Lasagna de res	257	1075	44,2	10,6	8,2	35,5	5,0	1,4
		Lasagna de res	338	1414	20,5	15,8	18,2	38,0	37,7	0,0
SS	140	Lenteja con adobo y arroz	128	535	14,2	7,5	0,3	23,7	17,4	4,1
SS	141	Lenteja con bistec y arroz	183	765	16,0	9,9	1,2	33,1	25,3	7,8
SS	142	Lenteja con chuleta y arroz	162	679	22,5	7,1	3,7	25,1	19,8	5,2
		Lenteja con chuleta y arroz	170	712	23,8	10,3	2,3	26,4	23,6	2,7
		Lenteja con chuleta y arroz	119	499	30,3	6,7	2,7	17,2	13,2	4,0
SS	143	Lenteja con estofado y arroz	131	550	28,3	7,4	1,3	22,3	18,9	3,3
		Lenteja con estofado y arroz	135	566	32,3	8,9	2,0	20,2	17,1	3,0
		Lenteja con estofado y arroz	134	560	38,8	7,5	2,3	20,5	18,3	2,2
SS	144	Lenteja con filete de pechuga y arroz	131	547	28,3	8,2	1,1	21,8	17,0	4,8
		Lenteja con filete de pechuga y arroz	148	618	27,8	8,7	9,7	6,3	3,7	2,6
SS	145	Lenteja con hígado y arroz	179	748	22,0	8,8	2,4	30,5	25,4	5,2

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	ESTRATO	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg			
0,9	17	86	0,49	0,70	2	0,05	0,04	2,54	1,71	0	102	0	E	SS	125
0,4	7	78	0,94	0,80	1	0,07	0,04	1,50	3,23	0	426	0	C	SS	126
0,6	11	91	0,67	0,94	2	0,09	0,03	1,05	0,52	0	377	0	C	SS	127
0,4	18	46	0,49	0,36	26	0,03	0,02	0,60	3,49	0	228	5	E	SS	128
0,5	17	73	0,63	0,61	9	0,04	0,06	2,21	1,11	0	313	0	C	SS	129
1,0	67	86	0,91	1,39	121	0,05	0,09	0,67	17,67	0	125	7	C	SS	130
0,6	17	57	0,78	1,14	701	0,06	0,24	2,22	14,27	0	99	2	E	SS	131
0,6	10	71	1,04	1,16	697	0,08	0,29	2,56	6,07	0	149	0	C	SS	132
0,7	25	61	0,53	0,81	172	0,05	0,12	0,92	5,90	0	989	0	D	SS	133
1,3	26	77	0,66	1,17	12	0,04	0,17	0,94	6,80	0	134	0	C	SS	134
1,0	32	92	0,57	1,35	11	0,08	0,18	1,11	6,20	0	34	0	E	SS	135
0,7	9	52	0,47	0,13	4	0,02	0,11	0,64	5,36	0	2	0	B	SS	136
0,7	15	118	0,49	0,74	1	0,04	0,10	0,72	5,76	0	983	0	E		
0,6	14	102	0,53	1,09	2	0,06	0,10	1,67	8,74	0	194	0	B	SS	137
0,5	32	29	0,21	1,34	169	0,07	0,10	0,62	7,64	0	678	9	D		
0,5	16	58	0,58	0,69	9	0,05	0,06	1,89	11,68	0	57	0	A	SS	138
0,4	12	60	0,63	0,67	9	0,10	0,05	1,79	2,60	0	185	29	B		
0,6	15	66	0,63	0,62	7	0,12	0,05	1,52	3,88	0	107	48	C	SS	139
1,6	90	167	1,07	1,66	40	0,12	0,16	1,49	1,74	0	21	95	A		
7,2	46	56	0,29	0,47	18	0,02	0,05	0,28	0,00	0	0	0	B	SS	140
0,9	34	117	1,80	0,94	3	0,07	0,05	0,72	3,02	0	725	0	C		
0,8	22	119	2,00	1,82	1	0,12	0,09	1,76	1,69	0	98	0	D	SS	141
0,7	17	88	1,23	1,14	3	0,16	0,08	1,19	3,23	0	499	31	B	SS	142
0,7	12	103	1,73	1,44	2	0,07	0,06	2,21	0,73	0	61	0	D		
0,7	17	79	1,02	0,95	5	0,18	0,08	1,19	3,73	0	440	48	E	SS	143
0,6	14	86	1,14	1,09	24	0,07	0,06	1,98	2,98	0	138	2	C		
0,7	14	93	1,09	1,07	37	0,08	0,07	2,59	2,92	0	138	3	D	SS	144
0,7	11	83	0,89	0,90	17	0,07	0,07	2,52	4,70	0	563	1	E		
0,7	18	91	1,20	1,21	18	0,08	0,08	1,99	2,90	0	186	1	A	SS	145
0,6	10	78	0,90	0,91	6	0,05	0,07	2,77	1,63	0	638	0	C		
0,8	18	104	1,77	1,93	739	0,12	0,34	2,75	4,67	0	159	0	C	SS	145

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	
SS	146	Lenteja con lomito y arroz	137	573	20,1	7,2	1,5	23,5	19,0	4,5
SS	147	Lenteja con milanesa y arroz	155	649	25,6	10,7	1,9	23,0	18,2	4,9
		Lenteja con milanesa y arroz	154	644	19,7	8,0	2,4	24,7	21,2	3,5
SS	148	Lenteja con pescado y arroz	158	661	27,8	7,2	4,1	22,7	19,8	3,0
		Lenteja con pescado y arroz	158	660	27,0	7,3	3,5	24,2	20,8	3,2
		Lenteja con pescado y arroz	161	672	22,0	7,8	3,5	24,9	18,5	6,2
		Lenteja con pescado y arroz	172	721	22,6	6,0	5,9	23,9	20,7	3,2
SS	149	Locro con hígado frito y arroz	134	559	54,4	3,1	5,6	18,2	17,3	0,9
SS	150	Locro de zapallo con bistec y arroz	116	487	44,3	3,1	4,1	17,3	16,9	0,4
		Locro de zapallo con bistec y arroz	117	489	56,4	5,1	2,2	19,3	17,7	0,3
SS	151	Locro de zapallo con filete de pollo y arroz	144	605	43,6	6,1	4,2	20,4	19,9	0,4
		Locro de zapallo con filete de pollo y arroz	123	514	44,8	5,6	1,4	21,5	20,9	0,6
SS	152	Lomo al jugo con menestra y arroz	133	554	22,1	6,2	1,3	23,7	21,8	2,0
		Lomo al jugo con menestra y arroz	90	377	32,4	3,8	1,4	15,7	14,1	1,5
SS	153	Lomo a lo strogonof y arroz	149	623	61,3	9,3	1,9	22,9	21,7	0,9
SS	154	Lomito de atún con arroz	159	666	33,1	4,3	2,2	29,9	29,1	0,8
		Lomito de atún con arroz	165	691	40,3	4,9	4,9	24,8	24,0	0,8
SS	155	Lomo saltado con arroz	161	675	45,2	5,3	7,3	18,6	17,0	0,6
		Lomo saltado con arroz	189	789	32,3	7,3	7,2	22,9	22,1	0,2
		Lomo saltado con arroz	147	615	45,3	5,1	5,4	19,3	18,3	0,7
		Lomo saltado con arroz	153	640	46,8	4,3	5,1	22,3	21,4	0,8
		Lomo saltado con arroz	178	745	44,8	4,6	8,2	21,3	20,3	0,8
SS	156	Lomo saltado con menestra y arroz	159	667	27,2	6,0	4,6	23,4	18,9	4,4
SS	157	Macarrones con pollo	161	672	27,7	8,2	4,3	23,0	22,0	1,1
		Macarrones con pollo	177	740	58,2	9,0	4,5	26,9	25,3	1,6
		Macarrones con pollo	120	502	44,3	6,5	1,9	20,0	19,1	1,0
		Macarrones con pollo	123	515	40,3	7,5	1,9	19,8	18,5	1,3
SS	158	Macarrones con res	174	730	36,2	6,4	2,3	33,7	31,8	1,8
SS	159	Malaya dorada con arroz	149	623	29,4	6,6	0,9	28,9	28,3	0,6
SS	160	Milanesa con arroz	175	732	47,4	5,4	7,3	21,8	20,9	1,0

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	ESTRATO	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg			
0,6	19	88	1,45	1,36	3	0,07	0,06	1,47	1,69	0	101	6	A	SS	146
0,7	16	129	1,43	1,81	5	0,07	0,09	3,07	1,71	0	35	0	A	SS	147
0,6	13	90	1,14	1,07	3	0,08	0,06	2,13	1,26	0	51	0	C		
0,8	13	66	0,77	1,04	2	0,07	0,05	0,82	2,24	0	336	0	A		
0,7	16	99	0,84	1,11	8	0,07	0,05	1,15	2,85	0	399	1	C	SS	148
0,8	22	94	1,20	1,24	4	0,10	0,07	1,01	3,22	0	279	0	D		
0,6	16	87	0,82	1,11	6	0,07	0,06	0,99	2,52	0	216	0	E		
0,6	25	56	0,48	0,84	160	0,07	0,12	1,13	5,76	0	1239	0	E	SS	149
0,7	22	49	0,45	0,75	38	0,05	0,06	0,60	2,34	0	219	33	A	SS	150
0,7	36	76	0,91	1,07	27	0,04	0,08	1,42	4,00	0	984	0	C		
0,7	17	75	0,66	0,75	19	0,06	0,06	2,18	3,52	0	367	0	C	SS	151
0,6	11	71	0,64	0,72	15	0,06	0,06	2,08	4,17	0	278	0	D		
0,9	13	87	1,09	1,37	0	0,06	0,06	1,55	1,49	0	142	0	C	SS	152
0,7	12	57	0,66	0,99	6	0,04	0,05	0,98	5,21	0	55	6	D		
0,9	13	117	1,77	1,72	13	0,08	0,13	3,45	5,68	0	55	14	A	SS	153
0,7	7	55	0,55	0,56	4	0,06	0,04	1,18	5,83	0	95	0	C	SS	154
0,9	7	48	0,46	0,50	4	0,05	0,04	0,98	6,30	0	84	0	E		
0,7	13	69	1,00	0,98	4	0,04	0,05	1,75	5,08	0	263	2	A		
0,7	12	90	1,44	1,21	3	0,04	0,05	2,27	1,67	0	93	8	B		
0,7	11	68	0,95	0,91	4	0,05	0,06	1,83	6,26	0	256	1	C	SS	155
0,7	11	65	0,81	0,84	7	0,05	0,06	1,60	7,33	0	353	0	D		
0,8	16	67	0,87	0,89	5	0,05	0,06	1,72	5,73	0	210	3	E		
0,8	17	78	1,16	1,18	3	0,08	0,07	1,29	3,89	0	465	2	C	SS	156
0,6	49	94	0,76	2,18	26	0,06	0,09	2,24	1,39	0	190	0	B		
1,0	43	108	0,99	2,53	52	0,08	0,11	2,59	6,53	1	66	5	C		
0,7	17	79	0,62	1,48	42	0,06	0,09	2,22	6,35	0	150	3	D	SS	157
0,8	23	85	0,71	1,79	72	0,06	0,08	2,29	3,93	0	180	5	E		
1,0	123	112	0,75	3,29	126	0,10	0,18	0,94	3,53	0	101	11	B	SS	158
0,5	8	87	1,30	1,05	26	0,05	0,06	2,15	2,28	0	391	2	D	SS	159
0,6	14	69	0,62	0,64	35	0,06	0,07	1,92	4,53	0	111	2	A	SS	160

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	
SS	161	Milanesa con ensalada y arroz	160	668	40,7	5,8	6,2	19,7	19,0	0,7
		Milanesa con ensalada y arroz	149	624	29,1	4,4	1,5	29,3	28,4	0,3
		Milanesa con ensalada y arroz	157	657	40,4	5,2	5,0	22,4	22,3	0,1
SS	162	Milanesa con menestra y arroz	155	647	26,7	9,3	3,6	20,4	19,3	1,1
SS	163	Milanesa con papas fritas y arroz	156	654	48,3	4,8	6,2	20,2	19,4	0,8
SS	164	Molleja saltada con arroz	98	411	21,3	7,0	1,2	14,5	10,7	3,6
SS	165	Mondonguito a la italiana con arroz	139	581	45,7	5,3	1,3	26,0	25,0	1,0
		Mondonguito a la italiana con arroz	133	556	45,4	5,5	3,3	20,0	19,3	0,7
		Mondonguito a la italiana con arroz	153	639	44,5	5,1	5,7	20,3	19,3	1,0
		Mondonguito a la italiana con arroz	128	537	36,7	4,7	0,9	24,9	24,4	0,4
SS	166	Olluquito con arroz integral	126	529	25,9	5,1	2,4	21,4	20,4	0,1
SS	167	Olluquito de charqui con arroz	161	674	32,3	6,2	3,1	26,5	26,4	0,1
SS	168	Olluquito de res con arroz	129	540	42,2	5,0	0,5	25,4	25,4	0,0
SS	169	Pachamanca a la olla con arroz	138	577	46,7	7,5	1,4	23,8	22,6	1,0
		Pachamanca a la olla con arroz	139	583	40,5	6,9	1,8	23,5	23,0	0,5
		Pachamanca a la olla con arroz	115	480	68,7	11,0	2,4	11,8	11,1	0,7
SS	170	Pallares con chuleta y arroz	119	499	11,7	6,2	1,3	20,5	17,8	2,7
SS	171	Pallares con guiso de pollo y arroz	172	718	27,0	9,5	2,8	26,5	23,5	3,0
SS	172	Pallares con pescado y arroz	166	696	13,8	5,9	3,2	28,2	26,1	2,2
		Pallares con pescado y arroz	131	548	36,3	7,8	1,6	21,6	18,9	2,7
SS	173	Pallares con pollo y arroz	135	566	35,9	5,8	4,2	18,8	16,6	2,2
		Pallares con pollo y arroz	148	617	28,9	10,8	1,5	22,0	19,6	2,4
		Pallares con pollo y arroz	187	782	33,4	9,4	2,3	32,0	27,2	4,8
SS	174	Pavita al horno con arroz	127	533	58,7	6,9	4,2	15,9	12,4	0,9
		Pavita al horno con arroz	157	658	49,7	5,7	6,7	18,7	17,9	0,7
SS	175	Pavita al vino con arroz	161	674	19,7	4,4	1,3	32,1	31,8	0,3
SS	176	Pavita a la norteña con arroz	147	615	35,7	5,7	2,3	26,3	21,9	1,9
SS	177	Pavita con ensalada y arroz	234	978	45,9	4,5	15,2	19,9	18,9	1,0
SS	178	Pavita con menestra y arroz	137	572	28,3	6,0	3,1	21,5	15,7	2,2
		Pavita con menestra y arroz	149	625	25,2	7,2	3,4	22,3	17,5	2,4
SS	179	Pavita con puré y arroz	154	642	34,2	7,2	4,8	19,9	19,7	0,1

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	ESTRATO	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg			
0,5	8	69	0,66	0,60	7	0,05	0,06	2,26	5,11	0	101	0	C	SS	161
0,4	20	72	0,68	0,60	31	0,06	0,04	1,27	19,87	0	86	5	D		
0,7	17	75	0,61	0,52	11	0,05	0,08	2,10	3,42	0	84	0	E		
0,7	9	100	0,95	1,08	5	0,06	0,07	3,12	1,38	0	41	0	C	SS	162
0,5	12	61	0,57	0,54	7	0,06	0,06	1,90	6,18	0	787	0	D	SS	163
0,6	14	87	1,26	1,51	4	0,04	0,09	1,29	1,78	0	89	49	C	SS	164
0,5	19	59	0,72	0,68	60	0,06	0,06	1,08	5,59	0	71	5	A	SS	165
0,4	21	47	0,66	0,55	73	0,04	0,04	0,82	4,53	0	298	6	B		
0,5	21	49	0,63	0,57	48	0,05	0,05	0,98	5,33	0	262	4	D		
0,5	14	55	0,65	0,56	32	0,06	0,04	1,07	3,25	0	106	3	E		
0,3	28	38	0,35	1,19	6	0,04	0,02	0,57	4,45	0	139	0	E	SS	166
1,1	9	75	0,42	1,51	5	0,05	0,05	0,91	4,27	0	383	0	C	SS	167
0,6	5	70	0,92	1,08	0	0,05	0,04	1,48	4,28	0	53	0	A	SS	168
0,7	16	86	0,76	0,86	70	0,10	0,07	2,56	7,64	0	95	7	A	SS	169
0,6	5	98	0,45	1,78	8	0,04	0,03	0,82	4,50	0	230	81	D		
1,2	26	107	0,80	1,39	11	0,08	0,10	4,14	7,48	0	215	5	E		
0,9	14	86	0,81	1,19	0	0,16	0,07	1,27	1,35	0	41	39	C	SS	170
1,3	15	121	1,04	1,56	5	0,09	0,08	2,51	2,23	0	160	3	E	SS	171
0,9	19	89	0,71	1,57	0	0,06	0,06	1,02	2,60	0	139	0	C	SS	172
1,1	16	121	0,72	1,11	6	0,08	0,08	1,73	2,40	0	291	0	D		
0,9	17	81	1,03	1,48	25	0,05	0,06	1,48	3,58	0	71	17	C		
1,1	14	120	1,12	1,51	5	0,08	0,09	3,43	1,89	0	199	0	D	SS	173
1,7	29	136	1,26	2,03	5	0,22	0,12	1,90	3,87	0	127	49	E		
0,9	19	78	0,85	1,32	73	0,04	0,06	1,38	10,91	0	92	37	A		
0,7	14	72	0,73	1,21	53	0,06	0,07	1,43	6,29	0	704	4	B	SS	174
0,5	6	67	0,74	0,73	1	0,06	0,04	1,25	2,08	0	41	0	E	SS	175
0,9	20	88	0,92	1,36	3	0,07	0,14	1,37	4,83	0	222	7	D	SS	176
0,6	9	61	0,60	0,82	1	0,06	0,06	1,50	6,11	0	52	0	D	SS	177
0,7	26	91	0,90	2,73	35	0,07	0,10	1,28	4,11	0	108	1	A	SS	178
0,8	24	99	1,01	2,01	6	0,07	0,08	1,40	1,99	0	293	0	D		
0,7	15	86	0,92	1,25	11	0,05	0,08	1,73	1,68	0	254	0	C	SS	179

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g
SS 180	Patita con maní y arroz	134	562	38,3	4,1	1,7	25,2	21,9	0,5
SS 181	Pasta al pesto	115	481	36,4	5,8	1,8	19,5	18,3	1,2
SS 182	Pasta otros	119	497	41,6	8,6	3,0	15,1	6,7	0,8
SS 183	Pechuga a la plancha con ensalada y arroz	132	553	56,2	6,7	3,7	17,8	16,9	0,9
SS 184	Pechuga a la parrilla + 1 chorizo + 1 anticucho de corazón de pollo + papas fritas	198	828	65,2	9,2	12,8	11,6	10,4	1,2
SS 185	Pescado a la chorrillana con arroz	224	935	35,1	5,4	12,3	22,7	22,2	0,5
SS 186	Pescado a lo macho con arroz	154	643	22,7	6,9	4,6	20,3	20,3	0,1
	Pescado a lo macho con arroz	180	752	46,3	7,8	6,8	22,3	18,1	0,9
SS 187	Pescado con arroz	155	650	23,4	7,3	5,1	20,4	16,8	1,5
	Pescado con arroz	156	652	44,9	6,4	4,6	21,9	21,2	0,7
	Pescado con arroz	144	604	45,2	6,1	2,5	23,8	23,0	0,8
	Pescado con arroz	135	563	48,5	7,1	2,3	20,7	17,5	0,3
SS 188	Pescado con ensalada y arroz	155	650	35,5	7,6	2,6	24,7	24,5	0,2
SS 189	Pescado con menestra y arroz	179	749	24,1	10,3	4,2	25,0	21,2	3,8
	Pescado con menestra y arroz	206	861	15,2	8,1	6,3	29,0	25,1	3,9
	Pescado con menestra y arroz	160	668	18,0	4,9	5,1	23,5	21,6	1,8
	Pescado con menestra y arroz	160	668	25,7	7,4	5,0	21,3	18,5	2,8
SS 190	Pescado en salsa de champiñones con arroz	183	765	47,0	6,7	9,0	19,8	19,1	0,7
SS 191	Pescado en salsa de langostinos con arroz	178	743	33,1	6,1	5,0	27,2	26,8	0,4
SS 192	Picante de cuy con arroz	170	709	65,2	4,0	11,2	13,9	1,3	0,1
	Picante de cuy con arroz	219	916	48,1	4,7	6,9	34,5	26,3	0,4
SS 193	Picante de pollo con arroz	375	1567	45,6	13,1	32,1	9,1	8,2	0,3
SS 194	Picante de res con arroz	118	492	35,8	4,9	1,6	20,5	19,8	0,8
SS 195	Pizza americana personal	203	848	53,1	7,7	7,3	27,7	26,3	1,1
SS 196	Pollo a la brasa con papas fritas	185	774	62,4	9,4	10,8	12,7	11,0	1,7
	Pollo a la brasa con papas fritas	114	476	69,5	5,3	2,8	18,2	16,3	1,8
	Pollo a la brasa con papas fritas	181	758	62,7	7,4	10,9	13,8	10,8	1,4
	Pollo a la brasa con papas fritas	173	725	62,4	9,4	8,8	14,1	12,6	1,5
	Pollo a la brasa con papas fritas	230	963	44,8	8,8	15,2	14,5	13,8	0,8
SS 197	Pollo a la brasa + 1 palito de anticucho con papas fritas	146	609	69,9	9,7	7,9	10,3	6,2	4,0
SS 198	Pollo a la chiclayana con arroz	137	571	46,1	8,7	1,5	21,1	20,8	0,4



Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	ESTRATO	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg			
0,7	12	60	0,43	0,79	1	0,10	0,06	1,15	3,96	0	98	0	C	SS	180
0,5	13	74	1,01	1,94	43	0,05	0,06	1,53	4,86	0	362	3	C	SS	181
1,1	34	106	1,50	1,70	22	0,05	0,10	2,23	4,07	0	72	57	A	SS	182
0,7	14	75	0,67	0,67	40	0,06	0,07	2,63	5,12	0	296	3	A	SS	183
1,3	16	90	1,32	1,20	4	0,11	0,17	2,83	7,90	0	13	0	E	SS	184
0,5	10	67	0,48	0,54	11	0,05	0,04	1,51	5,11	0	86	4	D	SS	185
0,4	8	80	0,52	0,53	11	0,03	0,04	1,41	1,59	0	231	0	C	SS	186
1,1	15	100	0,51	1,58	9	0,04	0,23	1,50	8,43	0	340	14	D		
0,6	18	65	0,46	0,90	146	0,06	0,05	0,73	2,93	0	236	8	A	SS	187
0,9	15	81	0,52	0,94	4	0,06	0,05	1,55	4,02	0	74	3	C		
0,7	18	78	0,48	0,56	4	0,07	0,06	1,29	6,26	0	100	0	D		
0,7	33	80	0,34	0,51	1	0,03	0,03	0,92	6,59	0	168	0	E	SS	188
0,5	12	104	0,47	1,36	2	0,05	0,06	1,92	8,69	0	52	0	A		
1,1	40	139	0,75	2,18	3	0,06	0,06	1,64	2,87	0	244	0	A	SS	189
1,0	28	103	0,80	1,43	0	0,08	0,04	1,45	1,82	1	590	0	C		
0,6	15	79	0,59	0,86	1	0,05	0,03	0,97	1,63	0	304	0	D		
1,0	21	106	0,69	1,26	3	0,06	0,05	1,69	2,37	0	178	0	E	SS	190
0,8	50	95	0,55	0,31	82	0,04	0,17	1,61	9,06	0	222	0	B		
1,9	18	52	0,49	0,78	5	0,05	0,04	0,91	2,29	0	321	0	C	SS	191
0,8	26	63	0,37	0,59	3	0,01	0,03	0,92	4,38	0	485	0	C	SS	192
0,8	26	78	0,75	0,76	3	0,05	0,03	1,66	3,91	0	190	0	E		
0,6	14	110	0,94	1,60	9	0,10	0,13	5,16	1,85	0	27	22	D	SS	193
0,6	7	66	0,93	0,82	1	0,05	0,05	1,78	4,31	0	410	0	B	SS	194
0,9	82	95	0,48	1,94	38	0,17	0,17	1,90	15,82	0	1262	0	C	SS	195
1,0	14	94	0,77	0,95	34	0,07	0,13	3,99	7,53	0	400	2	A	SS	196
1,0	10	63	0,48	0,66	3	0,08	0,09	2,59	10,60	0	1251	0	B		
0,9	18	79	0,64	0,80	29	0,07	0,10	3,11	8,57	0	448	3	C		
0,9	11	95	0,79	0,90	26	0,07	0,12	3,99	7,46	0	284	0	D		
0,7	11	88	0,78	0,82	10	0,06	0,08	3,47	4,28	0	743	0	E	SS	197
1,4	31	113	0,86	1,56	193	0,11	0,37	4,12	10,76	0	338	11	A		
0,7	14	93	0,87	0,87	9	0,06	0,07	3,28	4,01	0	111	0	A	SS	198

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	
SS	199	Pollo a la chiclayana con menestra y arroz	121	505	49,5	7,5	1,0	20,0	13,2	0,1
SS	200	Pollo a la leña	163	684	66,4	3,3	9,8	15,8	13,6	1,7
SS	201	Pollo a la naranja con arroz	128	537	59,5	10,1	2,7	15,8	15,1	0,7
SS	202	Pollo a la norteña con arroz	134	561	47,3	8,6	1,9	19,8	19,3	0,5
		Pollo a la norteña con arroz	144	602	40,0	9,4	1,8	22,5	18,8	2,3
		Pollo a la norteña con arroz	134	562	40,4	8,4	2,1	19,7	19,3	0,3
SS	203	Pollo a la norteña con menestra y arroz	123	513	26,7	9,6	2,4	15,4	11,9	3,5
		Pollo a la norteña con menestra y arroz	134	560	32,2	8,6	2,7	18,6	16,1	2,6
		Pollo a la norteña con menestra y arroz	94	393	25,3	7,0	0,9	14,2	11,5	2,7
SS	204	Pollo a la huachana con menestra y arroz	134	562	33,0	7,4	3,2	18,7	15,2	3,0
SS	205	Pollo a la olla con arroz	150	626	42,0	7,3	2,4	23,8	23,1	0,7
SS	206	Pollo a la olla con menestra y arroz	149	625	18,0	5,8	1,9	27,1	23,6	3,5
		Pollo a la olla con menestra y arroz	155	646	25,0	9,2	2,2	24,3	18,9	5,4
		Pollo a la olla con menestra y arroz	174	727	24,9	9,8	1,8	29,1	25,2	3,9
SS	207	Pollo a la olla con ensalada y arroz	118	493	35,0	4,8	2,4	18,9	18,3	0,4
		Pollo a la olla con ensalada y arroz	124	517	51,2	7,3	1,2	20,7	16,5	0,8
SS	208	Pollo a la olla con puré y arroz	147	615	28,7	3,7	2,0	27,9	27,7	0,2
		Pollo a la olla con puré y arroz	94	394	35,0	6,1	1,5	13,5	13,2	0,3
SS	209	Pollo a la parrilla con arroz y papas fritas	273	1143	43,4	7,4	20,7	14,6	13,9	0,7
SS	210	Pollo a la parrilla con ensalada y arroz	161	674	26,6	3,3	3,3	29,0	28,1	0,2
		Pollo a la parrilla con ensalada y arroz	138	579	47,8	9,4	3,3	17,3	16,7	0,6
SS	211	Pollo a la parrilla con ensalada rusa y arroz	164	685	55,1	8,1	7,3	16,0	15,2	0,8
		Pollo a la parrilla con ensalada rusa y arroz	93	388	42,1	5,1	3,9	9,6	8,7	1,0
SS	212	Pollo a la parrilla con puré y arroz	133	555	48,9	5,6	3,8	18,9	18,5	0,3
SS	213	Pollo a la plancha con arroz	81	340	65,6	4,8	0,9	13,7	12,5	1,2
SS	214	Pollo a la plancha con ensalada y arroz	151	633	32,0	8,6	1,1	25,5	25,4	0,1
		Pollo a la plancha con ensalada y arroz	130	543	37,2	3,1	0,4	28,9	27,5	1,4
SS	215	Pollo a la plancha con menestra y arroz	150	627	19,8	8,5	1,4	25,4	21,7	3,8
		Pollo a la plancha con menestra y arroz	195	817	23,8	11,7	1,5	33,6	26,7	6,9
SS	216	Pollo a la plancha con papas doradas y arroz	158	661	33,1	3,1	4,0	26,7	26,3	0,3

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	ESTRATO	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg			
0,7	18	81	0,74	0,80	6	0,04	0,04	2,45	2,99	0	68	14	D	SS	199
0,8	20	49	0,32	0,53	3	0,07	0,08	1,76	10,83	0	847	0	C	SS	200
0,7	16	98	0,87	1,10	34	0,07	0,09	3,76	8,12	0	134	4	B	SS	201
0,7	15	93	0,81	0,93	9	0,05	0,07	3,22	7,46	0	251	10	A	SS	202
0,9	22	105	0,96	1,27	5	0,06	0,08	2,76	3,81	0	42	7	C		
0,6	11	90	0,80	0,82	6	0,05	0,06	3,11	5,84	0	88	3	E		
1,0	24	108	0,95	1,46	7	0,06	0,05	2,62	1,84	0	31	2	A	SS	203
0,9	23	100	0,90	1,32	12	0,05	0,06	2,54	2,71	0	254	17	C		
0,5	11	72	0,87	0,91	4	0,06	0,08	2,06	3,19	0	113	2	D		
1,2	25	87	0,91	1,40	9	0,06	0,07	2,00	3,93	0	257	21	D	SS	204
0,8	12	84	0,78	0,79	5	0,07	0,07	2,85	5,20	0	351	0	A	SS	205
1,5	28	89	0,81	1,42	9	0,06	0,03	1,07	2,01	0	285	2	C	SS	206
0,8	22	109	1,31	1,44	8	0,10	0,09	2,25	2,59	0	313	0	D		
1,2	18	118	1,25	1,65	4	0,09	0,09	2,64	2,30	0	262	1	E		
0,6	10	61	0,58	0,65	36	0,05	0,05	1,62	5,96	0	814	5	A	SS	207
0,7	16	82	0,73	0,90	27	0,05	0,08	2,46	4,12	0	373	0	D		
0,6	9	62	0,58	0,50	12	0,05	0,05	1,40	2,78	0	252	0	D		
0,5	13	68	0,58	0,54	10	0,04	0,07	2,37	2,80	0	69	0	E	SS	208
0,6	7	76	0,68	0,69	12	0,05	0,07	2,92	3,93	0	652	0	D		
0,5	10	54	0,59	0,53	5	0,05	0,03	0,93	2,53	0	817	0	A		
0,7	15	96	0,87	0,87	39	0,06	0,08	3,57	6,95	0	94	2	C	SS	210
0,7	11	84	0,75	0,74	27	0,06	0,08	3,20	5,10	0	74	2	B		
0,8	16	55	0,45	0,61	99	0,04	0,06	2,00	4,83	0	490	10	D		
0,8	24	67	0,59	0,75	16	0,05	0,07	2,04	3,03	0	725	0	C	SS	212
0,7	11	58	0,45	0,76	6	0,06	0,07	2,01	9,09	0	710	0	D	SS	213
0,5	8	94	0,93	0,78	6	0,06	0,06	3,03	2,17	0	55	0	B	SS	214
0,4	10	54	0,53	0,59	18	0,05	0,04	1,05	4,00	0	94	4	E		
0,9	31	122	1,00	1,47	4	0,12	0,08	2,16	1,67	0	446	0	C		
1,5	42	158	1,39	2,33	4	0,08	0,04	2,42	2,99	0	216	0	D	SS	215
0,4	19	58	0,57	0,44	7	0,05	0,05	0,87	3,23	0	411	0	A		

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	
SS	217	Pollo a la plancha con papas fritas y arroz	130	543	47,5	8,0	2,8	17,6	17,0	0,5
		Pollo a la plancha con papas fritas y arroz	143	596	46,5	2,9	2,0	27,9	26,5	1,4
SS	218	Pollo a la plancha con papas fritas, ensalada y arroz	165	690	49,7	7,3	7,1	18,1	17,4	0,7
SS	219	Pollo a la plancha con puré y arroz	133	556	41,8	9,0	3,6	15,4	15,0	0,4
SS	220	Pollo al ají con menestra y arroz	137	573	18,5	5,2	0,9	26,7	24,8	1,9
SS	221	Pollo al huacatay con arroz	145	607	27,5	10,4	1,3	22,4	19,7	2,8
SS	222	Pollo al horno con arroz	143	599	37,2	8,2	1,4	23,6	23,2	0,4
		Pollo al horno con arroz	172	719	44,3	9,3	2,8	26,3	25,8	0,5
		Pollo al horno con arroz	159	663	22,8	3,8	3,1	28,9	25,1	0,0
		Pollo al horno con arroz	137	572	24,3	8,7	2,4	19,6	16,3	3,2
		Pollo al horno con arroz	139	581	47,6	7,6	2,1	22,2	21,4	0,8
SS	223	Pollo al horno con ensalada y arroz	147	614	35,7	3,1	2,4	27,7	26,9	0,8
		Pollo al horno con ensalada y arroz	159	665	39,8	8,8	3,7	22,1	21,3	0,8
		Pollo al horno con ensalada y arroz	139	583	37,4	6,4	2,0	23,5	22,0	0,5
		Pollo al horno con ensalada y arroz	133	555	47,1	9,0	4,4	14,3	13,5	0,8
SS	224	Pollo al horno con ensalada rusa y arroz	134	559	52,9	9,6	3,0	16,7	15,3	0,7
		Pollo al horno con ensalada rusa y arroz	146	610	48,2	7,3	5,1	17,5	16,6	0,9
		Pollo al horno con ensalada rusa y arroz	130	544	48,7	7,0	2,6	19,7	17,4	0,9
		Pollo al horno con ensalada rusa y arroz	144	604	51,1	7,5	3,3	21,0	19,6	0,8
		Pollo al horno con ensalada rusa y arroz	176	738	40,2	6,7	2,7	30,8	29,4	0,8
SS	225	Pollo al horno con menestra y arroz	131	548	22,3	8,4	2,0	19,4	16,5	3,0
		Pollo al horno con menestra y arroz	137	574	28,6	7,9	3,2	18,8	16,6	2,2
		Pollo al horno con menestra y arroz	158	660	16,9	6,5	1,8	28,3	26,3	1,9
		Pollo al horno con menestra y arroz	169	708	30,9	10,7	3,3	23,6	19,6	4,0
SS	226	Pollo al horno con menestra, ensalada y arroz	111	466	22,3	5,4	1,8	18,1	15,8	2,4
		Pollo al horno con menestra, ensalada y arroz	121	506	37,5	6,7	2,5	17,5	16,0	1,5
SS	227	Pollo al horno con pure y arroz	150	629	36,5	7,6	3,6	21,2	18,8	0,4
		Pollo al horno con pure y arroz	156	654	34,1	7,1	3,1	24,6	24,2	0,3
		Pollo al horno con pure y arroz	132	551	38,6	6,7	2,7	19,6	17,9	0,1
		Pollo al horno con pure y arroz	140	587	42,8	7,3	3,2	20,1	19,7	0,3

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	ESTRATO	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg			
0,6	10	83	0,77	0,74	8	0,06	0,07	3,07	4,76	0	301	0	B	SS	217
0,7	7	55	0,48	0,51	0	0,07	0,06	1,47	8,34	0	12	0	D		
0,7	13	81	0,72	0,73	41	0,06	0,07	2,86	4,35	0	488	8	D	SS	218
0,6	11	91	0,82	0,76	14	0,06	0,08	3,43	3,15	0	106	0	E	SS	219
0,8	22	73	0,81	0,92	1	0,06	0,04	1,25	5,88	0	247	2	C	SS	220
1,2	17	119	1,11	1,62	5	0,08	0,09	3,20	2,16	0	87	0	A	SS	221
0,8	11	91	0,86	0,85	5	0,06	0,08	3,08	3,49	0	181	0	A	SS	222
0,7	12	103	0,97	0,93	13	0,07	0,07	3,50	6,45	0	273	0	B		
0,4	9	57	0,59	0,49	1	0,04	0,02	1,04	1,63	0	53	1	C		
0,6	13	89	1,10	1,07	8	0,07	0,07	2,44	1,34	0	416	0	D		
0,8	11	85	0,81	0,80	6	0,06	0,10	2,87	5,67	0	316	6	E		
0,5	10	54	0,53	0,46	3	0,06	0,04	1,19	4,49	0	166	0	A	SS	223
0,7	11	94	0,90	0,85	38	0,06	0,09	3,19	5,58	0	307	12	B		
0,6	14	76	0,72	0,70	54	0,06	0,05	2,23	3,96	0	210	2	C		
0,7	14	92	0,82	0,84	56	0,06	0,07	3,29	5,24	0	229	15	E	SS	224
0,9	17	97	0,88	0,92	93	0,06	0,08	3,55	5,34	0	151	15	A		
0,8	18	80	0,71	0,80	39	0,06	0,08	2,76	6,23	0	202	8	B		
0,7	16	79	0,73	0,74	72	0,05	0,06	2,49	7,38	0	311	20	C		
0,8	16	88	0,72	1,01	69	0,06	0,06	2,23	8,03	0	2154	40	D		
0,7	14	88	0,85	0,80	62	0,07	0,06	2,32	5,29	0	127	13	E	SS	225
0,8	20	99	0,90	1,28	3	0,05	0,04	2,29	1,46	0	265	0	A		
0,7	17	93	0,88	1,04	7	0,08	0,07	2,42	1,90	0	438	2	C		
0,6	13	84	0,87	0,92	3	0,06	0,04	1,73	1,27	0	319	2	D	SS	226
0,9	19	115	1,26	1,43	5	0,08	0,07	2,90	2,39	0	47	0	E		
0,6	12	73	0,76	1,01	9	0,05	0,05	1,48	2,57	0	261	2	C	SS	227
0,8	18	80	0,74	0,95	9	0,06	0,06	2,15	5,07	0	493	0	D	SS	227
0,6	14	82	0,75	0,68	8	0,06	0,08	2,75	3,28	0	89	0	A		
1,4	20	88	0,77	0,81	15	0,06	0,09	2,46	2,63	0	219	2	C		
0,7	16	79	0,70	0,66	11	0,05	0,07	2,44	2,54	0	217	0	D		
0,9	18	86	0,74	0,72	22	0,06	0,09	2,77	3,75	0	272	1	E		

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	
SS	228	Pollo al horno con puré, ensalada y arroz	126	526	50,6	9,4	2,8	15,2	15,0	0,2
		Pollo al horno con puré, ensalada y arroz	138	576	48,1	6,6	2,8	21,1	20,7	0,4
SS	229	Pollo al jugo con menestra y arroz	123	513	26,4	7,7	1,9	21,7	18,3	3,3
SS	230	Pollo al maní con arroz	142	594	45,8	6,4	1,7	25,5	24,3	1,2
SS	231	Pollo al maní con ensalada y arroz	164	687	42,9	3,2	7,7	20,9	19,7	1,2
SS	232	Pollo al maní con menestra y arroz	140	585	29,5	9,0	2,0	21,0	18,9	2,1
SS	233	Pollo al sillao con arroz	144	601	32,6	3,2	1,2	29,4	22,7	0,0
		Pollo al sillao con arroz	143	600	56,8	11,5	4,3	14,0	13,5	0,4
		Pollo al sillao con arroz	130	546	48,1	7,1	2,5	19,4	18,0	0,5
		Pollo al sillao con arroz	151	631	45,2	5,5	4,4	22,0	21,1	0,8
SS	234	Pollo al sillao con ensalada y arroz	120	501	36,3	5,3	1,4	21,1	20,4	0,6
SS	235	Pollo al vino con arroz	137	574	34,9	3,0	1,1	34,0	32,7	1,3
SS	236	Pollo al vino con ensalada y arroz	131	550	37,1	6,2	1,1	24,7	21,0	0,1
SS	237	Pollo al vino con menestra y arroz	144	604	28,9	9,3	2,7	23,0	20,2	2,7
SS	238	Pollo broaster	192	804	40,9	5,4	10,2	20,2	16,3	0,6
SS	239	Pollo broaster con ensalada rusa y arroz	193	809	42,4	6,9	10,0	19,2	18,3	1,0
		Pollo broaster con ensalada rusa y arroz	174	727	41,7	7,2	6,7	21,0	18,3	0,7
SS	240	Pollo broaster con papas fritas y arroz	143	597	53,0	7,9	4,0	18,6	12,5	0,2
SS	241	Pollo broaster con papas fritas, ensalada y arroz	188	785	46,9	5,7	10,5	17,6	16,5	0,6
		Pollo broaster con papas fritas, ensalada y arroz	150	629	40,6	6,1	3,4	23,6	22,7	0,4
SS	242	Pollo con arroz	156	655	26,8	4,4	5,3	22,3	21,9	0,4
		Pollo con arroz	137	575	43,4	9,2	2,0	19,9	15,8	0,1
SS	243	Pollo con maní y arroz	136	567	36,9	6,6	3,7	18,4	17,8	0,6
SS	244	Pollo con verduras y arroz	174	727	33,3	7,7	6,9	19,3	18,4	0,2
SS	245	Pollo con verduras y arroz chaufa	144	603	31,7	4,6	0,7	29,4	29,1	0,3
SS	246	Pollo dorado con papas fritas y arroz	180	753	41,1	7,9	5,5	24,3	23,6	0,7
SS	247	Pollo enrollado con arroz	156	654	40,9	6,8	3,6	23,9	20,4	0,7
SS	248	Pollo frito con arroz	150	628	41,8	6,6	2,8	24,0	23,2	0,8
		Pollo frito con arroz	174	729	28,7	6,2	5,6	24,8	24,2	0,6

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	ESTRATO	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg			
0,7	12	95	0,85	0,79	34	0,06	0,08	3,59	4,73	0	208	1	C	SS	228
0,6	25	84	0,72	0,62	15	0,06	0,09	2,42	4,96	0	288	0	D		
0,9	22	108	0,89	1,36	25	0,08	0,08	1,99	2,51	0	347	4	E	SS	229
0,7	11	81	0,77	0,70	8	0,06	0,13	2,59	6,64	0	83	0	E	SS	230
0,6	14	51	0,51	0,56	5	0,07	0,06	1,51	5,71	0	246	0	E	SS	231
0,6	11	94	1,07	0,97	6	0,07	0,07	3,01	2,55	0	56	0	D	SS	232
0,7	19	55	0,55	0,70	4	0,03	0,01	0,81	3,67	0	51	0	A	SS	233
0,9	18	111	0,99	0,98	14	0,07	0,09	4,43	11,05	0	56	0	B		
1,5	27	81	0,68	1,19	16	0,06	0,06	2,88	4,53	0	157	1	C		
0,7	9	66	0,62	1,05	14	0,06	0,06	2,19	10,21	0	402	0	D		
0,6	10	65	0,61	1,27	15	0,06	0,05	2,00	6,75	0	179	2	C	SS	234
0,6	12	57	0,63	0,44	1	0,05	0,16	1,20	7,32	0	1733	0	D	SS	235
0,5	11	73	0,71	0,68	4	0,04	0,04	2,05	2,59	0	100	0	E	SS	236
0,6	13	96	1,11	1,09	6	0,07	0,07	2,85	2,47	0	422	6	D	SS	237
0,5	20	67	0,58	0,79	59	0,06	0,06	1,75	9,16	0	279	11	E	SS	238
0,6	18	90	0,76	0,77	61	0,07	0,07	2,40	7,04	0	325	20	C	SS	239
0,7	15	77	0,75	1,31	89	0,05	0,06	2,36	6,81	0	367	24	D		
0,7	19	88	0,77	0,77	7	0,05	0,05	2,62	2,81	0	112	0	E	SS	240
0,6	15	75	0,62	0,87	5	0,07	0,06	2,10	5,26	0	595	0	C	SS	241
0,6	10	81	0,71	0,80	5	0,06	0,06	2,37	3,52	0	211	0	D		
0,7	13	61	0,58	0,58	4	0,05	0,06	1,55	2,91	0	223	0	C	SS	242
0,7	12	93	0,88	0,82	5	0,05	0,06	3,27	2,28	0	112	0	E		
0,6	7	73	0,69	0,66	4	0,06	0,06	2,65	4,27	0	70	0	A	SS	243
8,8	35	86	0,63	2,48	19	0,05	0,04	1,89	9,32	0	314	0	A	SS	244
0,5	15	85	0,68	1,18	15	0,06	0,04	1,39	11,95	0	76	0	C	SS	245
0,6	8	87	0,80	0,90	4	0,08	0,08	3,11	4,34	0	307	0	C	SS	246
0,7	25	80	0,71	1,66	32	0,07	0,08	2,43	7,34	0	50	3	C	SS	247
0,6	7	78	0,73	0,69	3	0,07	0,07	2,64	5,11	0	467	0	D	SS	248
0,5	8	76	0,78	0,59	3	0,05	0,10	2,30	3,74	0	382	0	E		

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	
SS	249	Pollo frito con ensalada y arroz	180	752	28,1	6,6	8,4	20,1	18,9	1,2
		Pollo frito con ensalada y arroz	132	553	52,1	5,9	4,2	18,3	17,2	1,2
		Pollo frito con ensalada y arroz	157	656	47,6	9,8	5,0	17,4	15,7	0,3
		Pollo frito con ensalada y arroz	152	638	42,6	3,5	5,3	22,4	21,5	0,9
SS	250	Pollo frito con ensalada rusa y arroz	183	765	27,7	5,7	5,5	27,2	26,2	0,4
SS	251	Pollo frito con menestra y arroz	179	748	17,4	4,4	6,9	24,4	23,0	1,4
		Pollo frito con menestra y arroz	157	659	18,2	6,5	2,3	27,3	23,5	3,5
SS	252	Pollo frito con papas fritas y arroz	193	808	30,7	3,1	6,7	29,9	28,9	0,9
		Pollo frito con papas fritas y arroz	160	670	49,1	2,7	7,3	22,0	21,0	1,0
		Pollo frito con papas fritas y arroz	214	894	44,3	7,3	11,7	20,0	18,6	1,4
SS	253	Pollo frito con puré y arroz	171	716	43,3	7,8	5,4	22,2	22,1	0,1
SS	254	Pollo frito con papas fritas, ensalada y arroz	165	691	47,2	5,5	6,6	20,7	19,9	0,8
SS	255	Pollo saltado con arroz	183	764	47,5	5,5	9,6	18,4	17,3	0,9
SS	256	Puré con asado y arroz	139	583	44,4	5,9	2,8	22,3	16,6	0,1
		Puré con asado y arroz	115	483	52,7	7,0	3,6	13,8	13,3	0,4
		Puré con asado y arroz	152	634	41,2	6,3	3,7	22,8	22,4	0,5
		Puré con asado y arroz	113	475	48,0	3,9	2,5	19,1	18,3	0,8
SS	257	Puré con bistec y arroz	127	531	31,9	4,8	2,3	21,4	21,3	0,1
SS	258	Puré con churrasco y arroz	167	699	22,1	5,7	6,9	20,4	16,1	0,2
SS	259	Puré con pavita y arroz	133	555	48,1	4,8	3,7	19,9	19,5	0,4
SS	260	Puré con pollo al sillao y arroz	147	614	31,5	5,4	1,9	28,4	28,1	0,3
SS	261	Puré con pollo y arroz	188	788	40,0	6,1	7,8	23,3	23,1	0,1
		Puré con pollo y arroz	151	630	37,8	5,9	3,3	23,8	23,5	0,2
		Puré con pollo y arroz	140	587	35,9	7,9	3,3	19,2	17,1	0,3
SS	262	Puré con asado y arroz integral	156	651	48,1	4,9	3,3	26,7	21,9	0,4
SS	263	Puré con pollo, ensalada y arroz	134	562	43,3	8,1	2,6	19,0	18,8	0,2
SS	264	Quinoa guisada con pollo y arroz	134	561	24,6	7,0	2,4	20,9	20,3	0,6
SS	265	Ravioles con carne	191	799	60,6	9,8	9,4	16,4	0,8	0,0
SS	266	Rocoto relleno con arroz	148	620	27,9	5,2	2,9	25,3	24,9	0,5
SS	267	Saltado de brócoli con arroz	156	655	49,6	4,1	6,8	20,1	19,2	0,8
SS	268	Saltado de pollo con arroz	135	563	46,6	5,6	2,8	21,4	17,7	0,3



Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	ESTRATO	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg			
0,6	13	79	0,78	0,89	16	0,06	0,06	2,09	2,70	0	89	1	A	SS	249
0,7	17	69	0,67	0,64	12	0,05	0,05	2,10	5,10	0	175	31	B		
0,6	16	98	0,91	0,88	47	0,05	0,07	3,55	2,62	0	104	3	C		
0,5	9	54	0,50	0,50	3	0,06	0,05	1,42	6,53	0	310	1	E		
0,5	12	73	0,74	0,65	50	0,05	0,04	1,84	3,57	0	202	10	D	SS	250
0,4	8	58	0,67	0,90	1	0,05	0,05	1,17	1,38	5	536	0	C	SS	251
0,5	13	80	1,05	0,98	3	0,07	0,06	1,50	1,72	0	345	2	E		
0,5	6	56	0,54	0,49	2	0,06	0,05	1,27	5,26	0	392	0	A	SS	252
0,5	19	44	0,44	0,44	3	0,02	0,02	0,82	1,85	0	171	0	D		
0,8	11	82	0,72	0,82	35	0,07	0,11	2,93	5,43	0	398	0	E		
0,7	15	92	0,81	0,71	6	0,06	0,08	3,03	3,09	0	136	0	A	SS	253
0,6	11	68	0,62	0,62	13	0,06	0,06	2,17	5,28	0	230	1	C	SS	254
0,8	12	66	0,58	0,68	7	0,06	0,06	2,27	6,69	0	509	3	C	SS	255
0,6	23	81	1,10	0,93	9	0,03	0,06	1,55	2,43	0	89	0	A	SS	256
0,8	19	89	1,36	1,13	64	0,04	0,08	2,46	3,24	0	234	7	C		
0,7	12	85	1,22	1,02	6	0,05	0,07	2,20	3,70	0	203	0	D		
0,9	21	64	0,71	0,72	54	0,05	0,07	1,47	4,43	0	221	11	E		
0,6	16	72	0,90	0,70	11	0,04	0,07	1,66	2,27	0	61	0	C	SS	257
0,5	26	74	1,00	0,73	15	0,03	0,08	1,44	0,37	0	799	0	C	SS	258
0,7	14	70	0,65	0,85	49	0,06	0,07	1,56	4,91	0	491	3	E	SS	259
0,6	12	73	0,67	0,65	28	0,05	0,06	1,91	2,09	0	217	1	E	SS	260
0,7	33	91	0,71	0,54	11	0,05	0,13	2,10	2,48	0	222	0	A	SS	261
0,6	16	79	0,69	0,61	12	0,06	0,08	2,24	3,12	0	230	0	C		
0,6	12	91	0,61	1,19	13	0,04	0,06	2,04	2,09	0	1379	37	E		
0,9	39	70	0,44	0,71	9	0,06	0,10	1,23	4,12	0	287	0	C	SS	262
0,7	17	90	0,81	0,73	8	0,06	0,08	3,02	2,46	0	305	0	C	SS	263
0,9	10	81	0,85	1,18	4	0,08	0,05	2,24	1,48	0	217	0	C	SS	264
0,9	140	74	0,53	0,44	16	0,02	0,08	1,16	0,51	0	764	0	C	SS	265
1,0	42	80	0,78	1,00	23	0,05	0,08	1,58	2,80	0	349	0	D	SS	266
0,7	22	65	0,72	0,81	12	0,06	0,06	1,39	21,48	0	469	4	D	SS	267
0,6	12	68	0,64	0,71	6	0,04	0,04	1,83	5,07	0	223	0	D	SS	268

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>		
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g		
SS	269	Saltado de pollo con papas fritas y arroz		215	899	28,5	3,7	10,3	26,5	24,4	0,2
SS	270	Seco a la huachana con menestra y arroz		151	633	19,8	7,9	1,6	26,3	21,3	5,0
		Seco a la huachana con menestra y arroz		154	644	15,8	6,5	1,9	27,5	24,3	3,2
SS	271	Seco a la norteña con arroz		128	535	44,4	5,3	1,1	24,2	22,8	1,4
		Seco a la norteña con arroz		150	629	50,6	7,0	0,9	28,5	27,6	0,8
		Seco a la norteña con arroz		135	563	48,9	8,7	1,8	20,9	20,1	0,8
		Seco a la norteña con arroz		148	620	39,2	5,3	1,2	28,7	27,9	0,8
SS	272	Seco a la norteña con menestra y arroz		134	560	28,9	8,5	0,9	22,7	19,0	3,8
		Seco a la norteña con menestra y arroz		110	461	19,8	6,4	1,1	18,6	15,4	3,2
		Seco a la norteña con menestra y arroz		125	525	20,0	6,0	1,2	22,8	19,9	3,0
		Seco a la norteña con menestra y arroz		130	543	20,8	5,5	1,8	22,9	20,7	2,2
SS	273	Seco a la norteña con menestra, sarsa criolla y arroz		123	514	25,1	5,9	1,3	21,8	18,8	3,0
		Seco a la norteña con menestra, sarsa criolla y arroz		150	629	18,8	5,4	1,9	27,2	25,6	1,6
SS	274	Seco a la norteña con sarsa criolla y arroz		117	490	31,0	4,5	1,5	20,9	20,5	0,5
		Seco a la norteña con sarsa criolla y arroz		128	534	38,0	4,4	1,9	22,7	22,2	0,5
SS	275	Seco a la norteña de pollo con menestra y arroz		125	523	33,7	8,8	2,5	16,6	14,4	2,2
		Seco a la norteña de pollo con menestra y arroz		120	501	35,0	6,4	1,5	19,9	19,3	0,6
		Seco a la norteña de pollo con menestra y arroz		136	569	37,5	9,3	2,1	20,1	17,0	3,0
		Seco a la norteña de pollo con menestra y arroz		70	294	17,4	4,0	1,5	10,1	8,5	1,6
SS	276	Seco a la norteña de res con menestra y arroz		127	530	20,4	5,9	1,4	22,2	19,7	2,6
		Seco a la norteña de res con menestra y arroz		147	616	22,2	8,8	1,3	24,8	20,7	4,1
		Seco a la norteña de res con menestra y arroz		117	490	17,8	6,0	1,5	19,7	17,5	2,1
SS	277	Seco a la norteña de res con menestra, sarsa criolla y arroz		108	452	28,1	3,8	0,8	22,0	19,0	3,0
		Seco a la norteña de res con menestra, sarsa criolla y arroz		92	384	33,3	4,7	1,1	16,1	14,5	1,6
		Seco a la norteña de res con menestra, sarsa criolla y arroz		180	754	29,2	9,6	3,9	26,0	23,5	2,5
SS	278	Seco a la norteña con menestra, ensalada y arroz		104	437	15,2	4,3	1,1	19,5	15,6	3,8
SS	279	Seco con menestra y arroz		133	558	16,7	6,2	0,7	25,2	22,3	2,9
SS	280	Seco de cabrito a la norteña con menestra y arroz		151	630	29,4	8,7	1,8	24,4	21,3	3,1
SS	281	Seco de cabrito con arroz		124	520	33,6	6,4	1,7	20,4	19,9	0,4

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	ESTRATO	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg			
0,4	8	56	0,57	0,57	2	0,04	0,03	1,08	2,64	0	299	1	C	SS	269
1,1	32	116	1,27	1,96	1	0,06	0,03	1,40	2,20	0	366	5	B	SS	270
1,2	24	91	0,96	1,42	27	0,05	0,07	1,30	1,96	0	241	9	C		
0,7	15	76	0,83	0,86	92	0,08	0,07	1,80	5,39	0	72	25	A	SS	271
0,8	15	96	1,48	1,38	0	0,05	0,14	2,30	4,75	0	14	0	B		
0,8	15	94	0,91	0,96	8	0,06	0,12	3,24	4,67	0	84	19	D		
0,8	21	81	1,06	1,18	6	0,04	0,05	1,65	9,18	0	310	43	E		
1,1	29	114	1,47	1,96	2	0,05	0,04	1,85	1,92	0	314	16	A	SS	272
0,9	24	89	1,05	1,44	29	0,06	0,08	1,42	1,66	0	174	5	C		
0,8	24	87	0,99	1,34	11	0,06	0,06	1,24	2,40	0	136	10	D		
0,8	22	79	0,95	1,19	11	0,06	0,05	1,22	2,48	0	253	8	E	SS	273
0,8	23	87	0,99	1,46	3	0,05	0,04	1,25	3,10	0	176	10	C		
0,6	15	79	0,97	1,09	3	0,05	0,03	1,30	1,53	0	398	6	D	SS	274
0,6	13	65	0,91	0,91	4	0,03	0,04	1,43	7,49	0	493	14	C		
0,7	15	65	0,86	1,07	4	0,04	0,05	1,32	4,85	0	685	22	E		
1,0	21	98	0,88	1,31	7	0,05	0,06	2,68	2,74	0	329	14	B	SS	275
0,5	10	73	0,70	0,74	14	0,05	0,07	2,35	3,45	0	230	17	C		
1,1	23	129	0,60	2,70	3	0,04	0,02	0,57	1,39	0	126	109	D		
0,7	13	50	0,43	0,76	2	0,03	0,03	1,04	1,67	0	503	4	E		
0,7	23	85	1,03	1,37	10	0,04	0,03	1,30	2,14	0	176	9	C	SS	276
1,0	32	122	1,50	1,90	3	0,05	0,05	1,83	1,47	0	127	5	D		
0,7	18	82	0,99	1,24	1	0,06	0,05	1,33	1,13	0	218	6	E		
0,8	21	63	0,57	1,00	2	0,04	0,06	0,60	4,11	0	322	2	A	SS	277
0,6	17	68	0,89	1,02	7	0,05	0,09	1,31	4,83	0	200	6	C		
0,9	22	110	1,48	1,70	1	0,05	0,04	2,00	1,51	0	715	9	D		
0,9	25	72	0,61	1,25	18	0,04	0,02	0,53	2,60	0	251	2	D	SS	278
0,7	21	91	1,06	1,38	1	0,05	0,03	1,30	1,22	0	87	7	B	SS	279
1,0	22	114	1,57	1,83	4	0,08	0,07	0,91	1,41	0	133	8	D	SS	280
0,6	12	80	1,31	1,22	4	0,06	0,08	0,82	1,71	0	260	31	E	SS	281

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	
SS	282	Seco de cabrito con menestra y arroz	109	456	27,1	8,1	1,3	16,0	14,1	1,9
		Seco de cabrito con menestra y arroz	112	469	23,5	6,4	1,6	17,8	15,7	2,1
		Seco de cabrito con menestra y arroz	165	692	25,3	8,0	2,6	27,2	23,8	3,4
SS	283	Seco de cabrito con menestra, sarsa criolla y arroz	147	613	28,0	7,5	1,7	24,9	22,0	2,9
		Seco de cabrito con menestra, sarsa criolla y arroz	97	407	26,3	5,3	1,2	16,2	14,1	2,1
SS	284	Seco de costillar con menestra y arroz	126	525	33,2	7,5	1,4	20,6	17,4	3,1
SS	285	Seco de cordero con arroz	172	719	17,2	7,2	5,4	23,2	22,8	0,4
SS	286	Seco de cordero con menestra y arroz	95	399	14,1	3,9	1,5	16,4	14,1	2,3
		Seco de cordero con menestra y arroz	187	782	20,4	7,9	5,7	26,2	23,3	2,9
		Seco de cordero con menestra y arroz	154	646	15,9	7,8	4,1	23,2	20,3	3,0
SS	287	Seco de cordero con menestra, sarsa criolla y arroz	135	563	15,5	6,5	4,7	16,6	14,4	2,2
		Seco de cordero con menestra, sarsa criolla y arroz	187	783	30,4	8,0	2,1	34,7	29,3	5,4
SS	288	Seco de pato con arroz	217	907	35,9	9,0	11,7	18,5	16,2	2,3
		Seco de pato con arroz	189	791	44,1	6,9	10,5	17,1	16,3	0,7
SS	289	Seco de pollo con arroz	121	508	33,9	6,4	1,8	19,7	17,5	2,2
		Seco de pollo con arroz	129	539	40,1	7,6	1,5	20,6	19,9	0,5
		Seco de pollo con arroz	119	496	48,7	7,7	2,0	17,2	16,2	1,0
		Seco de pollo con arroz	132	553	43,0	7,0	2,1	21,0	20,3	0,9
SS	290	Seco de pollo con menestra y arroz	136	567	28,4	8,2	2,1	20,6	17,8	2,8
		Seco de pollo con menestra y arroz	122	512	17,8	4,6	0,7	24,5	20,8	3,8
		Seco de pollo con menestra y arroz	136	568	29,9	8,6	2,1	20,6	17,6	2,7
		Seco de pollo con menestra y arroz	148	620	26,8	7,8	2,3	23,9	20,9	2,8
		Seco de pollo con menestra y arroz	140	587	32,5	9,1	2,2	20,8	17,9	2,9
SS	291	Seco de pollo con sarsa criolla y arroz	132	553	46,3	7,6	1,6	22,1	21,2	0,9
SS	292	Seco de res a la huachana, menestra y arroz	124	517	23,4	7,3	2,0	18,9	17,0	1,9
SS	293	Seco de res a la norteña, menestra y arroz	144	602	21,1	7,7	1,1	25,4	23,5	2,0
		Seco de res a la norteña, menestra y arroz	141	588	24,8	8,3	1,2	24,1	20,4	3,7
		Seco de res a la norteña, menestra y arroz	122	509	28,4	5,8	1,9	20,7	18,1	2,6
		Seco de res a la norteña, menestra y arroz	112	469	19,9	4,9	2,1	18,4	16,1	2,2

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	ESTRATO	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg			
1,0	23	92	1,52	1,50	4	0,08	0,07	0,87	2,60	0	112	10	A	SS	282
0,8	16	84	1,16	1,34	2	0,06	0,05	0,68	1,62	0	186	7	C		
0,9	24	110	1,38	1,74	1	0,08	0,05	0,92	1,76	0	482	5	E		
0,9	25	108	1,24	1,54	1	0,12	0,08	0,90	2,42	0	103	3	A	SS	283
0,6	17	72	0,90	1,15	2	0,06	0,06	0,65	3,88	0	258	6	D		
1,0	25	96	1,19	1,69	1	0,05	0,04	1,51	2,33	0	264	4	D	SS	284
0,3	11	39	0,36	0,74	4	0,03	0,02	0,58	7,16	0	72	5	A	SS	285
0,6	23	51	0,48	1,02	27	0,03	0,02	0,46	1,60	0	304	19	C	SS	286
1,0	23	76	0,74	1,67	16	0,07	0,06	0,93	2,46	0	129	14	D		
1,0	25	77	0,62	1,40	7	0,07	0,05	0,67	4,17	0	364	5	E		
0,9	19	49	0,45	1,12	5	0,03	0,02	0,45	1,72	0	626	16	C	SS	287
1,2	43	125	0,98	1,83	2	0,15	0,12	1,05	5,42	0	153	1	E		
0,9	25	122	0,98	1,53	56	0,07	0,12	2,52	3,19	0	141	7	C	SS	288
0,7	16	96	0,80	1,05	24	0,06	0,17	2,42	4,26	0	54	14	D		
0,7	22	81	0,73	1,08	44	0,06	0,05	1,98	3,93	0	121	9	A	SS	289
0,6	13	84	0,78	0,83	29	0,06	0,06	2,81	4,68	0	233	8	C		
0,7	17	84	0,77	0,92	88	0,06	0,07	2,85	4,38	0	272	25	D		
0,8	23	82	0,80	0,95	31	0,06	0,09	2,60	5,28	0	878	11	E		
0,9	24	99	0,88	1,36	11	0,06	0,06	2,23	2,38	0	286	9	A	SS	290
0,8	29	87	0,68	1,24	31	0,10	0,10	0,86	2,12	0	110	1	B		
0,9	22	101	0,94	1,33	19	0,06	0,06	2,42	2,48	0	215	9	C		
0,9	24	101	0,91	1,32	18	0,07	0,05	2,10	2,91	0	229	9	D		
1,0	26	106	1,00	1,47	27	0,07	0,06	2,56	2,83	0	260	10	E		
0,7	14	87	0,84	0,86	16	0,05	0,12	2,81	5,73	0	206	13	C	SS	291
1,0	14	93	1,34	1,53	2	0,05	0,06	1,97	1,38	0	34	9	E	SS	292
1,0	23	94	1,41	1,42	2	0,06	0,04	1,81	1,06	0	48	9	A	SS	293
1,5	20	113	1,41	2,07	1	0,08	0,09	1,96	2,51	0	348	9	B		
0,9	24	83	1,04	1,38	6	0,04	0,07	1,35	3,23	0	200	12	C		
0,8	18	70	0,80	1,15	2	0,05	0,03	1,02	2,39	0	222	12	E		

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	
SS	294	Seco de res con arroz	107	448	44,1	7,1	1,0	17,8	16,8	1,0
		Seco de res con arroz	136	569	42,9	6,6	2,3	21,9	19,4	0,8
		Seco de res con arroz	140	587	35,3	7,1	1,6	23,7	21,3	0,4
SS	295	Seco de res con menestra y arroz	149	623	27,4	7,5	2,2	25,1	21,2	3,7
		Seco de res con menestra y arroz	137	571	20,6	7,6	1,4	23,1	19,3	3,8
		Seco de res con menestra y arroz	133	555	22,1	6,6	1,3	23,8	20,9	2,9
		Seco de res con menestra y arroz	156	652	20,7	8,3	1,7	27,6	22,6	5,0
		Seco de res con menestra y arroz	142	595	21,7	6,2	2,0	24,8	21,9	2,8
SS	296	Seco de res con menestra, ensalada y arroz	108	454	24,7	6,4	1,1	18,1	14,8	2,7
		Seco de res con menestra, ensalada y arroz	145	608	25,2	4,8	4,6	21,5	20,9	0,6
		Seco de res con menestra, ensalada y arroz	125	524	34,2	5,7	2,2	20,7	18,1	2,6
SS	297	Seco de res con menestra, sarsa criolla y arroz	130	545	26,6	7,3	0,8	23,2	19,7	3,5
		Seco de res con menestra, sarsa criolla y arroz	117	488	31,1	5,7	1,8	19,4	16,8	2,5
		Seco de res con menestra, sarsa criolla y arroz	120	501	29,5	6,8	1,5	20,9	18,0	2,9
		Seco de res con menestra, sarsa criolla y arroz	121	506	31,8	5,7	1,1	22,5	19,9	2,6
SS	298	Seco de ternera con menestra y arroz	125	525	25,5	7,7	1,7	19,6	16,0	2,1
SS	299	Seco huachano con menestra y arroz	113	474	22,3	5,7	1,2	20,0	13,8	0,4
SS	300	Sopa seca con carapulcra y arroz	222	929	47,5	12,7	11,1	17,7	16,4	0,9
SS	301	Spaguetti con crema	176	735	57,5	13,9	4,3	21,1	19,9	1,3
SS	302	Steak al tequila	108	453	18,4	5,6	0,5	20,0	18,4	1,6
SS	303	Sudado de pescado con arroz	153	640	19,7	5,2	1,3	29,0	28,9	0,1
		Sudado de pescado con arroz	131	548	44,5	4,5	2,3	23,1	22,4	0,8
		Sudado de pescado con arroz	95	398	52,6	5,2	1,1	15,9	15,3	0,7
		Sudado de pescado con arroz	127	532	45,5	6,2	0,7	23,8	23,2	0,6
SS	304	Suprema de pescado con arroz y ensalada	161	672	17,6	8,0	1,7	28,3	23,6	4,6
SS	305	Suprema de pollo con arroz	177	740	24,6	8,1	2,6	30,8	28,1	0,6
SS	306	Tacacho con cecina	213	892	54,7	5,4	10,2	27,9	26,3	1,6
SS	307	Tacu tacu con churrasco	160	668	32,4	7,1	3,8	24,3	21,3	3,0
SS	308	Tacu tacu con filete de pollo	113	471	17,0	5,7	2,3	16,8	15,8	1,0
		Tacu tacu con filete de pollo	145	608	30,1	8,6	1,5	24,7	18,9	5,8

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	ESTRATO	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg			
0,7	20	89	1,48	1,30	101	0,04	0,10	2,27	3,86	0	168	27	A	SS	294
0,7	16	87	1,28	1,19	52	0,05	0,05	2,05	3,47	0	256	21	C		
0,6	13	90	1,39	1,18	25	0,05	0,05	2,08	1,90	0	80	10	D		
1,0	33	108	1,23	1,76	16	0,07	0,06	1,58	2,26	0	272	16	A	SS	295
0,9	27	106	1,28	1,70	28	0,05	0,03	1,54	1,40	0	250	10	B		
0,9	24	92	1,12	1,47	18	0,05	0,04	1,42	2,01	0	239	15	C		
1,2	34	121	1,36	2,03	15	0,07	0,05	1,54	2,26	0	240	13	D		
0,8	23	88	1,05	1,46	15	0,05	0,04	1,30	2,01	0	256	7	E		
0,8	21	87	1,15	1,45	5	0,04	0,04	1,45	1,93	0	165	8	C	SS	296
0,4	11	41	0,42	0,64	94	0,04	0,03	0,63	3,86	0	504	10	D		
0,7	26	84	0,98	1,38	36	0,05	0,04	1,26	3,62	0	209	13	E		
0,9	26	102	1,23	1,69	1	0,05	0,04	1,53	2,67	0	306	4	A	SS	297
0,8	23	81	0,97	1,41	21	0,04	0,04	1,26	3,12	0	362	17	C		
0,9	23	94	1,18	1,54	16	0,06	0,06	1,48	2,82	0	358	8	D		
1,0	23	82	1,05	1,30	7	0,05	0,08	1,36	4,45	0	139	11	E		
1,0	26	91	1,39	1,46	1	0,05	0,04	1,76	1,25	0	270	4	D	SS	298
0,8	26	48	1,13	1,24	12	0,03	0,03	1,08	1,73	0	278	31	C	SS	299
11,2	40	129	0,75	3,47	26	0,08	0,11	3,92	4,02	0	36	0	D	SS	300
1,1	114	164	2,38	3,71	47	0,06	0,13	3,33	2,02	0	722	0	C	SS	301
0,6	17	79	1,12	1,46	32	0,06	0,07	1,38	1,20	0	73	3	A	SS	302
0,4	11	73	0,62	0,58	4	0,05	0,03	1,18	2,88	0	388	0	B	SS	303
0,9	17	79	0,40	0,75	6	0,04	0,07	1,26	9,49	0	196	4	C		
0,9	17	67	0,35	0,67	10	0,04	0,06	0,95	11,56	0	254	3	D		
0,6	12	87	0,49	0,96	7	0,05	0,09	1,66	9,91	0	199	4	E		
0,7	20	76	1,04	1,48	67	0,09	0,07	0,96	3,90	6	117	0	D	SS	304
0,7	51	86	1,02	2,69	18	0,06	0,06	0,96	7,93	0	68	0	C	SS	305
0,8	9	76	0,50	0,52	39	0,28	0,15	1,50	7,31	0	415	85	C	SS	306
2,1	36	99	1,17	1,74	4	0,06	0,05	1,51	3,76	0	919	0	A	SS	307
0,4	7	63	0,64	0,58	4	0,04	0,04	1,82	0,80	0	313	8	D	SS	308
1,2	35	126	1,02	1,86	20	0,08	0,05	1,79	4,75	0	476	1	E		

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>	
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	
SS	309	Tacu tacu con lomito	130	543	20,0	7,7	2,9	18,5	15,1	3,3
		Tacu tacu con lomito	157	656	23,2	8,5	1,5	27,1	22,2	4,9
		Tacu tacu con lomito	163	680	44,2	7,0	6,3	19,7	16,0	3,5
SS	310	Tacu tacu con lomo y arroz	152	634	21,4	6,1	2,5	25,8	23,3	2,5
SS	311	Tacu tacu con pescado	162	678	38,3	10,1	4,5	20,3	16,3	4,0
		Tacu tacu con pescado	158	663	33,6	8,9	4,1	20,5	19,1	1,4
SS	312	Tallarines al pesto con bisteck	140	584	31,9	6,1	4,8	18,9	18,0	1,0
SS	313	Tallarines al pesto con res	226	947	50,9	16,3	8,3	21,8	20,8	1,1
SS	314	Tallarines chifa	189	793	19,2	7,5	1,0	40,2	36,9	3,0
SS	315	Tallarines con pollo	159	666	59,9	10,5	1,9	26,2	24,6	1,6
SS	316	Tallarines con pollo y crema a la huancaína	152	637	52,6	10,8	3,2	20,9	19,5	1,3
SS	317	Tallarines rojos con pollo	147	613	59,5	10,2	2,1	22,7	21,2	1,5
		Tallarines rojos con pollo	132	551	49,2	8,2	2,3	20,3	17,9	1,2
		Tallarines rojos con pollo	123	516	47,3	7,4	2,1	19,6	17,9	1,3
		Tallarines rojos con pollo	131	547	46,9	7,8	2,3	20,7	18,7	1,3
SS	318	Tallarines saltado	190	794	48,8	8,5	1,6	37,3	33,7	2,1
SS	319	Tallarines saltados con pollo	183	766	52,0	7,8	4,9	28,1	25,5	1,7
		Tallarines saltados con pollo	164	686	57,6	8,5	3,4	26,0	24,1	1,4
SS	320	Tallarines verdes con chuleta	245	1025	49,0	8,6	11,2	29,2	27,4	1,7
SS	321	Tallarines verdes con churrasco	198	829	57,8	8,9	8,2	23,8	22,0	1,8
		Tallarines verdes con churrasco	239	998	43,7	8,7	7,3	36,6	34,4	2,3
SS	322	Tallarines verdes con churrasco y crema a la huancaína	185	773	56,1	7,4	4,0	31,2	26,0	1,3
SS	323	Tallarines verdes con hígado	85	354	33,2	4,2	2,1	13,2	10,4	0,8
		Tallarines verdes con hígado	230	962	50,4	9,0	9,5	29,3	27,4	1,8
		Tallarines verdes con hígado	180	752	27,7	7,7	6,8	23,7	22,5	1,3
SS	324	Tallarines verdes con milanesa	111	465	38,6	6,6	4,2	12,5	11,4	1,1
SS	325	Tallarines verdes con pollo	182	761	42,0	8,3	10,8	13,7	12,7	1,0
		Tallarines verdes con pollo	231	968	43,8	8,6	4,3	41,8	39,4	2,2
		Tallarines verdes con pollo	198	828	53,6	12,2	4,1	29,4	27,7	1,6
		Tallarines verdes con pollo	188	788	53,7	10,0	4,5	28,2	26,3	1,8
		Tallarines verdes con pollo	171	716	37,1	9,3	6,9	18,8	17,8	0,9



Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	ESTRATO	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg			
0,9	25	95	1,02	1,43	1	0,05	0,04	1,23	2,00	1	524	0	A	SS	309
1,2	32	121	1,39	2,00	2	0,06	0,04	1,61	3,14	0	201	0	D		
1,8	27	103	1,17	1,83	5	0,06	0,07	1,79	3,93	0	148	3	E		
0,7	18	88	1,06	1,31	0	0,05	0,04	1,36	1,98	0	274	0	D	SS	310
1,2	28	99	0,69	1,48	4	0,05	0,03	1,12	4,86	0	374	45	C	SS	311
0,8	12	49	0,48	0,91	9	0,04	0,02	0,58	2,18	0	118	2	D		
0,5	52	82	0,97	2,24	32	0,04	0,08	1,20	0,99	0	128	0	B	SS	312
1,5	179	181	2,46	3,21	29	0,05	0,16	3,08	0,60	0	225	5	A	SS	313
0,9	29	121	1,08	1,96	7	0,09	0,07	1,56	1,72	0	59	0	A	SS	314
0,8	20	115	0,96	2,40	79	0,08	0,11	3,40	5,63	0	358	9	C	SS	315
1,1	38	115	0,92	2,00	80	0,07	0,12	3,28	5,17	0	255	5	A	SS	316
0,8	31	111	0,96	2,24	84	0,07	0,10	3,07	6,54	0	244	8	A	SS	317
0,8	29	93	0,76	1,85	76	0,06	0,09	2,44	5,01	0	227	7	C		
0,7	26	84	0,68	1,73	56	0,06	0,09	2,23	7,18	0	240	5	D		
0,7	33	90	0,71	1,75	80	0,06	0,09	2,25	5,45	0	138	6	E		
0,5	27	108	0,88	5,71	45	0,09	0,07	1,86	3,14	0	775	1	C	SS	318
0,8	42	108	0,78	2,42	11	0,07	0,07	1,96	19,80	0	511	0	A	SS	319
0,7	30	112	0,82	2,71	14	0,07	0,08	2,45	11,34	0	157	4	C		
1,5	74	117	0,97	3,04	60	0,25	0,17	1,47	3,31	0	251	73	D	SS	320
1,1	143	124	1,35	3,64	150	0,07	0,16	1,75	4,83	0	108	0	A	SS	321
1,4	97	112	1,38	4,34	71	0,08	0,12	1,61	4,82	0	845	0	D		
0,9	85	114	1,03	2,88	40	0,06	0,12	1,13	3,29	0	149	0	A	SS	322
0,7	46	54	0,68	1,78	535	0,05	0,25	1,50	4,77	2	807	9	B	SS	323
1,2	114	124	1,38	3,91	985	0,10	0,48	2,80	6,77	0	243	0	C		
0,6	60	92	1,23	3,19	999	0,09	0,42	2,77	4,94	0	442	0	D		
0,8	90	80	0,60	1,85	92	0,05	0,12	1,80	3,85	0	424	0	C	SS	324
0,7	61	85	0,78	2,17	71	0,05	0,10	2,61	4,07	0	445	0	A	SS	325
1,3	127	137	0,94	3,86	89	0,09	0,17	1,09	2,42	0	173	0	B		
1,0	90	146	1,14	3,13	68	0,08	0,18	3,22	2,67	0	76	0	C		
0,9	103	121	1,01	3,45	105	0,08	0,15	2,52	4,34	0	579	0	D		
0,6	41	105	0,83	1,89	22	0,06	0,13	2,80	1,34	0	391	0	E		

CÓDIGO	NOMBRE DE LAS PREPARACIONES	Energía <ENERC>	Energía <ENERC>	Agua <WATER>	Proteínas <PROCNT>	Grasa total <FAT>	Carbohidratos totales <CHOCDF>	Carbohidratos disponibles <CHOAVL>	Fibra dietaria <FIBTG>
		kcal	kJ	g	g	g	g	g	g
SS 326	Tallarines verdes con pollo y crema a la huancaína	206	862	48,2	9,0	1,9	40,0	37,7	2,3
	Tallarines verdes con pollo y crema a la huancaína	152	634	54,2	9,3	2,7	23,3	17,6	1,0
SS 327	Tallarines verdes con res	224	936	45,2	11,7	5,2	34,1	32,3	1,8
	Tallarines verdes con res	100	420	33,1	6,4	4,6	8,9	8,2	0,6
	Tallarines verdes con res	176	737	34,5	7,8	5,1	26,0	24,5	1,5
	Tallarines verdes con res	218	914	49,5	8,8	5,9	34,7	32,4	2,2
	Tallarines verdes con res	169	709	49,8	8,9	2,7	28,7	26,9	1,7
SS 328	Ternera a la chiclayana con arroz	96	402	25,1	3,9	0,7	18,5	18,1	0,4
SS 329	Trigo con adobo de pollo y arroz	138	578	29,2	5,5	4,5	18,5	17,8	0,3
SS 330	Trigo con pollo y arroz	129	540	36,5	8,1	2,1	18,3	18,3	0,0
SS 331	Trigo guisado con pollo y arroz	118	495	43,6	7,9	3,3	13,5	13,3	0,2
SS 332	Trucha con arroz	299	1250	26,8	4,2	18,8	28,8	27,9	0,9
SS 333	Trucha con menestra y arroz	142	593	24,2	5,2	4,7	20,2	16,3	3,9
SS 334	Virado paulista	86	360	8,9	3,5	2,6	11,8	11,2	0,6

Cenizas <ASH>	Calcio <CA>	Fósforo <P>	Zinc <ZN>	Hierro <FE>	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	Tiamina <THIA>	Riboflavina <RIBF>	Niacina <NIA>	Vitamina C <VITC>	Ácido fólico	Sodio <NA>	Potasio <K>	ESTRATO	CÓDIGO	
g	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg			
0,8	63	117	1,00	3,52	40	0,09	0,13	2,11	5,62	0	75	0	D	SS	326
0,9	59	107	0,84	2,15	40	0,06	0,11	2,50	3,75	0	67	0	E		
0,8	74	147	1,96	3,99	38	0,07	0,13	2,56	1,52	0	488	0	A	SS	327
0,6	68	82	1,12	1,77	51	0,03	0,10	1,58	1,77	0	271	0	B		
0,8	98	112	1,12	2,96	66	0,06	0,11	1,37	1,73	0	615	0	C		
1,0	125	130	1,32	4,01	105	0,08	0,16	1,58	4,19	0	113	0	D		
1,0	77	117	1,48	3,50	71	0,07	0,13	1,98	3,37	0	327	0	E		
0,5	6	55	0,36	0,57	1	0,03	0,05	0,54	2,94	0	53	36	E	SS	328
1,3	23	67	0,56	0,80	15	0,04	0,06	1,81	1,47	0	233	0	C	SS	329
0,5	23	89	0,74	0,73	12	0,04	0,06	2,84	0,90	0	18	0	A	SS	330
0,5	12	80	0,69	0,75	6	0,04	0,05	2,91	1,80	0	820	0	C	SS	331
0,5	7	49	0,45	0,90	0	0,09	0,07	1,32	3,86	0	386	0	D	SS	332
0,9	29	88	0,62	1,20	3	0,11	0,06	0,65	4,56	0	529	0	A	SS	333
0,5	11	44	0,60	0,85	7	0,05	0,06	0,34	0,21	0	91	0	B	SS	334

# ANEXOS

## ANEXO 1

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

Componente	Identificador de INFOODS	Unidad	Comentarios
Agua	<WATER>	g	Por método gravimétrico.
Energía	<ENERC>	kcal	Calculada por factores, expresada en kilocalorías (kcal).
Energía	<ENERC>	kJ	Calculada al multiplicar las kcal por 4,184 expresada en kilojoules (kJ)
Proteínas	<PROCNT>	g	Calculada a partir de nitrógeno total usando factores.
Grasa total	<FAT>	g	Varios métodos.
Cenizas	<ASH>	g	Incineración en mufla.
Carbohidratos totales	<CHOCDF>	g	Calculados por diferencia de 100 menos componentes proximales, sin incluir fibra dietaria.
Carbohidratos disponibles	<CHOAVL>	g	Calculados por diferencia entre carbohidratos totales y fibra dietaria.
Fibra dietaria	<FIBTG>	g	Fibra dietaria total por método oficial AOAC de Proski <i>et. al.</i>
Calcio	<CA>	mg	Por espectrofotometría de absorción atómica.
Fósforo	<P>	mg	Por método colorimétrico.
Hierro	<FE>	mg	Por espectrofotometría de absorción atómica.
Zinc	<ZN>	mg	Por espectrofotometría de absorción atómica.
Potasio	<K>	mg	Por espectrofotometría de absorción atómica.
Sodio	<NA>	mg	Por espectrofotometría de absorción atómica.
B caroteno equivalentes totales	<CARTBQ>	µg	Equivalente de β caroteno: µg β caroteno + ½ µg otros carotenoides provitamina A.
Vitamina A equivalentes totales	<VITA>	µg	Equivalente de retinol: µg retinol + 1/6 µg equivalente de β caroteno + 1/12 µg otros carotenoides provitamina A
Tiamina	<THIA>	mg	Determinación fluorométrica.
Riboflavina	<RIBF>	mg	Determinación de la fluorescencia.
Niacina	<NIA>	mg	Determinación por HPLC
Vitamina C	<VITC>	mg	Determinación fotocolorimétrica.
Ácido fólico	Ácido fólico	µg	Determinado por métodos microbiológico y HPLC

Fuente: **FAO / LATINFOODS. 2002.** Tabla de Composición de Alimentos de América Latina.

## ANEXO 2

### Factores específicos *Atwater* para alimentos

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

Fuente: **FAO**. 2005. Food Energy: Methods of Analysis and Conversion Factors. Report of Technical Workshop. FAO: Food and Nutrition Paper N° 77. Rome.

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

# Sin endulzar § Los datos entre paréntesis indican la energía expresada en kilojoules.

## ANEXO 3

### Factores de conversión de nitrógeno en proteínas

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

Fuente: **Jones.DB.** Factors for Converting Percentages of Nitrogen in Foods and Feeds into Percentages of Proteins". (Circular N° 183). Washington DC: United States Department of Agricultura, 1941.

## ANEXO 4

### Distribución de muestra por estrato y por distritos de Lima Metropolitana y Callao

N.º	DISTRITO	ESTRATO	MUESTRA
1	La Molina	A	59
2	San Borja		53
3	San Isidro		53
4	Santiago de Surco		118
5	Jesús María	B	38
6	La Perla		16
7	La Punta		3
8	Miraflores		64
9	Ate	C	76
10	Barranco		13
11	Bellavista		14
12	Breña		27
13	Chaclacayo		8
14	Chorrillos		43
15	La Victoria		73
16	Lima		121
17	Lince		29
18	Los Olivos		80
19	Magdalena del Mar		12
20	Pachacámac		10
21	Pueblo Libre (Magdalena Vieja)		19
22	Rímac		26
23	San Luis		24
24	San Miguel		31

N.º	DISTRITO	ESTRATO	MUESTRA
25	Callao	D	73
26	Carmen de la Legua Reynoso		8
27	Comas		84
28	Punta Negra		3
29	San Bartolo		3
30	San Juan de Miraflores		56
31	San Martín de Porres		100
32	Santa Anita		39
33	Santa Rosa		1
34	Surquillo		29
35	Ancón	E	6
36	Carabayllo		26
37	Cieneguilla		3
38	El Agustino		19
39	Independencia		24
40	Lurigancho		22
41	Lurín		18
42	Pucusana		3
43	Puente Piedra		23
44	Punta Hermosa		6
45	San Juan de Lurigancho		92
46	Ventanilla		23
47	Villa El Salvador		33
48	Villa María del Triunfo		34

Fuente: Área de muestreo – encuesta para medir la composición nutricional de los principales alimentos consumidos fuera del hogar. INEI

Se terminó de imprimir  
en el mes de enero de 2018  
en los talleres gráficos de  
**SEGEAR S.A.C.**  
Tiraje: 3000 ejemplares  
LIMA - PERÚ







Jirón Cápac Yupanqui 1400, Lima 11, Perú  
Teléfonos: (0511) 748-0000 – (0511) 748-1111  
Página web: [www.ins.gob.pe](http://www.ins.gob.pe)

ISBN: 978-612-310-117-6



9 786123 101176

