



TABLAS PERUANAS DE COMPOSICION DE ALIMENTOS

SETIMA EDICION

MINISTERIO DE SALUD
INSTITUTO NACIONAL DE SALUD
CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACION Y NUTRICION

**TABLAS PERUANAS DE COMPOSICION
DE ALIMENTOS**

© *Ministerio de Salud*

*Instituto Nacional de Salud // Centro Nacional de
Alimentación y Nutrición.*

Jr. Tizón y Bueno 276, Jesús María

Telf. 463-9588 - 261-1131

Fax 4639617

Lima, Perú, 1996

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICION DE ALIMENTOS

MINISTERIO DE SALUD ALTA DIRECCIÓN

*Dr. Marino Costa Bauer
Ministro*

*Dr. Alejandro Aguinaga Recuenco
Viceministro*

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

*Dr. Carlos Carrillo Parodi
Jefe*

CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACION Y NUTRICION

*Dra. Nelly Baiocchi Ureta
Director General*

DIRECCION EJECUTIVA DE LABORATORIOS Y CONTROL DE CALIDAD DE ALIMENTOS

*Dr. Jorge Barnaby Rodríguez
Director Ejecutivo*

AUTORES

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACION Y NUTRICION

*Carlos Collazos Ch. Nancy Robles G. Amalia Roca N.
Enrique Alvistur J. Martha Arias V. Adela Faching R.
Juan Vásquez G. Eduardo Viñas T. Eloísa Hernández F.
Alfonso Quiroz M. Renán Urquieta A.
Niza Herrera A. César Días T.*

INSTITUTO DE ASUNTOS INTERAMERICANOS

Philip L. White Robert B. Bradfield

DEPARTAMENTO DE NUTRICION DE LA ESCUELA DE SALUD PUBLICA DE LA UNIVERSIDAD DE HARVARD

Hilda S. White Mark D. Hegsted

COMITE EDITOR

*Dr. Alfonso Zavaleta Martínez-Vargas
Centro Nacional de Control de Calidad, Instituto de Salud
Departamento Académico de Ciencias Fisiológicas, Facultad de Ciencias y Filosofía
Universidad Peruana Cayetano Heredia*

*Dr. César Cabezas Sánchez
Centro Nacional de Laboratorios de Salud Pública, Instituto Nacional de Salud*

*Dr. O. Jaime Chang Neyra
Centro Nacional de Control de Calidad, Instituto Nacional de Salud*

*Dra. Nelly Baiocchi Ureta
Centro Nacional de Nutrición y Alimentación, Instituto Nacional de Salud
Departamento Académico de Pediatría, Facultad de Medicina, Universidad Peruana Cayetano Heredia*

PRESENTACION

El Centro Nacional de Alimentación y Nutrición presenta a los miembros de la Comunidad Científica, en especial a quienes se dedican al campo de la Nutrición, la Séptima Edición de las Tablas Peruanas de Composición de Alimentos.

Esta edición incluye información sobre 624 alimentos, lo que representa un incremento acumulado de 303 respecto a la primera edición. Y se incorporan tres Tablas nuevas que constituyen los capítulos 2 al 4 de la obra. El capítulo segundo corresponde a Alimentos Autóctonos, el capítulo tercero al Contenido de Acidos Grasos en Alimentos Consumidos en el Perú y el capítulo cuarto al Contenido de Sodio y Potasio en 71 Alimentos. Se incluye también un listado de los nombres científicos de las muestras de origen vegetal.

El Centro Nacional de Alimentación y Nutrición del Instituto Nacional de Salud, desea rendir homenaje a aquellos que han participado en la elaboración de las diferentes ediciones de estas Tablas, en especial a la primera, publicada en 1953 en el Tomo XI (páginas 237 a 266) de los Anales de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, como resultado de un esfuerzo de un grupo de investigadores encabezados por el Dr. Carlos Collazos Chiriboga, quienes contaron con la importante asistencia técnica y económica del Instituto de Asuntos Interamericanos, División de Salud, Bienestar y Vivienda, (SCISP) liderado por el Dr. Philip L. White y del Dr. Mark Hegsted y la Nutricionista Hilda S. White del Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard.

Lima, Julio de 1996

AGRADECIMIENTOS

A la Oficina Sanitaria Panamericana (OPS), por el aporte económico para la ampliación en el número de alimentos incorporados en la presente edición.

Al Dr. Santiago Erik Antúnez de Mayolo por su valiosa colaboración en la selección y aporte de las muestras de Alimentos Autóctonos.

Al Dr. Ramón Ferreyra y a la Dra. Enma Cerrate por su valiosa ayuda en la identificación de muestras vegetales y la revisión de los nombres científicos que se dan en esta obra.

A la Dra. Milagro Núñez Rivera, por su valiosa asistencia en el establecimiento de la base de datos para esta publicación.

A la Química Clotilde Huapaya Herreros, Química Esther Bejarano de Tovar y al Dr. Javier Reyna Reátegui por su valiosa colaboración en la ampliación y revisión de esta edición.

SECTOR SALUD
INSTITUTO NACIONAL DE SALUD



No. 164-96-J-IPD/INS

RESOLUCION JEFATURAL

Lima 26 de junio de 1996

CONSIDERANDO:

Que, el Instituto Nacional de Salud es una Institución Pública Decentralizada, que tiene entre sus objetivos el desarrollo de la investigación científica y tecnológica aplicada a la salud humana, que contribuya a la solución de la problemática nutricional a nivel nacional;

Que, el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición, tiene a su cargo la promoción, programación y ejecución de investigaciones y desarrollo de tecnología apropiada en el ámbito de la alimentación y nutrición humanas, así como el desarrollo de investigaciones básicas aplicadas a las nuevas fuentes alimentarias y el mejoramiento de los hábitos de consumo;

Que, el personal profesional de la salud del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición, ha actualizado las Tablas Peruanas de Composición de Alimentos y producido nuevos aportes científicos acerca de la composición de alimentos autóctonos del Perú, contenido de ácidos grasos, sodio y potasio en alimentos consumidos a nivel nacional así como las preparaciones culinarias autóctonas y nombres comunes y científicos de productos alimenticios de origen vegetal;

Que, resulta necesario aprobar y difundir a la comunidad científica y profesional del país, dichas Tablas Peruanas de Composición de Alimentos;

De conformidad con lo establecido por el Reglamento de Organización y Funciones del Instituto Nacional de Salud, aprobado por Resolución Ministerial No 178-95-SA/DM, y estando a lo acordado;

SE RESUELVE:

Art. 1º Aprobar la Séptima Edición del libro titulado "Tablas Peruanas de Composición de Alimentos" que consta de seis (6) capítulos.

Art. 2º Disponer la impresión y distribución del libro a que se refiere en el numeral anterior.



Regístrese y Comuníquese,



Carroll
DR. CARLOS CARRILLO PARODI
JEFE
INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

Nació el 20 de Octubre de 1918, en una casa de la calle Pregonería de San Marcelo, Lima: hijo único de la pareja Carlos Collazos, Ingeniero Civil y doña Elena Chiriboga. En esta misma calle se encontraba la Asistencia Pública, que luego pasa a la avenida Grau. Esta vivencia diaria de movimiento de pacientes despertó su curiosidad hacia la atención de los enfermos y su interés por la medicina. Además su señora madre en su soltería quiso estudiar medicina. Allí viven hasta 1930 en que se mudan a la calle Corazón de Jesús (Calle Chacarilla), en el mismo barrio de Juan Valega (médico), Martín Adán (poeta) y Feijo Reina (Congresista de Movimiento Socialista junto a Luciano Castillo, Arca Parró). Luego de ingresar a la Universidad para estudiar medicina y por la inestabilidad política de la época (el Presidente Sánchez Cerro había cerrado la Universidad), viaja a Santiago de Chile, donde entre los años 1933-34 estudia los primeros años de medicina, regresando al Perú en Abril de 1935.



**DR. CARLOS
COLLAZOS - CHIRIBOGA**

Su tesis de Bachiller en medicina, titulada “Influencia de la Renina sobre la Circulación Coronaria”, le permitió trabajar con el equipo del profesor Dr. Alberto Hurtado en el Laboratorio de Andrés Rotta. Se incorpora al Hospital Loayza trabajando en el pabellón de Don Miguel Cervelli, donde se ocupa de la dietética del paciente diabético. Es el profesor Hurtado quien entre 1943 - 1944 lo recomienda para ingresar al Instituto de Nutrición del Ministerio de Salud de Buenos Aires, Argentina, en los mismos terrenos de Bernardo Houssay.

A su regreso a Lima, en el año de 1945, el Dr. Gilberto Morey lo invita al Hospital del Niño, siendo también nombrado como Sub Jefe del Instituto Nacional de Nutrición (INN) por el Dr. Constantino Carvallo, hijo. Ocupa hasta 1956 dicha función, ejerciendo al mismo tiempo el cargo de Jefe del Sistema de Dietética del Hospital Loayza. En 1947 el Dr. Alejandro Ruiz, funda la Escuela de Dietistas del Hospital Obrero a la cual se asocia. En 1948 el Ministro de Salud Prof. Alberto Hurtado le ofrece una beca para seguir estudios de Maestría en Salud Pública en la Universidad de Harvard, que además incluía un curso de nutrición avanzado en MIT, Massachusetts-USA, que incidía en prácticas sobre análisis de alimentos. A su regreso, en Junio de 1949, es nombrado Jefe del Instituto Nacional de Nutrición. En aquel entonces el local del Instituto se encontraba en el cuarto piso del Ministerio de Salud donde continuó hasta 1963. En 1950 el Servicio Cooperativo Interamericano de Salud Pública (punto IV - USA), establece por convenio con el MINSA, fortalecer a los Institutos de Salud, dentro de los que se encontraba el INN, orientando sus actividades a la investigación. 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. Se determina la eliminación de nutrientes por la orina, vitamina A, ácido ascórbico, N-Acetyl Nicotinamida, Tiamina y Riboflavina, estableciéndose sus valores de interpretación. Como consecuencia de este trabajo integrado, se realizaron una serie de investigaciones como la valoración de la dieta consumida, determinación de nutrientes en sangre y orina, que permiten determinar alteraciones de la nutrición. El INN recibe el apoyo de la FAO para habilitar un Bioterio destinado a realizar pruebas biológicas que permiten evaluar las dietas típicas de la población peruana. De esta manera el INN se convirtió en el centro de consulta por parte de las organizaciones internacionales vinculadas al área. Se formaron profesionales en dietética y en educación nutricional. Se establecen núcleos de dietistas en el Callao, Lima ciudad, Rímac, Cusco, Tacna, Iquitos y La Libertad, que permiten obtener información sobre el estado nutricional del país, necesaria para la toma de decisiones políticas en el desarrollo de los beneficios de la nutrición.

Su motivación social plasmada en sus estudios sobre la nutrición de la población del país y su vocación docente para transmitir sus conocimientos, lo lleva a aceptar el dictado de las clases en la Escuela de Dietistas del Hospital Obrero, en la Escuela de Enfermeras del Hospital Loayza y del Hospital del Niño, Escuela de Servicio Social, en San Marcos y Cayetano Heredia, y en el curso de Introducción a la Bioquímica, de la Facultad de Agronomía de la Universidad Católica. Dada su prolífica actividad de investigación y docencia no tuvo tiempo para dedicarse al ejercicio de la actividad privada. En 1964 contrae matrimonio con doña María Nelly Reynoso con quien conforma una familia que se ve pronto ampliada con tres hijas, Martha Elena (Arquitecta), Cecilia Pilar (Psicóloga) y María Nelly (Ciencias de la Comunicación), quien además le proporciona la alegría de dos nietos.

En 1984, a los 71 años de edad se retira de la docencia Universitaria y cesa en sus actividades en el Ministerio de Salud. En años posteriores hasta 1995 se desempeñó como jurado de las investigaciones del área de alimentación y nutrición del CONCYTEC y actualmente se encuentra preparando un texto relacionado a la evolución de la nutrición en el Perú en los primeros 50 años del presente siglo.

Dr. Carlos Carrillo Parodi

INDICE

	<u>Pág.</u>
Presentación	5
Agradecimientos	6
Resolución Jefatural	7
Dr. Carlos Collazos Chiriboga	8
Indice	10
CAPITULO I	
TABLAS PERUANAS DE COMPOSICION DE ALIMENTOS	12
<i>C. Collazos Ch.; P.L. White; E. Viñas T.; A. Quiroz M.; A. Roca N; D.M. Hegsted; R.B. Bradfield; N. Herrera A.; A. Faching R.; N. Robles G.; E. Hernández F. y M. Arias V.</i>	
1.1 Introducción	13
1.2 Términos y símbolos utilizados en las Tablas	16
1.3 Tablas Peruanas de Composición de Alimentos	
I. Composición de la Leche y sus Derivados.....	17
II. Composición de los Huevos.....	17
III. Composición de las Carnes y Preparados.....	20
IV. Composición de los Pescados.....	22
V. Composición de los Crustáceos y Moluscos.....	22
VI. Composición de los Cereales, Granos y Derivados.....	23
VII. Composición de las Leguminosas y Derivados.....	25
VIII. Composición de las Oleaginosas y Derivados.....	27
IX. Composición de las Verduras y Preparados.....	27
X. Composición de los Tubérculos, Raíces y Preparados.....	30
XI. Composición de las Frutas y Preparados.....	31
XII. Composición de los Azúcares y Productos Dulces.....	34
XIII. Composición de las Bebidas.....	34
XIV. Composición de Misceláneas.....	35
1.4 Tabla de Contenido de Aminoácidos en g por 100g de Proteínas	36
1.5 ANEXOS:	
1.5.1 Anexo I: Métodos utilizados para el análisis de las muestras	37
1.5.2 Anexo II: Factores de conversión del Nitrógeno en Proteínas	38
1.5.3 Anexo III: Factores para calcular el valor energético de los alimentos	39

	<u>Pág.</u>
CAPITULO 2	
<i>TABLA DE COMPOSICION DE ALIMENTOS AUTOCTONOS DEL PERU.....</i>	40
<i>Niza Herrerra A.; Eloísa Hernández F.; Adela Faching R. y Nancy Robles G.</i>	
<i>2.1 Tabla de composición de Alimentos Autóctonos del Perú.....</i>	42
<i>2.2 Información sobre Alimentos Autóctonos.....</i>	43
<i>2.3 Descripción de algunas preparaciones culinarias autóctonas.....</i>	45
CAPITULO 3	
<i>TABLA DE CONTENIDO DE ACIDOS GRASOS EN ALIMENTOS</i>	
<i>CONSUMIDOS EN EL PERU.....</i>	
<i>Niza Herrera A. y Adela Faching R.</i>	
<i>3.1 Introducción.....</i>	48
<i>3.2 Tabla de Contenido de Acidos grasos en Alimentos Consumidos en el Perú.....</i>	49
CAPITULO 4	
<i>TABLA DE CONTENIDO DE SODIO Y POTASIO EN ALIMENTOS PERUANOS.....</i>	
<i>Juan Vásquez Gorrio</i>	
<i>4.1 Introducción.....</i>	56
<i>4.2 Método empleado.....</i>	56
<i>4.3 Tabla de Contenido de Sodio y Potasio en Alimentos Peruanos.....</i>	57
CAPITULO 5	
<i>INDICE DE NOMBRES COMUNES Y CIENTIFICOS DE ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL.....</i>	
<i>60</i>	
CAPITULO 6	
<i>BIBLIOGRAFIA.....</i>	
<i>68</i>	

CAPITULO 1

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICION DE ALIMENTOS

C. Collazos Ch.; P.L. White¹; H.S. White²; E. Viñas T.;
E. Alvistur J.; R. Urquieta A.; J. Vásquez G.;
C. Días T.; A. Quiroz M.; A. Roca N.; D.M. Hegsted²;
R.B. Bradfield¹; N. Herrera A.; A. Faching R.;
N. Robles G.; E. Hernández F. y M. Arias V.

1.- Instituto de Asuntos Interamericanos, División de Salud, Bienestar y Vivienda, Lima Perú.

2.- Departamento de Nutrición de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard.

TABLAS PERUANAS DE COMPOSICION DE ALIMENTOS

1.1 INTRODUCCION

El principal recurso de un país es su población y por ello merece la mayor prioridad el garantizar su bienestar, físico, psíquico y social lo que depende en gran medida de su estado nutricional, que es condicionado por una serie de variables entre las que destacan las socioeconómicas, en particular las asociadas a la disponibilidad y a la utilización biológica de los alimentos.

El conocimiento del valor nutritivo de los alimentos disponibles, al que las Tablas Peruanas de Composición de Alimentos contribuye de manera fundamental, constituye una herramienta importante para la evaluación de la situación alimentario nutricional de la población.

La elaboración de estas Tablas representa un trabajo analítico de la Institución, sostenido por más de cuarenta años. Desde su primera publicación en 1953 en los Anales de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos se han ido incorporando nuevos alimentos y las cifras anteriormente publicadas han sido sometidas a cuidadosa comprobación, como uno de los principales quehaceres del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición cual es la investigación y ofrecer herramientas para el estudio del estado nutricional de los habitantes del país.

En el primer trabajo publicado, se realizaron encuestas dietéticas, muchas de las cuales se acompañaron del examen médico y bioquímico de los grupos vulnerables, completándose un total de 59 en diversos lugares de las tres regiones geográficas del Perú: La Costa, la Sierra y la Selva. Las muestras de los alimentos se obtuvieron en aquellas regiones del país correspondientes a las encuestas.

En la presente edición se ha incorporado 120 alimentos en relación a la 5ta. edición, de los cuales 19 han sido analizados en su forma natural y sometidos a cocción. De estos 120 alimentos 22 datos corresponden a la Tabla de Composición Química de Alimentos Chilenos, 28 a la Tabla de Composición de Alimentos para uso de América Latina y 44 corresponde a los Alimentos Autóctonos.

En el caso de las preparaciones culinarias regionales el alimento se preparó en la forma habitual para la región y las muestras para el análisis se tomaron de los alimentos listos para el consumo.

Todas las muestras de alimentos naturales se adquirieron en los mercados, en la misma forma que cualquier persona compra un alimento. Algunas fueron proporcionadas por investigadores interesados en el tema, particularmente en el caso a los alimentos autóctonos.

Las tablas tienen ciertas limitaciones, y éstas deben ser consideradas por el lector para juzgar las posibles variaciones de los datos de la Tabla:

- *Las muestras fueron tomadas “al azar” en los diversos mercados de los lugares donde se realizaron las encuestas. Representan, pues, los alimentos que estuvieron disponibles para los consumidores en dichas áreas. Todas las limitaciones propias de este método de muestreo están presentes en las tablas.*
- *Debe tenerse en cuenta que el estado de madurez, las condiciones de cultivo, la variedad botánica, la fecha de recolección, la fertilidad y tipo de suelo y el*

subsiguiente almacenamiento, son factores que pueden modificar algunos de los valores aquí registrados.

- *Las cifras son exactas para la muestra analizada, pero solamente aproximadas para el alimento si consideramos los factores antes mencionados; como la fertilidad del suelo y los procedimientos de cocción los cuales pueden influir en el contenido mineral de algunas plantas estudiadas en forma natural o bajo cocción.*

Todas las muestras se mantuvieron en refrigeración hasta el momento de analizarlas. Estas muestras se lavaron, separándose la porción comestible que se dividió en tres partes:

- a) La primera, se homogenizó, con ácido metafosfórico hasta una concentración final de 5%, para la determinación de ácido ascórbico.*
- b) La segunda, se homogenizó, con hidróxido de potasio al 3% (en solución de alcohol al 30%) para la determinación de caroteno.*
- c) La tercera, se homogenizó, con ácido oxálico al 1% para la determinación de agua, cenizas, calcio, hierro, tiamina, riboflavina, niacina, proteínas, grasas y fibras.*

Los análisis se efectuaron, en cada muestra, por duplicado. Los métodos de análisis se listan en el Anexo I.

Los valores para las proteínas se calcularon a partir de las cifras de nitrógeno total, usando los factores de conversión que se indican en el Anexo II. Se usó el factor 6.25 cuando los alimentos no tenían relación con aquellos grupos de alimentos para los que la USDA (9) recomienda el empleo de un factor específico.

El contenido de carbohidratos se obtuvo “por diferencia”; es decir, sustrayendo de 100 la suma de agua, proteínas, grasas y cenizas. Por tanto, este término incluye los almidones y azúcares que el organismo utiliza de un modo completo, así como los fisiológicamente menos aprovechables: pentosanos, ácidos orgánicos y fibra (celulosa, lignina, etc).

El valor calórico de los alimentos se calculó mediante los factores recomendados por la USDA (10). En contraste con los factores generales (f) para la conversión de gramos de carbohidratos (f=4), grasas (f=9) y proteínas (f=4) en sus respectivos valores energéticos. Las nuevas unidades de conversión toman en consideración la digestibilidad y el valor energético fisiológico de los alimentos y por lo tanto se aproximan mucho más al verdadero valor calórico de los alimentos. Para mejor información presentamos el Anexo III que resume los factores de conversión usados en la presentación de estas tablas de composición de alimentos.

Además se procedió a la investigación de la calidad de diversas proteínas contenidas en un grupo de alimentos nacionales; dicho estudio se ha realizado en sus diversos aspectos, tales como la determinación del contenido de aminoácidos esenciales en esas proteínas. Aquí nos ocuparemos solamente de exponer estos últimos. (5,6,7,8,11).

Se presenta el contenido de nueve aminoácidos esenciales en 36 alimentos y en 22 también el de arginina. En la presente edición se incorpora el contenido de Aminoácidos en 19 alimentos, 5 de los cuales fueron analizados por el método de Cromatografía de Intercambio Iónico usando el analizador de aminoácidos y los datos de Aminoácidos de los otros 14 alimentos incluidos en esta tabla, han sido tomados de la obra de Guzmán Barrón y colaboradores (20).

El contenido de Sodio y Potasio en 71 alimentos ha sido determinado por fotometría de llama, usando el instrumento Flame Photometer Coleman Modelo 21.

Los análisis de Calcio y Hierro en los nuevos alimentos analizados han sido determinados por el método de Absorción Atómica, usando el Espectrofotómetro de Absorción Atómica, modelo 305 A. Perkin Elmer.

Los valores de Caroteno se expresan en términos de retinol (microgramos), corresponden a valores computados, ello significa que han sido calculados a partir del contenido total de carotenos y en otros casos se han tomado del cuadro apéndice de la Tabla Latinoamericana que reporta el contenido de vitamina A, en términos de retinol, beta caroteno y otros carotenos. La metodología empleada para el cálculo de retinol total es la que se indica en Archivos Latinoamericanos de Nutrición (19).

1.2 TERMINOS Y SIMBOLOS UTILIZADOS EN LAS TABLAS

TERMINO Y/O SIMBOLO	DESCRIPCION
<i>Número entre paréntesis</i>	<i>Número de veces que se ha analizado el alimento.</i>
<i>(x)</i>	<i>Consultar descripción de las preparaciones culinarias autóctonas.</i>
β	<i>Tabla de Composición de Alimentos para uso en América Latina</i>
ϕ	<i>Tabla de Composición Química de Alimentos Chilenos</i>
<i>(Tr)</i>	<i>Trazas, significa una cantidad de nutrimentos que por lo reducida no merece ser medida con exactitud.</i>
<i>(-)</i>	<i>Falta de información.</i>
<i>(T)</i>	<i>Acido Ascórbico total</i>

1.3 TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIONES DE ALIMENTOS

ALIMENTO		COMPOSICION POR 100 GRAMOS DE PORCION COMESTIBLE														
Código	Nombre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16	17
		Energía	Agua	Proteína	Grasa	Carbohidrato	Fibra	Ceniza	Calcio	Fósforo	Hierro	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Acido Ascórbico
		kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg	mg
I. LECHE Y SUS DERIVADOS:																
<i>Leche :</i>																
1	materna ϕ	68	87,3	1,2	3,9	7,4	0,0	0,2	76	29	Tr.	-	0,03	0,06	0,10	2,5
2	condensada	322	27,2	7,9	9,2	53,7	-	2,0	276	107	0,1	-	0,01	0,53	0,25	0,0
3	fluida de cabra	66	87,3	3,2	3,8	5,0	-	0,7	171	125	-	20 ϕ	0,20	0,06	0,09	0,0
4	fluida de vaca (9)	63	87,8	3,1	3,5	4,8	-	0,7	106	94	1,3	28 β	0,05	0,20	0,12	0,5
5	en polvo descremada ϕ	365	4,0	33,6	2,3	52,1	0,0	0,8	1020	1041	1,2	8	0,30	0,60	0,10	0,0
6	en polvo entera	484	3,9	27,0	26,1	36,1	0,0	6,9	848	888	0,2	204 β	0,29	1,02	1,90	9,0
7	evaporada	143	72,4	7,0	8,1	10,9	-	1,6	231	-	-	52 β	0,03	0,66	0,31	0,0
<i>Fórmulas Lácteas:</i>																
8	Eledon ϕ	417	3,0	27,9	12,0	46,2	-	7,3	1070	843	0,4	-	0,26	0,89	1,10	10,4
9	Al 110 ϕ	484	2,0	22,2	21,0	51,6	-	3,2	650	400	6,0	360	0,25	0,40	5,00	40,0
10	Nan maternizada ϕ	508	3,0	12,8	26,0	55,7	-	2,5	400	300	6,0	360	0,25	0,40	5,00	40,0
11	Pelargón ϕ	458	3,0	16,5	17,1	59,6	-	3,8	590	460	6,0	329	0,30	0,40	3,40	37,0
12	yogurt	46	88,7	4,1	1,0	5,2	0,0	1,0	-	-	-	19	0,04	0,24	-	-
13	crema espesa β	342	58,1	2,5	36,6	2,4	0,0	0,5	77	66	0,1	292	0,03	0,11	0,10	2,0
14	crema rala β	201	73,0	2,8	20,0	3,6	0,0	0,6	97	77	0,1	160	0,03	0,14	0,10	1,0
<i>Queso :</i>																
15	fresco de cabra	173	65,1	16,3	10,3	3,4	-	4,9	310	146	0,8	80 β	0,01	0,63	0,24	0,0
16	fresco de vaca	230	60,0	15,8	17,5	2,2	-	4,5	674	306	1,9	78 β	0,04	0,44	0,17	0,0
17	mantecoso	396	33,5	28,0	30,0	3,3	-	5,2	1076	517	1,5	-	0,09	0,46	0,09	0,0
18	parmesano	440	22,2	39,1	30,3	1,8	-	6,6	1260	393	0,6	-	0,01	0,38	0,23	0,0
II. HUEVOS:																
19	de charapa (tortuga)	222	61,3	16,3	16,0	1,8	-	4,6	388	440	2,2	-	0,02	0,55	0,06	-
20	de gallina, clara ϕ	48	87,4	10,8	0,2	0,9	0,0	0,7	14	-	-	-	-	-	-	0,0
21	de gallina, cocido	139	75,9	12,9	8,4	1,9	-	0,9	30	192	1,1	-	0,20	0,04	0,40	2,5
22	de gallina, crudo	141	75,4	13,5	8,4	1,8	-	0,9	34	194	1,1	100 β	0,60	0,05	0,50	3,0
23	de gallina, yema	354	50,1	15,6	30,9	1,9	-	1,5	136	449	4,3	-	0,18	0,36	0,13	-
24	de motelo (tortuga)	143	73,5	16,4	7,3	1,6	-	1,2	85	24	0,8	52 β	0,04	0,19	0,03	-
25	de pata	166	72,5	13,1	11,1	2,3	-	1,0	58	193	1,7	-	0,13	0,55	0,11	1,0
26	de pata, yema	426	41,7	15,1	38,8	2,8	-	1,6	145	430	4,7	-	0,36	0,66	0,12	-
27	de taricaya (tortuga)	178	66,0	15,1	11,3	2,9	-	4,7	322	431	1,4	-	0,05	1,07	0,05	-

1.3 TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIONES DE ALIMENTOS

ALIMENTO		COMPOSICION POR 100 GRAMOS DE PORCION COMESTIBLE														
Código	Nombre	1 Energía kcal	2 Agua g	3 Proteína g	4 Grasa g	5 Carbo- hidrato g	6 Fibra g	7 Ceniza g	8 Calcio mg	9 Fósforo mg	10 Hierro mg	13 Retinol mcg	14 Tiamina mg	15 Ribo- flavina mg	16 Niacina mg	17 Acido Ascórbico Reducido mg
III. CARNES Y PREPARADOS :																
<i>Alpaca :</i>																
28	Carne, pulpa	107	73,9	24,1	0,5	-	-	1,2	11	216	2,2	-	0,08	0,15	0,00	7,0
<i>Ballena :</i>																
29	Carne, pulpa	90	78,0	18,6	1,2	-	-	1,5	33	132	2,5	-	0,12	0,21	0,00	2,8
<i>Carnero :</i>																
30	Cabeza sancochada (x)	111	79,3	14,2	5,6	-	-	0,9	17	130	2,1	-	0,02	0,24	1,83	0,0
31	Corazón (2)	109	77,0	15,9	4,6	-	-	1,1	17	194	2,8	-	0,22	0,51	5,50	3,8
32	Hígado (2)	121	72,1	19,9	4,0	-	-	1,4	24	199	6,3	14000	0,28	2,07	17,75	12,3
33	Mondongo	72	83,8	15,7	0,6	-	-	0,2	45	33	0,9	-	0,00	0,05	0,00	-
34	Patatas sancochadas	108	76,5	20,9	2,1	-	-	0,4	50	26	1,0	-	0,03	0,13	0,40	0,0
35	Pulmón (3)	77	81,0	13,4	2,2	-	-	1,2	21	200	6,2	-	0,09	0,52	3,80	3,4
36	Riñón β	109	76,0	19,0	3,2	0,3	0,0	1,5	40	270	4,1	280	0,51	3,00	6,10	10,0
37	Sexos	115	79,1	10,0	7,8	-	-	1,3	7	252	2,7	-	0,34	0,17	2,90	11,4
38	Pulpa gorda β	275	60,0	16,0	23,0	0,0	0,0	1,0	5	170	2,1	0	0,07	0,07	1,90	0,0
39	Pulpa muy magra	136	73,8	19,0	6,1	0,0	0,0	1,1	7	180	2,2	0	0,09	0,21	2,90	0,0
40	Pulpa semi gorda β	244	63,0	17,0	19,0	0,0	0,0	1,0	7	190	2,5	0	0,09	0,15	2,00	0,0
<i>Cerdo :</i>																
41	Carne, pulpa	198	69,2	14,4	15,1	-	-	1,2	12	238	1,3	-	0,90	0,16	5,10	-
42	Hígado (2)	121	73,7	18,5	4,7	-	-	1,4	17	307	6,2	3920 φ	0,30	2,49	14,90	9,8
43	Patatas semigordas β	284	57,0	20,0	22,0	0,0	0,0	1,0	16	240	3,0	0	0,98	0,28	5,20	0,0
44	Pulmón (2)	79	81,3	13,5	2,4	-	-	0,9	17	169	3,4	-	0,10	0,27	3,05	4,3
45	Riñón	139	75,4	13,9	8,8	-	-	1,1	6	210	5,2	28 β	0,35	2,96	7,90	7,2
<i>Chivo :</i>																
46	Pierna, pulpa	115	73,9	19,4	3,6	-	-	1,2	8	186	3,1	-	0,15	0,22	1,10	-

1.3 TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIONES DE ALIMENTOS

ALIMENTO		COMPOSICION POR 100 GRAMOS DE PORCION COMESTIBLE														
Código	Nombre	1 Energía kcal	2 Agua g	3 Proteína g	4 Grasa g	5 Carbo- hidrato g	6 Fibra g	7 Ceniza g	8 Calcio mg	9 Fósforo mg	10 Hierro mg	13 Retinol mcg	14 Tiamina mg	15 Ribo- flavina mg	16 Niacina mg	17 Acido Ascórbico Reducido mg
	<i>III CARNES Y PREPARADOS (continuación)</i>															
	<i>Conejo :</i>															
47	Carne, pulpa β	163	69,8	20,0	8,6	0,0	0,0	1,6	18	210	2,4	0	0,04	0,18	10,00	0,0
	<i>Cuy :</i>															
48	Carne, pulpa	96	78,1	19,0	1,6	-	-	1,2	29	258	1,9	-	0,06	0,14	6,50	-
	<i>Delfin o bufeo :</i>															
49	Carne, pulpa	112	72,0	24,3	0,9	-	-	1,2	106	200	1,8	-	0,05	0,50	7,00	9,3 (T)
	<i>Gallina :</i>															
50	Pechuga, pulpa	108	73,2	19,2	2,9	-	-	1,4	5	237	0,8	16 β	0,06	0,06	12,90	4,4
51	Pierna, pulpa	120	71,3	20,6	3,6	-	-	1,3	9	190	0,9	16 β	0,06	0,15	6,40	4,7
	<i>Pato :</i>															
52	Carne β	326	54,3	16,0	28,6	0,0	0,0	1,0	15	188	1,8	-	0,10	0,24	5,60	0,0
	<i>Pavo :</i>															
53	Carne, pulpa β	268	58,3	20,1	20,2	0,0	0,0	1,0	23	320	3,8	-	0,09	0,14	8,00	0,0
	<i>Pollo :</i>															
54	Carne, pulpa φ	170	70,6	18,2	10,2	0,0	0,0	1,0	14	200	1,5	-	0,08	0,16	9,00	0,0
55	Corazón β	157	69,6	20,5	7,0	1,6	0,0	1,3	23	142	1,7	9	0,12	0,91	5,20	6,0
56	Sangre cocida	69	82,0	16,0	0,1	-	-	1,1	14	115	29,5	7,6	0,01	0,03	-	4,0
57	Sangre cruda	65	83,0	15,0	0,1	-	-	1,4	12	101	27,3	8,3	0,01	0,33	-	4,5
	<i>Rana :</i>															
58	Carne, pulpa	68	83,2	15,6	0,2	-	-	0,2	10	93	0,0	-	0,02	0,20	1,35	1,6 (T)
	<i>Tortuga :</i>															
59	Carne de charapa, pulpa	78	81,6	16,4	0,9	-	-	1,0	9	121	1,3	-	0,02	0,09	5,25	-

1.3 TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIONES DE ALIMENTOS

ALIMENTO		COMPOSICION POR 100 GRAMOS DE PORCION COMESTIBLE															
Código	Nombre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16	17	
		Energía	Agua	Proteína	Grasa	Carbohidrato	Fibra	Ceniza	Calcio	Fósforo	Hierro	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Acido Ascórbico Reducido	
		kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg	mg	
	<i>III CARNES Y PREPARADOS (continuación)</i>																
	<i>Vacuno :</i>																
60	Bazo	92	78,1	18,9	1,2	-	-	1,5	7	161	28,7	89 β	0,17	0,38	3,55	10,1 (T)	
61	Cabeza, sancochada	110	77,1	18,6	3,4	-	-	0,7	57	110	0,5	-	0,04	-	1,04	0,0	
62	Carne, pulpa	105	75,9	21,3	1,6	-	-	1,1	16	208	3,4	-	0,03	0,13	6,82	-	
63	Corazón	102	77,0	16,6	3,5	-	-	1,0	6	209	3,6	14 β	0,42	0,88	8,10	3,6 (T)	
64	Criadilla	58	86,9	9,8	1,8	-	-	1,1	25	222	0,9	-	0,13	0,34	2,05	43,2 (T)	
65	Hígado	127	70,8	20,0	4,6	-	-	1,3	13	166	5,4	8082 φ	0,24	1,89	12,30	19,5 (T)	
66	Lengua	171	71,1	16,5	11,2	-	-	0,9	9	166	2,2	-	0,09	0,55	3,00	1,9 (T)	
67	Mondongo	104	79,5	16,9	3,5	-	-	0,1	66	40	0,8	65 β	0,01	0,03	0,56	0,0	
68	Patatas sancochadas	152	68,8	23,7	5,6	-	-	0,7	7	37	2,1	-	0,02	0,25	0,65	0,0	
69	Pulmón	83	80,0	17,2	1,1	-	-	1,0	6	203	6,5	51 β	0,09	0,96	3,65	13,2 (T)	
70	Riñón	90	79,6	15,1	2,9	-	-	1,1	17	132	6,8	280 φ	0,37	1,30	4,60	9,9 (T)	
71	Sesos	135	78,1	11,3	9,6	-	-	1,2	8	287	0,9	164 φ	0,17	0,21	3,15	6,9 (T)	
72	Ubre (2)	229	66,0	14,1	19,2	-	-	0,7	69	112	2,9	-	0,10	0,15	1,50	4,3 (T)	
	<i>Vicuña :</i>																
73	Carne, pulpa	104	75,7	21,6	1,3	-	-	1,1	28	203	2,9	-	0,06	0,23	0,00	1,1	
	<i>Preparados :</i>																
74	Chalona de carnero (3)	315	20,2	50,3	11,7	-	-	17,8	53	423	3,9	-	0,06	0,40	13,63	0,0	
75	Charqui de carne	279	25,8	57,7	3,6	-	-	11,8	37	422	6,5	-	0,05	0,52	27,00	6,8 (T)	
76	Chicharrón de cerdo (x)	650	22,6	11,3	61,4	-	-	2,4	40	227	-	14 β	0,13	2,25	1,80	0,0	
77	Chicharrón de prensa	436	29,9	23,9	37,2	-	-	6,6	60	119	2,2	-	0,01	0,28	2,25	1,4 (T)	
78	Chorizo	287	52,3	21,0	21,9	-	-	3,8	56	149	4,0	-	0,30	0,36	-	0,0	
79	Jamón del País (2) (x)	344	47,9	24,7	26,4	-	-	1,2	48	177	2,1	-	0,20	0,22	3,70	0,0	
80	Jamonada	333	49,3	15,7	29,5	-	-	2,7	85	211	1,5	-	0,04	0,05	-	0,0	
81	Mortadela	257	57,9	9,8	19,7	9,4	-	3,2	82	166	2,0	-	0,05	0,07	1,60	1,0 (T)	
82	Paté (2)	496	35,0	10,9	49,8	1,1	-	3,2	57	289	7,1	-	0,07	0,24	2,25	0,0	
83	Queso de chancho	244	55,5	20,1	17,3	-	-	4,6	77	68	4,2	-	0,03	0,07	0,60	1,4 (T)	
84	Relleno (2)	107	75,5	14,4	5,0	-	-	1,9	63	41	16,9	-	0,02	0,06	0,86	3,4 (T)	
85	Salchicha blanca chica	441	40,1	12,0	43,2	-	-	2,7	22	114	3,2	-	0,30	0,13	2,80	2,3 (T)	
86	Salchicha blanca grande	349	47,9	13,6	32,3	-	-	2,7	76	142	1,2	-	0,16	0,08	2,85	2,5	
87	Salchicha "hot dog"	366	49,4	11,0	34,3	-	-	3,2	76	202	1,3	-	0,03	0,07	-	0,0	
88	Salchicha de "huacho"	453	38,2	12,9	44,0	-	-	2,5	80	92	5,5	-	0,03	0,20	2,15	0,0	
89	Tocino	490	32,8	13,5	47,9	-	-	5,0	26	70	1,2	-	0,24	0,12	2,00	1,9 (T)	
90	Venado, carne seca (x)	151	57,1	32,4	1,4	-	-	6,7	60	298	1,9	-	0,09	0,34	10,00	-	

1.3 TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIONES DE ALIMENTOS

ALIMENTO		COMPOSICION POR 100 GRAMOS DE PORCION COMESTIBLE														
Código	Nombre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16	17
		Energía	Agua	Proteína	Grasa	Carbohidrato	Fibra	Ceniza	Calcio	Fósforo	Hierro	Retinol	Tiamina	Ribo- flavina	Niacina	Acido Ascórbico Reducido
		kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg	mg
	IV. PESCADOS :															
91	Acarabuaquí, salado / deshidratado	279	25,0	47,5	9,9	-	-	16,0	559	379	2,5	-	0,16	0,89	-	1,2
92	Anchoveta (3)	171	69,0	21,0	9,0	-	-	1,0	165	276	1,4	-	0,01	0,21	0,00	8,7
93	Ayanque	88	77,2	19,6	0,5	-	-	1,3	126	240	0,3	-	0,02	0,10	2,50	4,7 (T)
94	Bacalao fresco β	77	81,3	17,5	0,3	-	0,0	1,2	10	194	0,4	0	0,06	0,07	2,20	2,0 (T)
95	Bacalao seco salado β	375	12,3	81,8	2,8	-	0,0	7,0	50	891	3,6	0	0,08	0,45	10,90	0,0
96	Bagre	80	80,9	15,2	1,7	-	-	2,0	34	113	1,9	-	0,05	0,09	1,55	-
97	Bonito (2)	138	70,6	23,4	4,2	-	-	1,5	28	258	0,7	-	0,01	0,07	12,80	1,6
98	Bonito, huevera (2)	101	75,5	17,2	3,0	-	-	1,5	24	274	1,8	-	0,07	0,40	2,77	10,1
99	Bonito, pulpa asada	136	69,9	24,0	3,7	-	-	1,7	15	206	1,0	-	0,01	0,04	-	-
100	Bonito, pulpa seca salado	184	44,0	32,3	5,1	-	-	16,2	112	164	6,1	-	0,07	0,13	6,25	-
101	Boquichico, salado / deshidratado	273	24,3	47,9	9,1	-	-	16,5	458	477	4,8	-	0,32	0,17	-	1,0
102	Cabrilla (3)	97	76,4	19,4	1,6	-	-	1,2	222	204	1,0	-	0,03	0,08	3,18	4,4 (T)
103	Carachama (2)	64	82,8	14,2	0,4	-	-	1,0	140	151	1,2	-	0,02	0,07	2,12	4,8 (T)
104	Cavinsa	85	78,8	18,1	0,8	-	-	1,4	45	239	0,3	-	0,01	0,30	3,90	2,5 (T)
105	Cazón (2)	98	75,0	21,8	0,5	-	-	1,4	108	206	2,6	-	0,02	0,08	3,40	3,4
106	Chita	88	78,0	19,8	0,4	-	-	1,5	22	209	1,3	-	0,09	0,04	5,30	1,8
107	Chita, huevera	62	83,8	12,3	1,0	-	-	2,4	28	390	1,8	-	0,09	0,12	1,43	9,8
108	Chita, pulpa asada	99	75,1	21,0	1,0	-	-	1,7	22	170	1,0	-	0,09	0,09	-	1,6
109	Cojinova	93	75,1	20,2	0,7	-	-	1,5	19	247	2,7	-	0,09	0,06	0,10	4,9
110	Corvina (2)	124	72,6	19,5	4,5	-	-	1,4	57	182	1,1	47 φ	0,08	0,11	2,90	1,5
111	Fuasaco, con espinas	72	79,5	16,3	0,3	-	-	1,3	645	225	1,3	-	0,01	0,03	1,20	2,2 (T)
112	Jurel φ	129	73,0	21,6	3,9	0,3	-	1,2	30	325	1,8	-	-	-	-	-
113	Lenguado, fresco β	87	79,0	19,1	0,5	0,0	0,0	1,4	49	303	0,7	14	0,07	0,05	1,50	-
114	Lisa	116	73,3	18,2	4,2	-	-	1,1	19	193	1,0	-	0,01	0,10	3,60	4,9
115	Lorna (2)	93	76,3	19,7	1,0	-	-	1,4	57	178	1,9	-	0,06	0,12	3,70	0,0
116	Lorna, pulpa seca salado	150	44,8	30,9	2,0	-	-	18,7	260	172	5,7	-	0,07	0,13	2,75	3,9 (T)
117	Machete	98	77,2	18,7	2,0	-	-	1,2	49	217	1,9	-	0,01	0,08	4,70	5,9
118	Maparate, con espinas	78	79,1	15,1	0,9	-	-	1,2	455	186	1,1	-	0,01	0,05	1,20	9,8 (T)
119	Merluza (3)	74	81,8	16,8	0,3	-	-	1,2	28	185	0,2	-	0,06	0,10	-	1,0
120	Paiche, seco (2)	247	40,4	38,2	9,3	-	-	9,5	50	209	3,3	-	0,01	0,12	5,60	-
121	Pampanito	106	76,0	19,2	2,7	-	-	1,3	126	132	0,3	-	0,14	0,17	3,60	6,6
122	Pana, salado / deshidratado	274	21,5	54,3	6,2	-	-	16,5	710	639	7,1	-	0,30	1,00	-	1,2
123	Pejerrey (2)	89	77,1	18,7	1,2	-	-	1,6	105	311	0,7	-	0,01	0,05	4,50	-
124	Pejesapo	101	76,0	22,1	0,7	-	-	1,3	-	243	0,8	-	-	0,14	2,20	-
125	Pejesapo, pulpa asada	87	77,8	19,5	0,4	-	-	1,4	110	146	1,1	-	0,01	0,04	1,80	2,3
126	Pejesapo, pulpa sancochada	83	77,8	18,7	0,3	-	-	0,9	109	136	1,0	-	0,04	0,11	1,25	2,1
127	Pintadilla (2)	85	77,4	18,8	0,5	-	-	1,3	80	193	1,0	-	0,10	0,11	2,83	5,3

1.3 TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIONES DE ALIMENTOS

ALIMENTO		COMPOSICION POR 100 GRAMOS DE PORCION COMESTIBLE														
Código	Nombre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16	17
		Energía	Agua	Proteína	Grasa	Carbohidrato	Fibra	Ceniza	Calcio	Fósforo	Hierro	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Ácido Ascórbico Reducido
		kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg	mg
<i>IV. PESCADOS (continuación)</i>																
128	Ractacara, con espinas	87	74,2	15,4	2,3	-	-	2,5	593	390	1,7	-	0,01	0,08	2,10	2,9 (T)
129	Raya, pulpa asada	136	65,9	31,1	0,4	-	-	1,4	15	215	1,2	-	-	0,15	3,85	0,0
130	Róbalo	95	76,5	21,3	0,5	-	-	1,2	23	177	0,1	-	0,01	0,07	5,00	5,4
131	Toyo	83	77,7	18,7	0,4	-	-	1,4	21	229	0,7	-	0,04	0,13	4,50	29,3 (T)
132	Tramboyo	85	78,8	19,2	0,3	-	-	1,0	84	141	0,1	-	0,02	0,07	0,95	4,7 (T)
133	Trucha rosada	110	75,3	20,9	2,3	-	-	1,2	8	248	0,2	-	0,01	0,22	3,15	8,4 (T)
134	Yahuarachi, con espinas	86	77,3	15,5	2,2	-	-	1,5	319	252	1,9	-	0,03	0,05	1,70	2,7 (T)
135	Yuliya, con espinas	85	77,6	16,9	1,4	-	-	1,5	723	244	1,9	-	0,01	0,10	3,00	2,3 (T)
136	Zúngaro, salado / deshidratado	273	24,1	47,3	9,3	-	-	17,6	308	398	6,0	-	0,39	0,21	-	1,2
<i>Pescados en conserva :</i>																
137	Atún en aceite, enlatado β	288	52,6	24,2	20,5	-	-	2,4	7	294	1,2	19	0,04	0,10	11,10	0,0
138	Sardina Grated, conserva	177	65,4	22,4	9,0	-	-	3,2	151	473	1,6	-	1,30	0,04	3,00	3,0
139	Sardina filete, conserva	209	60,6	25,8	11,0	-	-	2,4	84	453	1,1	-	1,10	0,06	2,90	1,7
<i>V. CRUSTACEOS Y MOLUSCOS:</i>																
140	Almeja Blanca	70	82,4	14,4	1,1	-	-	2,2	50	221	1,8	28 β	0,01	0,14	2,25	18,3 (T)
141	Barquillos	84	78,2	18,5	0,5	-	-	1,5	108	95	0,2	-	0,01	0,21	0,85	8,6 (T)
142	Calamar grande ó pota	47	87,8	10,6	0,2	-	-	0,8	25	180	0,1	-	0,02	0,06	1,80	2,3 (T)
143	Camarones	78	78,0	17,8	0,2	-	-	1,4	117	263	0,1	-	0,02	0,13	1,40	5,2 (T)
144	Camaroncitos chinos, salados	240	29,6	52,3	1,9	-	-	14,6	524	650	4,9	-	0,03	0,11	3,40	0,0
145	Cangrejos	99	86,1	18,9	2,6	-	-	2,4	53	192	1,4	606 β	0,20	0,52	1,57	-
146	Caracoles (2)	79	78,6	16,9	0,8	-	-	1,8	158	106	2,0	-	0,02	0,39	1,25	7,8 (T)
147	Chanque, loco o tofino (4)	96	74,3	21,9	0,3	-	-	1,7	85	130	1,5	-	0,03	0,35	1,68	9,0 (T)
148	Choros	87	78,4	13,3	3,4	-	-	2,4	202	206	0,2	-	0,00	0,82	2,05	5,4 (T)
149	Concha de abanico	76	80,0	13,9	1,8	-	-	2,2	91	219	0,3	-	0,05	0,79	1,80	11,6 (T)
150	Erizo	141	72,1	16,3	7,9	-	-	2,3	59	366	0,7	-	0,06	0,42	6,10	5,7 (T)
151	Lapas (2)	83	78,1	18,5	0,4	-	-	2,1	102	81	1,2	-	0,09	0,60	1,20	9,3 (T)
152	Machas	88	74,4	15,7	2,8	-	-	1,6	93	180	4,0	-	0,08	0,19	-	0,8
153	Pique	73	79,3	15,9	1,1	-	-	2,4	302	99	1,3	-	0,02	0,20	-	2,0
154	Pulpo (2)	71	83,6	13,6	1,4	-	-	1,1	53	126	3,0	-	0,02	0,05	1,49	3,2 (T)

1.3 TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIONES DE ALIMENTOS

ALIMENTO		COMPOSICION POR 100 GRAMOS DE PORCION COMESTIBLE															
Código	Nombre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16	17	
		Energía	Agua	Proteína	Grasa	Carbohidrato	Fibra	Ceniza	Calcio	Fósforo	Hierro	Retinol	Tiamina	Ribo- flavina	Niacina	Ácido Ascórbico	
		kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg	mg	
VI. CEREALES, GRANOS Y DERIVADOS:																	
155	Achita, Achis o Kiwicha cruda (10)	377	12,0	13,5	7,1	64,5	2,5	2,4	236	453	7,5	-	0,30	0,01	0,40	1,3	
156	Achita, Achis o Kiwicha tostada	428	0,7	14,5	7,8	74,3	3,0	2,7	283	502	8,1	-	0,01	0,01	1,30	0,5	
157	Arroz Pilado o pulido cocido (3)	115	72,2	2,4	0,1	25,2	0,1	0,1	11	30	0,3	-	0,00	0,00	0,24	0,0	
158	Arroz Pilado o pulido crudo (3)	359	13,1	8,2	0,5	77,8	0,4	0,4	6	92	0,8	-	0,09	0,08	1,60	0,9	
159	Arroz con cáscara (2)	348	11,9	5,9	2,0	74,7	9,9	4,5	40	185	-	0	0,16	0,07	3,85	-	
160	Avena, hojuelas cocida (3)	53	87,1	1,3	0,5	10,9	0,2	0,2	21	42	0,5	-	0,00	0,01	0,22	0,0	
161	Avena, hojuelas cruda (3)	347	8,8	13,3	4,0	72,0	1,7	1,7	49	407	4,1	-	0,15	0,09	1,00	0,0	
162	Cañihua amarilla	340	12,0	14,3	5,0	62,8	9,4	5,9	87	335	10,8	-	0,62	0,51	1,20	2,2	
163	Cañihua gris (2)	344	12,4	14,0	4,5	64,0	9,8	5,1	110	375	13,0	-	0,47	0,65	1,13	1,1	
164	Cañihua, hojuelas de	379	8,1	17,6	8,3	61,7	11,0	4,3	171	496	15,0	-	0,57	0,75	1,56	0,0	
165	Cañihua parda	340	12,2	13,8	3,5	65,2	10,2	5,3	141	387	12,0	-	0,67	0,30	1,45	0,0	
166	Cebada con cáscara (8)	344	12,1	6,9	1,8	76,6	7,3	2,6	61	394	5,1	2	0,33	0,21	7,40	-	
167	Cebada llunka (x)	317	18,5	1,9	0,7	77,1	1,3	1,8	42	283	9,7	0	0,25	0,18	2,25	2,1	
168	Cebada máshka o máshica (x)	344	10,0	8,6	0,7	77,4	6,6	3,3	74	320	12,3	0	0,12	0,25	8,70	1,9	
169	Cebada pelada, mote de (x)	330	15,4	8,2	1,1	73,1	1,3	2,0	47	202	3,6	0	0,07	0,11	8,75	0,0	
170	Cebada harina	370	9,4	18,8	2,3	67,4	-	2,2	84	294	6,1	-	0,35	0,17	-	1,6	
171	Cebada perlada o resbalada cocida (3)	78	81,0	1,0	0,1	17,7	0,1	0,2	9	35	0,9	-	0,00	0,01	0,58	0,0	
172	Cebada perlada o resbalada cruda (3)	354	13,3	5,3	0,6	79,8	0,5	1,0	18	162	4,0	-	0,03	0,04	3,50	2,0	
173	Cebada tostada y molida (3) (x)	351	9,9	7,7	0,8	79,7	5,3	1,9	55	253	7,1	0	0,12	0,18	9,60	0,0	
174	Chancay (bizcocho)	356	19,4	8,8	6,9	64,4	1,1	0,5	47	108	1,0	0	0,11	0,23	1,06	0,0	
175	Fideos	360	12,1	9,4	0,2	78,2	0,5	0,6	24	-	1,1	0	0,13	0,13	1,50	0,0	
176	Fideos tallarín	324	20,4	9,5	0,1	69,6	1,1	0,4	40	137	1,5	20	0,12	0,08	1,00	0,0	
177	Fideos tallarín (sancochado)	100	75,5	3,1	0,0	21,3	0,4	0,1	25	25	0,4	0	0,02	0,04	0,17	0,0	
178	Galletas de soda (2)	442	4,8	10,1	14,7	68,0	0,7	2,4	38	134	1,5	1	0,17	0,10	1,17	-	
179	Galletas de vainilla	438	4,8	6,0	12,7	74,9	0,9	1,6	22	665	0,6	0	0,04	0,04	0,50	-	
Maiz :																	
180	Alazán (6)	349	13,7	8,2	3,7	72,7	2,2	1,7	14	377	0,7	16	0,32	0,22	2,15	2,5	
181	Alazán, jora fresca de (x)	290	28,1	5,4	2,8	62,3	0,5	1,4	23	275	-	4	0,28	0,40	3,40	-	
182	Alazán, jora seca de (2) (x)	348	13,8	7,0	3,6	73,8	1,7	1,8	38	346	0,5	6	0,38	0,29	3,60	-	
183	Amarillo	315	17,2	8,4	1,1	69,4	3,8	1,2	6	267	1,7	2	0,30	0,16	3,25	0,7	
184	Blanco crudo (3)	353	14,1	5,6	4,6	74,3	1,9	1,4	5	249	3,0	-	0,20	0,16	3,00	2,6	
185	Blanco tostado (3)	390	4,6	7,2	4,6	82,1	4,4	1,5	6	270	2,6	-	0,01	0,01	0,54	0,0	
186	Cancha tostada (x)	363	9,5	6,7	2,7	79,8	4,3	1,3	11	221	2,7	2	0,15	0,34	2,73	9,8	
187	Chochoca de (x)	348	13,0	5,2	2,5	78,0	3,4	1,3	12	190	1,5	0	0,33	0,11	2,85	0,7	

1.3 TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIONES DE ALIMENTOS

ALIMENTO		COMPOSICION POR 100 GRAMOS DE PORCION COMESTIBLE														
Código	Nombre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16	17
		Energía	Agua	Proteína	Grasa	Carbohidrato	Fibra	Ceniza	Calcio	Fósforo	Hierro	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Acido Ascórbico
		kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg	mg
188	Fresco, choclo (4)	129	67,3	3,3	0,8	27,8	1,5	0,8	8	113	0,8	0	0,14	0,07	1,44	4,8
189	Germinado seco (2)	315	22,0	6,2	3,2	67,0	0,4	1,6	22	285	0,4	4	0,28	0,36	3,02	-
190	Harina de (2)	381	11,9	8,7	6,5	71,2	3,9	1,7	64	454	2,0	-	0,45	0,13	2,25	1,2
191	Maizena ϕ	351	12,2	0,6	0,2	86,7	0,0	0,3	16	-	-	-	-	-	-	-
192	Morado	357	11,4	7,3	3,4	76,2	1,8	1,7	12	328	0,2	8	0,38	0,22	2,84	2,1
193	Mote de (x)	108	74,5	2,6	1,3	21,1	1,4	0,5	14	78	1,2	0	0,03	0,09	0,54	0,0
194	Pachuco de (2)	351	13,4	7,3	3,9	73,5	1,7	1,9	89	348	3,7	5	0,41	0,31	2,87	3,9
195	para mote, pelado (7) (x)	363	12,6	5,9	2,1	78,3	2,3	1,1	47	187	3,8	0	0,16	0,08	2,64	1,9
196	para mote, sin pelar (3)	345	12,8	5,7	1,5	78,7	3,0	1,3	9	166	4,4	0	0,26	0,14	2,63	2,1
197	Sémola, polenta	347	13,3	8,3	1,2	74,0	1,2	3,2	70	58	2,0	-	0,09	0,06	4,45	0,9
198	Tocash de (x)	191	52,7	2,6	2,2	41,3	1,4	1,2	11	44	-	0	0,02	0,20	1,25	0,8
Pan :																
199	de cebada, serrano	302	24,4	7,2	0,2	66,2	2,6	2,0	60	224	6,5	0	0,30	0,23	6,35	-
200	de labranza	335	17,3	9,6	0,3	71,8	1,2	1,0	40	107	1,6	0	0,13	0,14	1,22	1,0
201	de molde	332	20,8	6,8	2,5	69,2	-	0,7	13	60	0,4	-	0,08	0,16	1,22	-
202	francés (2)	291	27,0	8,4	0,2	63,8	0,6	1,5	35	101	1,0	0	0,11	0,16	1,14	1,0
Quinua :																
203	Afrecho de	347	14,1	10,7	4,5	65,9	8,4	4,8	573	342	4,0	0	0,21	0,22	1,00	-
204	Blanca (Junín)	363	11,8	12,2	6,2	67,2	5,7	2,6	85	155	4,2	0	0,20	0,15	0,95	-
205	Blanca (Puno)	376	10,1	11,5	8,2	66,7	5,1	3,5	120	165	-	0	0,12	0,14	1,35	-
206	Cocida (3)	101	79,0	2,8	1,3	16,3	0,7	0,6	27	61	1,6	-	0,01	0,00	0,26	0,0
207	Cruda (3)	374	11,5	13,6	5,8	66,3	1,9	2,5	56	242	7,5	-	0,48	0,03	1,40	0,5
208	Dulce blanca (Junín)	373	11,1	11,1	7,7	67,4	6,0	2,7	93	355	4,3	0	0,59	0,30	1,23	2,2
209	Dulce blanca (Puno) (2)	360	11,2	11,6	5,3	68,9	6,8	3,0	115	226	5,3	0	0,73	0,21	1,09	1,1
210	Dulce rosada (Junín)	372	11,0	12,3	7,2	67,1	7,0	2,4	80	344	4,3	0	1,00	0,30	1,23	1,1
211	Harina de	341	13,7	9,1	2,6	72,1	3,1	2,5	181	61	3,7	0	0,19	0,24	0,68	-
212	Hojuelas de (flakes)	374	7,0	8,5	3,7	78,6	3,8	2,2	114	60	4,7	0	0,13	0,38	1,10	-
213	Rosada (Puno)	368	10,2	12,5	6,4	67,6	3,1	3,3	124	205	5,2	0	0,24	0,25	1,60	-
214	Sémola de	376	12,6	19,5	10,7	53,8	8,3	3,4	76	-	3,6	0	0,21	0,25	1,84	-
215	Sorgo (2)	351	12,2	8,0	4,0	72,8	7,5	3,0	50	370	4,3	0	0,25	0,23	3,85	0,9

1.3 TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIONES DE ALIMENTOS

ALIMENTO		COMPOSICION POR 100 GRAMOS DE PORCION COMESTIBLE														
Código	Nombre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16	17
		Energía	Agua	Proteína	Grasa	Carbohidrato	Fibra	Ceniza	Calcio	Fósforo	Hierro	Retinol	Tiamina	Ribo- flavina	Niacina	Acido Ascórbico Reducido
		kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg	mg
	<i>Trigo :</i>															
216	Harina de (3)	359	10,8	10,5	2,0	74,8	1,5	0,4	36	108	0,6	0	0,17	0,06	0,93	1,8
217	Llunka de (2) (x)	339	16,1	9,1	1,0	71,8	2,9	2,0	60	250	1,6	0	0,33	0,26	1,95	2,0
218	Máchica de (2) (x)	356	9,0	7,9	1,2	79,9	4,1	2,0	67	300	0,9	0	0,10	0,48	2,11	2,7
219	Mote de (x)	167	59,0	2,5	0,6	37,0	1,1	0,9	38	118	2,5	0	0,01	0,07	1,57	0,4
220	para mote, pelado cocido (3)	69	82,9	1,9	0,1	14,7	0,2	0,4	29	45	0,4	-	0,00	0,00	0,73	0,0
221	para mote, pelado crudo (3)	353	12,5	9,8	0,9	74,6	0,7	2,2	80	274	2,5	-	0,18	0,23	4,00	0,9
222	pelado (3)	358	12,6	8,4	1,4	76,1	2,0	1,5	51	293	4,6	0	0,22	0,15	3,85	-
223	resbalado cocido (3)	90	77,9	2,8	0,3	18,6	0,3	0,4	5	66	0,5	-	0,06	0,02	0,90	0,7
224	resbalado crudo (3)	355	13,5	11,4	1,8	71,8	1,3	1,5	17	299	4,8	-	0,30	0,17	5,00	4,5
225	Sémola de	362	12,1	7,8	1,1	78,4	0,9	0,6	40	125	0,8	0	0,14	0,08	1,21	0,0
226	Trigo	336	14,5	8,6	1,5	73,7	3,0	1,7	36	224	4,6	0	0,30	0,08	2,85	4,8
	VII. LEGUMINOSAS Y DERIVADOS:															
227	Arvejas frescas (4)	106	72,6	7,1	0,6	18,8	3,4	0,9	27	134	1,7	29	0,28	0,18	2,15	22,3
228	Arvejas secas (3)	351	11,5	21,7	3,2	61,1	4,5	2,5	65	289	2,6	10	0,25	0,15	3,43	3,5
229	Arvejas, harina de (2)	346	10,1	21,6	1,1	64,4	5,5	2,8	102	351	5,5	0	0,20	0,25	4,12	1,5
230	Arvejón	342	12,1	21,4	1,9	61,9	5,7	2,7	60	263	7,5	0	0,37	0,19	3,03	-
231	Frijol aguisho	333	12,6	22,7	1,6	59,1	4,4	4,0	138	450	8,5	4	0,47	0,25	2,03	5,7
232	Frijol amarillo común (2)	334	12,6	21,1	1,5	61,0	3,5	3,8	94	455	9,7	0	0,39	0,26	2,07	3,5
233	Frijol bayo (5)	331	12,9	19,0	0,9	63,2	3,6	4,0	99	386	6,3	0	0,31	0,22	1,84	-
234	Frijol bayo americano	333	13,4	20,3	1,5	61,5	3,7	3,3	153	314	6,6	0	0,60	0,22	2,27	-
235	Frijol blanco (White kidney)	330	13,1	22,1	1,1	59,9	5,3	3,8	139	482	6,1	-	0,20	0,16	2,50	-
236	Frijol bocón o chileno	323	11,9	22,2	0,5	57,5	4,5	3,4	67	289	6,4	0	0,59	0,17	1,60	-
237	Frijol bountiful bean	334	12,9	17,3	0,9	65,2	3,5	3,7	104	396	8,4	-	0,15	0,21	2,01	-
238	Frijol bush bean	329	13,3	24,2	1,6	56,8	3,1	4,1	80	511	7,3	-	0,11	0,23	1,98	-
239	Frijol caballero o blanco cocido (3)	92	75,8	5,1	0,4	17,5	1,0	1,2	46	75	1,4	-	0,01	0,00	0,59	0,0
240	Frijol caballero o blanco crudo (3)	329	12,5	22,9	1,5	58,3	3,9	4,8	137	274	5,1	-	0,23	0,05	2,90	2,5
241	Frijol california (2)	333	13,2	20,7	2,1	59,9	6,3	4,1	170	447	7,0	-	0,40	0,38	1,58	-
242	Frijol canario cocido (3)	85	77,8	5,2	0,5	15,5	0,7	1,0	45	85	1,6	-	0,01	0,00	0,29	0,0
243	Frijol canario crudo (3)	339	11,7	21,9	2,1	60,2	2,9	4,2	138	351	6,6	-	0,16	0,01	1,50	6,3
244	Frijol canario fresco	166	56,5	9,7	0,5	31,5	2,2	1,8	60	287	3,0	10	0,38	0,07	1,54	9,2
245	Frijol canario serranito	339	12,2	19,2	1,8	63,3	3,6	3,5	149	362	4,0	-	0,41	0,45	2,65	-
246	Frijol caraotas	329	13,5	21,2	1,4	60,0	3,5	3,9	129	413	9,9	-	0,32	0,23	1,75	-
247	Frijol castilla o chiclayo tresmesino	330	13,6	22,5	1,8	58,3	4,7	3,8	97	387	7,5	1	0,50	0,44	1,57	2,1
248	Frijol cocacho (2)	331	13,1	21,3	1,2	60,8	3,9	3,6	104	397	7,8	-	0,20	0,20	1,44	-
249	Frijol chavín	335	12,6	19,2	1,4	63,1	3,7	3,7	95	392	4,2	-	0,63	0,23	2,45	-

1.3 TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIONES DE ALIMENTOS

ALIMENTO		COMPOSICION POR 100 GRAMOS DE PORCION COMESTIBLE														
Código	Nombre	1 Energía kcal	2 Agua g	3 Proteína g	4 Grasa g	5 Carbo- hidrato g	6 Fibra g	7 Ceniza g	8 Calcio mg	9 Fósforo mg	10 Hierro mg	13 Retinol mcg	14 Tiamina mg	15 Ribo- flavina mg	16 Niacina mg	17 Acido Ascórbico Reducido mg
	<i>VII. LEGUMINOSAS Y DERIVADOS (continuación)</i>															
250	<i>Frijol chiclayo dosmesino fresco</i>	104	73,2	8,4	0,4	17,5	2,4	1,4	26	149	2,7	8	0,26	0,20	1,00	6,1
251	<i>Frijol chiclayo dosmesino seco</i>	325	15,1	21,4	1,6	58,2	5,5	3,7	72	399	9,8	1	0,61	0,30	2,25	2,6
252	<i>Frijol de palo</i>	345	10,3	18,4	1,4	66,1	7,8	3,8	114	388	2,9	0	0,84	0,25	2,95	4,6
253	<i>Frijol de palo fresco</i>	143	62,7	8,9	0,8	26,0	3,2	1,6	16	322	1,5	16	0,34	0,23	1,65	4,8
254	<i>Frijol dulce (Ancash)</i>	338	12,4	19,4	1,8	62,7	3,7	3,7	140	411	5,2	-	0,53	0,47	-	-
255	<i>Frijol negro (2)</i>	332	13,6	18,2	1,3	63,4	3,6	3,5	133	308	9,3	0	0,34	0,45	1,74	2,3
256	<i>Frijol nucya blanco</i>	338	12,5	20,0	1,9	62,1	4,4	3,5	173	354	3,3	-	0,46	0,51	1,90	-
257	<i>Frijol nucya plomo</i>	334	12,9	19,8	1,6	62,0	3,2	3,7	104	376	3,0	-	0,32	0,60	2,07	-
258	<i>Frijol panamito (6)</i>	336	12,2	21,5	1,7	60,7	6,0	3,9	174	427	6,3	0	0,59	0,32	2,07	5,8
259	<i>Frijol plomo</i>	337	12,7	20,1	1,8	62,0	6,2	3,4	90	412	6,6	-	0,13	0,20	1,40	-
260	<i>Frijol pole bean</i>	331	13,2	22,4	1,2	59,7	4,1	3,5	125	421	8,3	-	0,12	0,25	2,11	-
261	<i>Frijol rojo (Red kidney)</i>	332	13,6	19,2	1,2	62,6	5,0	3,4	107	393	4,6	-	0,21	0,17	2,62	-
262	<i>Frijol terciopelo (2)</i>	358	11,5	21,0	5,6	58,5	6,5	3,4	104	321	8,0	-	0,42	0,31	1,60	-
263	<i>Frijol vacapaleta</i>	328	14,1	21,0	1,6	59,4	4,0	3,9	127	439	3,9	1	0,16	0,20	2,35	-
264	<i>Garbanzo cocido (3)</i>	99	75,9	2,5	1,8	18,5	0,6	0,9	54	60	1,2	-	0,00	0,04	0,49	0,0
265	<i>Garbanzo crudo (3)</i>	362	11,4	19,2	6,1	60,1	2,6	3,2	120	370	8,3	0	0,38	0,38	2,80	5,4
266	<i>Guaba fresco</i>	141	63,3	10,7	0,7	24,0	1,6	1,3	115	128	3,1	0	0,19	0,13	0,65	12,9
267	<i>Guaba seco</i>	346	10,7	20,3	2,1	63,3	2,9	3,6	192	303	4,9	-	0,49	0,23	1,20	2,8
268	<i>Habas frescas</i>	151	60,6	11,3	0,8	25,9	0,8	1,4	31	137	2,0	10	0,30	0,09	1,40	28,5
269	<i>Habas, harina de (4)</i>	343	11,9	24,3	1,9	59,6	4,4	2,3	67	393	6,7	1	0,36	0,27	2,84	4,7
270	<i>Habas secas, con cáscara cruda (3)</i>	340	11,5	23,8	1,5	60,2	6,4	3,1	197	413	13,0	-	0,39	0,30	4,00	8,6
271	<i>Habas secas, sin cáscara cocida (3)</i>	102	72,8	7,3	0,5	17,8	0,5	0,9	64	53	0,9	0	0,00	0,01	0,72	0,9
272	<i>Habas secas, sin cáscara cruda (2)</i>	335	13,6	25,9	2,4	55,3	1,8	2,8	48	395	8,0	6	0,34	0,31	3,40	2,4
273	<i>Lentejas chicas cocidas (3)</i>	97	74,6	6,4	0,1	18,3	1,1	0,6	43	80	1,7	-	0,00	0,07	0,50	0,0
274	<i>Lentejas chicas crudas (3)</i>	339	13,0	22,6	1,0	61,0	3,2	2,4	73	375	7,6	4	0,21	0,29	2,90	5,5
275	<i>Lentejas grandes (2)</i>	338	12,4	23,2	1,1	61,0	4,0	2,3	71	263	4,8	4	0,34	0,25	2,17	-
276	<i>Pallares, con cáscara cocidas (3)</i>	103	72,5	5,9	0,4	19,5	4,1	1,5	28	34	1,1	0	0,00	0,02	0,59	0,1
277	<i>Pallares, con cáscara crudos (3)</i>	331	11,6	20,4	1,2	61,4	3,8	5,4	70	318	6,7	3	0,28	0,28	3,20	7,5
278	<i>Pallar morado</i>	336	12,1	20,0	1,3	62,8	4,7	3,8	51	358	3,8	-	0,50	0,57	2,52	-
279	<i>Pallares, sin cáscara</i>	337	12,2	21,6	1,4	61,6	1,0	3,2	38	205	5,2	-	0,55	0,21	2,25	0,0
280	<i>Shimpe fresco</i>	51	86,0	3,7	0,1	9,1	2,3	1,1	46	78	1,4	0	0,21	0,14	-	1,0
281	<i>Soya (18)</i>	401	11,7	28,2	18,9	35,7	4,6	5,5	314	759	8,3	5	0,73	0,41	2,60	-
282	<i>Tarhui cocido, con cáscara</i>	151	69,7	11,6	8,6	9,6	5,3	0,6	30	123	1,4	0	0,01	0,34	0,95	0,0
283	<i>Tarhui crudo, sin cáscara</i>	277	46,3	17,3	17,5	17,3	3,8	1,6	54	262	2,3	0	0,60	0,44	2,10	4,6
284	<i>Tarhui, harina de</i>	103	72,5	6,0	0,4	19,5	4,0	1,5	28	34	1,1	0	0,02	0,60	0,10	-

1.3 TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIONES DE ALIMENTOS

ALIMENTO		COMPOSICION POR 100 GRAMOS DE PORCION COMESTIBLE															
Código	Nombre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16	17	
		Energía	Agua	Proteína	Grasa	Carbohidrato	Fibra	Ceniza	Calcio	Fósforo	Hierro	Retinol	Tiamina	Ribo-flavina	Niacina	Acido Ascórbico	
		kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg	mg	
VIII. OLEAGINOSAS Y DERIVADOS:																	
285	Aceite compuesto (vegetal 70% , marino 30%)	889	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0,0	
286	Aceite de pescado, hidrogenado	902	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0,0	
287	Aceite vegetal de algodón	884	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0,0	
288	Aceite vegetal de girasol	884	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0,0	
289	Aceite vegetal de maíz	884	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0,0	
290	Aceite vegetal de maní	884	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0,0	
291	Aceite vegetal de olivo	884	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0,0	
292	Aceite vegetal de palma	884	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0,0	
293	Aceite vegetal de soya	884	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0,0	
294	Almendras φ	534	5,0	18,0	43,3	27,0	3,8	2,9	459	-	-	0	0,24	0,04	-	-	
295	Avellanas φ	555	7,5	12,4	49,3	24,4	2,8	3,6	-	-	-	22	-	-	-	-	
296	Cacao, semillas secas β	456	3,6	12,0	46,3	34,7	8,6	3,4	106	537	3,6	2	0,17	0,14	1,70	3,0	
297	Castaña peruana "Nuez del Brasil"	661	1,2	14,3	65,9	14,6	2,6	4,0	170	850	2,1	-	0,75	0,17	3,60	2,7	
298	Maní crudo, con película	559	7,3	24,1	48,2	17,7	5,2	2,7	66	231	1,5	3 β	0,48	0,53	17,00	1,3 (T)	
299	Maní sancochado (2) (x)	374	32,3	15,9	27,5	21,9	1,6	2,4	47	219	3,6	-	0,18	0,10	8,88	-	
300	Maní tostado, sin película	590	2,0	27,1	51,0	16,9	2,5	3,0	48	298	2,2	-	0,08	0,35	21,60	-	
301	Manteca de cerdo	908	0,5	0,0	99,9	0,0	0,0	0,1	0	0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0,0	
302	Manteca vegetal β	875	1,0	0,0	99,0	0,0	0,0	0,5	0	0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0,0	
303	Mantequilla	729	16,0	2,0	82,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	671 β	0,00	0,00	0,00	0,0	
304	Mantequilla con sal β	703	16,0	0,6	80,0	0,0	0,0	2,2	144	80	0,6	400	0,02	0,06	0,10	0,0	
305	Margarina vegetal con sal	720	16,0	0,6	81,0	0,3	0,0	2,1	0	0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0,0	
306	Nueces φ	501	21,6	10,9	50,1	6,0	5,9	5,5	337	-	-	8,0	0,36	0,04	-	-	
IX. VERDURAS Y PREPARADOS:																	
307	Acelgas, hojas de	27	90,7	2,2	0,3	5,3	0,8	1,5	90	46	2,4	176	0,04	0,26	0,56	14,1	
308	Acelgas, tallos de	14	94,8	0,7	0,3	2,8	1,4	1,4	23	10	0,5	9	0,00	0,03	0,00	4,0	
309	AjÍ amarillo	39	88,9	0,9	0,7	8,8	2,4	0,7	31	21	0,9	445	0,06	0,58	1,25	60,0	
310	AjÍ amarillo molido, fresco con sal (2)	52	60,2	1,9	1,7	9,2	4,0	27,0	97	47	3,5	560	0,18	0,21	1,30	16,2	
311	AjÍ amarillo seco	302	16,6	7,3	6,3	64,8	23,2	5,0	124	166	8,2	980	0,12	1,48	4,15	6,0	
312	AjÍ colorado seco, panca (2) (x)	292	20,2	7,0	7,8	58,7	22,4	6,5	142	209	4,9	4412	0,13	1,79	3,55	23,0	
313	AjÍ colorado no picante, molido con sal	48	69,8	1,9	1,3	9,2	3,3	17,8	175	35	5,6	278	0,12	0,49	0,70	12,0	
314	AjÍ colorado picante, molido con sal	42	72,6	2,1	1,0	8,0	3,0	16,3	130	54	5,0	213	0,09	0,44	0,80	19,2	
315	AjÍ de mesa	40	89,1	1,8	1,2	7,2	-	0,7	77	23	1,3	228	0,17	0,60	0,95	104,4	
316	AjÍ de vaina	58	83,2	2,6	1,1	11,9	-	1,2	94	56	1,7	771	0,22	0,47	2,65	12,0	

1.3 TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIONES DE ALIMENTOS

ALIMENTO		COMPOSICION POR 100 GRAMOS DE PORCION COMESTIBLE															
Código	Nombre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16	17	
		Energía	Agua	Proteína	Grasa	Carbohidrato	Fibra	Ceniza	Calcio	Fósforo	Hierro	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Ácido Ascórbico Reducido	
		kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg	mg	
	IX. VERDURAS Y PREPARADOS (continuación)																
317	Ají dulce (3)	26	92,4	0,7	0,4	6,0	1,4	0,5	10	43	3,0	17	0,04	0,09	1,03	95,0	
318	Ají verde (2)	57	82,9	2,5	0,8	12,4	2,9	1,4	21	58	1,3	382	-	0,11	1,47	48,5	
319	Ajos	129	61,4	5,6	0,8	30,4	0,9	1,8	94	180	1,7	0	0,14	0,07	0,42	9,1	
320	Albahaca (4)	43	86,7	2,9	1,2	7,3	1,5	1,9	325	38	5,3	244	0,04	0,13	0,95	20,0	
321	Alcachofa	19	92,9	2,8	0,2	2,9	1,4	1,2	42	51	1,1	50	0,07	0,04	0,85	0,0	
322	Alfalfa brotes tiernos β	52	82,7	6,0	0,4	9,5	3,1	1,4	12	51	5,4	1125	0,13	0,14	0,50	162,0	
323	Apio	21	93,4	0,7	0,2	4,8	1,0	0,9	70	28	1,5	0	0,03	0,08	0,23	8,3	
324	Berenjena	37	89,7	1,0	0,8	7,9	1,7	0,6	20	30	0,3	5	0,02	0,30	1,31	6,3	
325	Berenjena Costeña o tomate de árbol	41	87,5	1,3	0,3	9,9	-	1,1	18	28	0,2	139	0,10	0,04	-	2,3	
326	Berro (4)	33	89,3	3,4	0,8	5,0	1,5	1,5	234	66	6,5	722	0,08	0,36	1,06	105,6	
327	Brócoli (3)	40	87,3	4,9	0,9	5,7	1,6	1,2	93	86	1,2	63	0,11	0,10	0,83	114,0	
328	Caigua (2)	15	95,0	0,5	0,2	3,3	1,6	1,0	34	43	0,9	9	0,02	0,02	0,17	11,4	
329	Caigua Serrana	20	93,5	1,5	0,1	4,2	-	0,8	32	32	0,5	33	0,05	0,07	-	6,9	
330	Calabaza china	23	93,1	0,7	0,1	5,8	0,4	0,3	29	15	0,1	0	0,02	0,02	0,29	-	
331	Calabaza italiana (3)	21	93,9	0,5	0,3	4,9	0,8	0,4	11	19	0,6	3	0,03	0,04	0,28	10,0	
332	Cebolla blanca	32	91,2	0,9	0,1	7,4	0,4	0,4	100	33	0,2	3	0,03	0,05	0,14	7,5	
333	Cebolla chilena	26	92,9	0,8	0,1	5,9	1,8	0,3	20	17	1,0	0	0,02	0,04	0,12	3,7	
334	Cebolla china (2)	39	88,7	2,3	0,4	7,5	1,3	1,1	141	61	1,1	0	0,02	0,01	0,40	10,5	
335	Cebolla de cabeza (2)	49	86,3	1,4	0,2	11,3	0,8	0,8	20	35	1,2	0	0,03	0,06	0,22	4,9	
336	Cebolla de cola	33	90,6	0,9	0,1	7,8	1,9	0,6	44	32	4,9	29	0,04	0,09	0,20	7,2	
337	Col blanca	23	93,1	1,3	0,3	4,8	0,8	0,5	46	46	0,4	1	0,01	0,03	0,18	31,4	
338	Col crespá	24	92,4	1,5	0,3	4,9	1,2	0,9	70	69	0,4	15	0,03	0,03	0,33	48,5	
339	Col china	26	91,0	1,8	0,3	5,3	0,6	1,6	70	16	1,5	0	0,01	0,16	0,66	21,6	
340	Col de "Bruselas"	58	81,3	4,6	0,4	12,3	1,9	1,4	109	11	1,8	41	0,18	0,17	1,10	82,5	
341	Col, hojas de	39	88,1	2,7	0,6	7,6	1,7	1,0	170	42	0,1	51	0,09	0,06	1,43	96,3	
342	Col negra	27	91,7	1,7	0,4	5,5	1,2	0,7	24	-	0,2	12	0,04	0,06	0,31	49,3	
343	Col silvestre	54	82,9	2,5	0,6	12,1	-	1,9	477	47	1,1	248	0,05	0,06	-	136,0	
344	Coliflor (3)	28	91,6	2,2	0,6	4,4	1,8	1,2	26	66	0,6	3	0,05	0,07	0,49	75,3	
345	Culantro (3)	44	85,6	3,3	1,3	7,0	1,6	2,8	259	63	5,3	1094	0,08	0,27	1,86	37,2	
346	Chiclayo, calabaza, (2)	22	93,2	0,6	0,1	5,6	0,5	0,5	13	25	0,2	1	0,08	0,05	0,19	3,7	
347	Chijchipa	45	85,3	3,3	0,4	9,3	1,8	1,7	335	57	8,3	189	0,06	0,43	1,02	70,0	
348	Chonta (2)	49	84,9	3,4	0,7	9,7	0,8	1,3	138	109	1,7	-	0,02	0,12	0,72	3,2	
349	Chulcos, ajos silvestres	92	73,7	1,8	0,5	23,5	1,6	0,5	22	56	2,1	-	0,03	0,10	0,67	5,0	
350	Escarola	18	93,6	1,2	0,2	3,8	1,1	1,2	85	76	2,0	159	0,07	0,07	0,47	8,6	
351	Espárragos	23	92,3	2,2	0,2	4,6	1,6	0,7	35	35	1,2	4	0,09	0,05	0,82	8,0	
352	Espinaca blanca (2)	32	89,5	1,9	0,6	6,3	0,8	1,7	80	40	4,6	190	0,08	0,25	0,65	16,4	
353	Espinaca negra	32	90,0	2,8	0,9	4,9	1,5	1,4	234	45	4,3	378	0,07	0,20	0,69	15,2	
354	Frijolito chino, germinado	41	87,4	4,5	0,7	6,7	1,2	0,7	22	261	0,8	1	0,05	0,07	0,97	15,4	

1.3 TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIONES DE ALIMENTOS

ALIMENTO		COMPOSICION POR 100 GRAMOS DE PORCION COMESTIBLE															
Código	Nombre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16	17	
		Energía	Agua	Proteína	Grasa	Carbohidrato	Fibra	Ceniza	Calcio	Fósforo	Hierro	Retinol	Tiamina	Ribo- flavina	Niacina	Acido Ascórbico Reducido	
		kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg	mg	
	<i>IX. VERDURAS Y PREPARADOS (continuación)</i>																
355	Hierba buena (3)	33	86,7	3,1	1,0	7,0	2,5	2,2	206	70	9,1	1094	0,06	0,13	1,00	2,0	
356	Hojas de quinua	50	81,4	4,7	0,6	9,5	1,8	3,8	377	63	1,5	251	0,06	0,95	1,20	11,1	
357	Huacatay (3)	47	83,4	5,0	0,8	8,0	2,3	2,0	412	79	8,7	426	0,06	0,27	1,47	17,1	
358	Janchoy, hojas de	27	90,8	1,6	0,2	6,0	1,0	1,4	113	55	2,9	276	0,05	0,13	0,47	22,2	
359	Jetka, hojas de	66	78,1	7,3	1,7	9,5	2,8	3,4	548	133	8,4	350	0,30	0,16	2,72	0,7	
360	Kailán, hojas de	48	84,9	3,2	0,9	9,1	1,3	1,9	581	46	2,4	102	0,03	0,26	0,54	103,8	
361	Kailán, tallos de	24	92,0	1,2	0,3	5,2	1,4	1,3	301	64	3,1	26	0,01	0,09	0,94	57,6	
362	Lechuga americana	11	96,6	0,6	0,1	2,4	0,7	0,3	52	20	0,1	06	0,02	0,06	0,13	1,5	
363	Lechuga larga (2)	19	93,4	1,5	0,2	3,9	1,0	1,0	64	63	1,6	120	0,06	0,08	0,52	14,5	
364	Lechuga redonda	12	95,7	1,3	0,2	2,1	0,8	0,7	47	49	1,0	63	0,06	0,05	0,48	7,4	
365	Manchay	53	84,8	0,4	0,1	14,4	0,8	0,3	44	16	1,3	238	0,36	0,34	0,61	4,0	
366	Mastuerzo, hojas de	48	86,3	1,8	1,3	9,2	0,5	1,4	211	85	1,3	1331	0,09	0,35	1,04	25,2	
367	Mostaza, hojas de	32	89,0	3,5	0,6	5,2	1,3	1,7	478	92	1,7	1023	0,29	0,20	-	-	
368	Muña, seca	268	16,0	3,2	2,8	66,3	9,4	11,7	2237	269	22,4	306	0,35	1,81	6,85	0,0	
369	Nabo (2)	16	94,7	0,6	0,2	3,6	0,6	0,9	34	34	0,1	0	0,01	0,04	0,23	21,1	
370	Nabo Silvestre, hojas de (2)	35	88,1	2,9	0,4	7,0	2,5	1,6	367	95	2,8	309	0,12	0,38	2,40	49,2	
371	Orégano	48	85,1	1,6	0,5	11,3	1,8	1,5	312	46	9,3	1750	0,08	0,30	0,65	10,0	
372	Pacchoy, hojas de (2)	28	90,5	1,3	0,3	6,3	0,9	1,6	235	60	3,0	178	0,05	0,10	0,73	50,0	
373	Pacchoy, tallos de	22	92,0	0,4	0,2	5,4	0,5	2,0	302	84	1,2	0	0,01	0,05	0,53	12,0	
374	Paico	54	81,7	5,0	1,1	9,2	2,1	3,0	459	65	6,3	674	0,11	0,42	1,12	34,7	
375	Pajuro (2)	120	64,4	2,1	0,3	31,5	1,5	1,7	25	105	1,2	0	0,05	0,22	1,39	42,0	
376	Pepinillo o Pepino de mesa	11	96,4	0,5	0,1	2,6	0,4	0,4	20	22	0,3	1	0,03	0,04	0,09	12,6	
377	Perejil (3)	56	82,0	4,8	0,7	6,5	1,6	2,6	202	76	8,7	452	0,07	0,32	2,87	95,8	
378	Pimiento	35	89,6	1,5	0,5	7,7	1,2	0,7	12	24	0,5	125	0,05	0,11	1,58	108,3	
379	Pirca	12	86,2	4,0	0,6	7,6	1,7	1,6	230	58	6,0	132	0,13	0,31	0,82	17,0	
380	Porro (2)	40	87,8	2,7	0,8	7,6	1,3	1,1	78	50	0,7	8	0,09	0,08	0,46	8,6	
381	Rabanitos	14	95,1	0,8	0,1	2,9	0,7	1,1	36	29	1,0	0	0,01	0,02	0,29	18,6	
382	Rabicol	22	92,8	2,0	0,2	4,2	2,2	0,8	41	41	0,3	1	0,01	0,04	0,43	94,1	
383	Radicheta	31	90,0	1,9	0,5	6,2	1,4	1,4	273	34	-	158	0,07	0,14	0,51	9,0	
384	Rocoto (4)	36	89,5	1,2	0,5	8,2	1,5	0,6	6	22	0,5	35	0,01	0,14	1,15	14,9	
385	Ruda	82	75,4	4,1	1,7	16,1	2,5	2,7	552	72	7,7	879	-	0,76	1,62	112,0	
386	Siuca culantro	38	87,6	1,9	0,5	8,1	2,1	1,9	195	68	4,9	111	0,06	0,22	1,00	0,7	
387	Tomate (4)	19	94,2	0,8	0,2	4,3	0,8	0,5	7	20	0,6	37	0,04	0,06	0,62	18,4	
388	Tomate italiano	16	94,8	0,8	0,2	3,6	1,0	0,6	7	25	0,3	46	0,06	0,06	0,63	32,5	
389	Tomate, salsa de (2)	23	75,0	1,5	0,7	3,9	1,8	18,9	117	64	3,0	123	0,10	0,12	0,60	0,0	
390	Vainitas (2)	37	88,2	2,4	0,3	8,1	2,3	1,0	88	49	1,4	28	0,07	0,20	0,71	9,6	
391	Zanahoria (2)	41	89,0	0,6	0,5	9,2	1,2	0,7	33	16	0,5	1696	0,04	0,04	0,18	17,4	
392	Zanahoria, harina de (2)	293	11,8	7,3	1,5	67,7	6,9	11,7	418	384	-	6089	0,38	0,33	3,74	10,0	

1.3 TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIONES DE ALIMENTOS

ALIMENTO		COMPOSICION POR 100 GRAMOS DE PORCION COMESTIBLE														
Código	Nombre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16	17
		Energía	Agua	Proteína	Grasa	Carbohidrato	Fibra	Ceniza	Calcio	Fósforo	Hierro	Retinol	Tiamina	Ribo- flavina	Niacina	Acido Ascórbico Reducido
		kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg	mg
393	Zapallito italiano	14	95,4	0,9	0,2	2,9	0,5	0,6	27	34	0,3	0	0,01	0,33	0,42	26,2
394	Zapallo loche (3)	80	75,7	1,6	0,1	21,1	1,2	1,5	20	57	1,2	108	0,05	0,08	1,23	2,6
395	Zapallo macre (2)	26	92,0	0,7	0,2	6,4	1,0	0,7	26	17	0,6	154	0,03	0,04	0,40	5,7
X. TUBERCULOS, RAICES Y PREPARADOS:																
396	Arracacha o racacha (4)	97	75,1	0,7	0,3	22,9	1,1	1,0	27	50	1,1	0	0,09	0,08	2,84	27,1
397	Ashipa	178	55,3	1,4	0,3	42,7	0,9	0,3	29	25	4,8	-	0,06	0,09	0,12	2,1
398	Camote amarillo (5)	116	69,9	1,2	0,2	27,6	1,0	1,1	41	31	0,8	39	0,10	0,05	0,63	10,0
399	Camote blanco (5)	119	68,8	1,7	0,1	28,3	0,9	1,1	26	33	2,5	9	0,14	0,04	0,70	12,9
400	Camote, harina de (3)	353	9,9	2,1	0,9	84,3	1,8	2,8	153	99	5,7	1542	0,17	0,17	1,67	7,9
401	Camote morado (3)	110	71,6	1,4	0,3	25,7	0,9	1,0	36	40	1,4	11	0,08	0,05	0,82	13,6
402	Chuño (4) (x)	323	18,1	1,9	0,5	77,7	2,1	1,8	92	54	3,3	0	0,03	0,04	0,38	1,1
403	Chuño negro (x)	333	14,1	4,0	0,2	79,4	1,9	2,3	44	203	0,9	-	0,13	0,17	3,40	1,7
404	Curao	65	82,5	1,6	0,1	14,7	0,6	1,1	22	59	1,8	14	0,08	0,06	0,48	3,3
405	Koshñipá	142	63,2	1,6	0,2	33,6	1,2	1,4	108	138	0,3	-	0,06	0,13	0,54	58,5
406	Kuros (2)	98	74,5	1,8	0,2	22,6	1,1	0,9	11	59	0,5	0	0,14	0,04	1,66	9,4
407	Llacón (2)	54	86,6	0,3	0,3	12,5	0,5	0,3	23	21	0,3	12	0,02	0,11	0,34	13,1
408	Maca afrechillo	330	12,0	10,5	0,6	73,4	-	3,5	475	135	29,3	-	0,22	0,65	-	2,0
409	Maca almidón	350	11,0	6,1	1,2	80,1	-	1,6	175	70	31,7	-	0,15	0,07	-	2,8
410	Maca pasta integral	292	11,1	14,0	1,0	68,5	-	5,5	245	192	25,0	-	0,28	0,60	-	8,0
411	Maca silvestre	71	79,8	3,5	1,0	13,1	-	2,5	37	0	49,9	-	0,20	0,35	-	2,1
412	Maca tubérculo	314	15,3	11,8	1,6	66,4	-	5,0	247	183	14,7	-	0,20	0,35	-	2,5
413	Mashua, isaño o añu (2)	50	87,4	1,5	0,7	9,8	0,9	0,6	12	29	1,0	12	0,10	0,12	0,67	77,5
414	Oca (4)	61	84,1	1,0	0,6	13,3	1,0	1,0	22	36	1,6	1	0,05	0,13	0,43	38,4
415	Oca deshidratada o ccaya (3) (x)	325	15,3	4,3	1,1	75,4	3,4	3,9	52	171	9,9	0	0,04	0,08	0,85	2,4
416	Olluco (2)	62	83,7	1,1	0,1	14,3	0,8	0,8	3	28	1,1	5	0,05	0,03	0,20	11,5
417	Papa amarilla (3)	103	73,2	2,0	0,4	23,3	0,7	1,1	6	52	0,4	0	0,07	0,06	1,85	9,0
418	Papa blanca (32)	97	74,5	2,1	0,1	22,3	0,6	1,0	9	47	0,5	3	0,09	0,09	1,67	14,0
419	Papa, harina de (3)	332	10,9	6,4	0,4	77,1	2,3	5,2	82	199	1,0	0	0,18	-	-	8,9
420	Papa helada (2) (x)	180	54,5	1,8	0,6	42,1	2,0	1,0	58	54	2,8	-	0,07	0,20	1,65	1,0
421	Papa seca (3) (x)	322	14,8	8,2	0,7	72,6	1,8	3,5	47	200	4,5	0	0,19	0,09	5,00	3,2
422	Papa vieja	140	63,4	1,9	0,2	33,0	2,5	1,5	21	63	2,6	3	0,08	0,09	2,15	0,0
423	Pituca o taro (5)	102	73,7	1,6	0,5	23,2	0,8	1,0	50	41	1,2	1	0,03	0,06	0,72	4,4
424	Pituca, harina de	342	9,7	8,1	0,3	78,6	-	3,3	97	141	7,0	0	0,20	0,08	-	1,9
425	Radiche	81	78,0	1,8	0,1	18,6	1,4	1,5	104	52	1,4	3	0,03	0,09	0,38	6,0
426	Remolacha raíz β	44	87,8	1,7	0,1	9,5	1,0	0,9	14	38	0,8	Tr	0,01	0,04	0,20	5,0
427	Sachapapa	112	72,2	1,8	1,5	23,5	0,4	1,0	3	30	0,7	0	0,09	0,03	0,44	3,1

1.3 TABLAS PERUANAS DE COMPOSICION DE ALIMENTOS

ALIMENTO		COMPOSICION POR 100 GRAMOS DE PORCION COMESTIBLE														
Código	Nombre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16	17
		Energía	Agua	Proteína	Grasa	Carbo- hidrato	Fibra	Ceniza	Calcio	Fósforo	Hierro	Retinol	Tiamina	Ribo- flavina	Niacina	Ácido Reducido
		kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg	mg
428	Yuca amarilla (2)	161	59,0	0,6	0,2	39,1	0,9	1,1	35	62	0,4	15	0,03	0,04	0,66	36,3
429	Yuca asada (2)	183	53,7	0,6	0,3	44,4	1,2	1,0	29	69	0,2	39	0,02	0,01	0,79	22,9
430	Yuca blanca (2)	162	58,9	0,8	0,2	39,3	1,1	0,8	25	52	0,5	1	0,04	0,04	0,76	30,7
431	Yuca, harina de (12)	335	14,3	1,7	0,5	80,9	1,8	2,6	155	110	5,3	0	0,08	0,07	1,60	13,6
432	Yuca sancochada(3)	150	62,0	0,5	0,2	36,4	1,0	0,9	26	60	0,2	31	0,02	0,02	0,53	22,7
XI. FRUTAS Y PREPARADOS:																
433	Abridores (2)	63	82,0	0,8	0,1	16,4	0,8	0,7	6	35	0,4	49	0,03	0,05	1,17	27,5
434	Aceitunas de botija	298	57,5	0,8	32,1	7,3	1,4	2,3	86	55	2,4	0	0,03	0,22	0,80	0,0
435	Aceitunas negras, preparadas (x)	304	41,0	2,2	22,4	30,3	1,5	4,1	67	63	7,4	-	0,03	0,24	1,00	0,0
436	Airampo	49	85,9	1,8	0,5	11,6	-	0,6	85	0,2	-	-	0,01	0,02	24,00	-
437	Agúaje (2)	283	53,6	2,3	25,1	18,1	10,4	0,9	74	27	0,7	706	0,12	0,17	0,30	0,0
438	Anona	53	85,0	1,1	0,4	12,9	1,2	0,6	16	37	0,2	0	0,07	0,23	0,79	3,4
439	Blanquillos (2)	64	81,7	0,6	0,1	17,1	0,6	0,5	4	22	0,3	0	0,03	0,04	0,90	15,3
440	Caimito	60	83,5	1,8	0,5	14,9	-	0,6	88	19	0,2	-	0,01	0,02	24,00	-
441	Camu camu	24	93,3	0,5	0,1	5,9	0,4	0,2	28	15	0,5	0	0,01	0,04	0,61	2780,0
442	Capulí (2)	63	82,3	0,7	0,4	15,9	0,6	0,7	26	26	0,9	19	0,07	0,11	1,45	0,0
443	Ciruelas (3)	82	76,3	1,0	0,2	21,5	0,5	1,0	20	53	0,9	23	0,05	0,06	1,44	36,8
444	Coco (2)	286	56,4	3,4	28,1	10,8	2,3	1,3	8	51	1,8	0	0,02	0,05	0,58	0,9
445	Coco, agua de	14	95,5	0,7	0,1	3,1	0,0	0,6	21	7	0,0	0	-	0,01	-	0,8
446	Cocona	41	88,5	0,9	0,7	9,2	2,5	0,7	16	30	1,5	23	0,06	0,10	2,25	4,5
447	Chambiro	118	75,9	1,5	7,3	14,5	8,4	0,8	47	59	0,6	0	0,08	0,23	0,20	4,2
448	Chirimoya (3)	87	75,1	1,2	0,2	22,6	1,5	0,9	20	63	0,7	0	0,09	0,16	1,62	3,3
449	Dátiles (2)	224	36,8	1,4	0,5	59,8	2,8	1,5	60	29	0,8	5	0,10	0,09	0,13	2,9
450	Fresas (3)	41	89,1	0,7	0,8	8,9	1,4	0,5	37	28	1,2	7	0,04	0,05	0,26	42,0
451	Granada (2)	68	80,0	0,5	0,1	18,3	0,5	1,1	10	38	0,3	0	0,09	0,04	1,56	5,2
452	Granadilla (2)	80	78,9	2,2	2,0	15,6	3,5	1,3	17	128	0,4	0	0,11	0,13	2,14	15,8
453	Granadilla, jugo enlatado de	68	82,0	1,1	0,0	15,9	0,2	0,8	6	50	0,6	-	0,00	0,03	-	129,6
454	Guanabana (2)	56	84,0	0,9	0,2	14,3	1,1	0,6	38	43	0,7	0	0,05	0,06	1,69	19,0
455	Guava	53	84,9	1,0	0,1	13,6	0,8	0,4	24	18	0,4	-	0,05	0,10	0,50	1,4
456	Guayaba (2)	56	83,9	0,5	0,1	14,9	5,7	0,6	18	23	0,3	0	0,04	0,04	1,44	60,0
457	Guayaba amarilla	71	80,1	0,8	0,2	18,4	6,1	0,5	32	15	0,1	3	0,05	0,06	0,44	7,2
458	Guayaba rosada	56	84,0	0,5	0,2	14,7	5,6	0,6	17	23	0,3	0	0,04	0,05	1,40	9,8
459	Guayaba verde	55	84,3	0,5	0,1	14,7	4,4	0,4	30	11	0,0	3	0,04	0,06	0,66	17,7
460	Higos negros (2)	76	78,0	0,9	0,1	19,9	1,7	1,1	58	43	0,8	5	0,04	0,05	0,52	2,9
461	Higos secos	182	47,7	3,6	0,2	46,6	8,6	1,9	109	100	2,4	0	0,00	-	0,90	3,7
462	Huito	55	83,9	1,2	0,1	14,0	1,6	0,8	69	21	0,5	0	0,03	0,33	0,54	1,1

1.3 TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIONES DE ALIMENTOS

ALIMENTO		COMPOSICION POR 100 GRAMOS DE PORCION COMESTIBLE														
Código	Nombre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16	17
		Energía	Agua	Proteína	Grasa	Carbohidrato	Fibra	Ceniza	Calcio	Fósforo	Hierro	Retinol	Tiamina	Ribo- flavina	Niacina	Acido Ascórbico Reducido
		kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg	mg
	<i>XI. FRUTAS Y PREPARADOS (continuación)</i>															
463	Humarí	121	70,3	1,6	5,0	20,5	-	0,7	34	21	0,1	20	0,01	0,74	-	10,9
464	Kaki (3)	75	78,1	0,5	0,1	20,8	0,5	0,5	9	26	0,2	17	0,05	0,03	0,00	6,9
465	Kumuví	101	71,9	0,7	0,6	25,9	7,9	0,9	16	31	3,5	7	0,02	0,04	0,22	2,8
466	Lima (2)	27	92,8	0,6	0,4	5,9	0,7	0,3	31	9	0,2	6	0,03	0,04	0,30	36,0
467	Linón, jugo de	30	89,3	0,5	0,2	9,7	0,0	0,3	18	14	0,5	-	0,03	0,03	0,11	44,2
468	Lúcuma (3)	99	72,3	1,5	0,5	25,0	1,3	0,7	16	26	0,4	355	0,01	0,14	1,96	2,2
469	Lúcuma, harina de	329	9,3	4,0	2,4	82,0	2,1	2,3	92	186	4,6	0	0,02	0,03	-	11,6
470	Macambo, pulpa y semilla	177	61,1	6,7	9,2	21,5	18,2	1,5	19	165	1,7	-	0,95	1,05	1,20	9,2
471	Macambo, pulpa	44	88,0	2,1	0,8	8,3	0,7	0,8	-	44	0,5	26	0,08	0,09	3,10	22,8
472	Mamey (2)	37	88,9	0,5	0,1	9,7	1,7	0,8	51	46	0,4	57	0,02	0,04	0,61	2,0
473	Mandarina (2)	35	90,1	0,6	0,3	8,6	0,5	0,4	19	17	0,3	5	0,06	0,05	0,30	48,7
474	Mango (5)	60	83,0	0,4	0,2	15,9	1,0	0,5	17	15	0,4	159	0,03	0,11	0,39	24,8
475	Mánzana (2)	54	84,7	0,3	0,1	14,6	0,8	0,3	5	11	1,4	0	0,03	0,04	0,13	1,3
476	Maracuyá, jugo de	67	82,3	0,9	0,1	15,8	0,2	0,6	13	30	3,0	410	0,03	0,15	-	22,0
477	Marañón	45	87,9	0,8	0,5	10,5	1,3	0,3	8	30	3,0	26	0,05	0,05	0,96	108,0
478	Melón (4)	23	92,9	0,5	0,1	5,8	0,2	0,7	13	15	0,5	79	0,04	0,04	0,64	23,0
479	Melón enano	20	94,3	0,6	0,2	4,4	0,3	0,5	23	3	0,4	6	0,02	0,06	0,38	15,3
480	Membrillo (2)	43	86,9	0,3	0,1	11,5	1,3	1,2	9	29	0,7	9	0,02	0,07	0,23	12,5
481	Naranja	40	88,5	0,6	0,2	10,1	0,4	0,6	23	51	0,2	7	0,09	0,04	0,36	92,3
482	Naranja agria, jugo de (2)	33	90,7	0,5	0,2	8,2	0,0	0,4	31	9	0,2	0	0,03	0,05	0,13	42,0
483	Naranja de Guayaquil	40	88,6	0,5	0,2	10,2	0,5	0,5	37	17	0,1	5	0,05	0,01	0,14	42,2
484	Naranja de Huando	45	87,3	1,2	0,2	10,9	0,9	0,4	30	17	0,1	3	0,06	0,02	0,29	43,9
485	Nispero	47	86,5	0,3	0,0	12,7	0,6	0,5	21	16	0,3	70	0,02	0,11	0,37	1,2
486	Nuzive	138	70,3	2,7	7,8	17,7	4,1	1,5	38	113	7,5	9	0,23	0,15	1,08	1,7
487	Pacae	56	84,1	0,6	0,1	14,8	0,7	0,4	14	30	0,4	0	0,02	0,07	-	-
488	Palta	131	79,2	1,7	12,5	5,6	5,8	1,0	30	67	0,6	7	0,03	0,10	1,82	6,8
489	Pan del árbol con semilla	135	63,4	4,5	1,8	29,0	3,1	1,3	20	255	0,9	-	0,22	0,09	2,60	6,6
490	Pan del árbol sin semilla	47	86,4	1,6	0,5	10,5	2,8	1,0	71	37	2,8	3	0,07	0,08	0,78	2,1
491	Pan meo	78	78,0	1,3	0,2	19,9	3,2	0,6	21	21	-	-	0,07	0,09	0,66	1,4
492	Papaya (3)	32	90,8	0,4	0,1	8,2	0,5	0,5	23	14	0,3	63	0,03	0,07	0,41	47,7
493	Pasas sin semilla	241	31,6	2,4	0,4	63,8	0,9	1,8	64	91	3,7	0	0,12	0,13	0,37	-
494	Pepino dulce (2)	26	92,3	0,3	0,0	7,0	0,5	0,4	30	10	0,3	28	0,04	0,05	0,58	29,7
495	Pera chilena (2)	49	86,0	0,3	0,1	13,2	1,0	0,4	4	16	0,3	3	0,02	0,04	0,24	1,9
496	Pera de agua (3)	53	85,8	0,4	0,6	13,0	1,6	0,2	7	5	0,1	0	0,02	0,06	0,16	6,5
497	Pera nacional	55	84,7	0,4	0,2	14,5	1,9	0,2	2	6	0,3	0	0,02	0,05	0,16	2,5
498	Pera perilla	58	84,2	0,6	0,5	14,4	1,7	0,3	10	18	0,5	0	0,03	0,05	0,44	3,6
499	Pero (3)	55	85,4	0,4	0,7	13,3	1,0	0,2	6	9	0,3	7	0,05	0,07	0,11	2,8
500	Pijuayo (2)	184	52,3	2,8	3,2	41,0	4,5	0,7	27	47	1,0	140	0,05	0,28	1,38	22,6

1.3 TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIONES DE ALIMENTOS

ALIMENTO		COMPOSICION POR 100 GRAMOS DE PORCION COMESTIBLE														
Código	Nombre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16	17
		Energía	Agua	Proteína	Grasa	Carbohidrato	Fibra	Ceniza	Calcio	Fósforo	Hierro	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Acido Ascórbico Reducido
		kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg	mg
	<i>XI. FRUTAS Y PREPARADOS (continuación)</i>															
501	Pijuayo sancochado (2)	177	54,0	2,6	3,3	39,2	4,5	0,9	26	75	0,6	108	0,03	0,20	0,76	-
502	Piña (2)	38	89,3	0,4	0,2	9,8	0,5	0,3	10	5	0,4	7	0,04	0,06	0,27	19,9
503	Plátano de la isla (4)	91	74,0	0,9	0,4	23,6	0,5	1,1	8	20	0,6	131	0,07	0,07	0,47	4,2
504	Plátano de seda (2)	83	76,2	1,5	0,3	21,0	0,4	1,0	5	27	0,6	21	0,03	0,05	0,79	4,3
505	Plátano guineo	120	65,9	1,4	0,2	31,7	0,4	0,8	10	23	0,6	-	0,02	0,08	0,53	1,1
506	Plátano guineo - manzano	90	74,3	1,1	0,2	23,4	0,3	1,0	6	47	0,8	6	0,04	0,16	0,60	7,3
507	Plátano, harina de (6)	300	14,9	3,1	0,4	79,6	1,1	2,0	29	104	3,9	100	0,11	0,12	1,57	1,3
508	Plátano maduro	112	68,1	1,2	0,2	29,6	0,3	0,9	0	37	0,4	82	0,06	0,06	0,50	5,6
509	Plátano morado	106	69,8	1,0	0,2	28,1	0,8	0,9	42	17	0,3	30	-	0,25	0,68	2,3
510	Plátano seco, orejón (x)	268	24,5	3,7	1,2	68,2	-	2,4	26	84	-	-	0,05	0,18	1,40	1,8
511	Plátano verde (3)	152	57,0	1,0	0,2	40,9	0,8	0,9	8	43	0,5	130	0,09	0,14	0,62	10,4
512	Plátano verde asado	252	29,1	1,5	0,2	68,0	1,1	1,2	10	80	0,8	130	0,11	0,22	0,90	1,4
513	Plátano verde sancochado (2)	137	61,6	0,7	0,3	36,8	0,8	0,6	10	35	0,7	100	0,06	0,17	0,53	3,4
514	Pomarosa (3)	33	90,7	0,5	0,4	7,8	-	0,5	10	9	0,2	31	2,00	0,02	0,05	20,4
515	Purunkari	151	58,1	2,7	1,4	36,3	2,5	1,5	96	39	2,8	10	0,03	0,06	1,46	5,6
516	Sandía	24	93,0	0,7	0,1	5,9	0,2	0,3	6	5	0,3	23	0,06	0,04	0,18	3,0
517	Shiwawaco, semilla	149	39,0	6,6	7,5	45,5	4,0	1,4	45	179	2,7	-	0,02	0,08	1,07	10,6
518	Tamarindo β	272	22,6	3,1	0,4	71,8	3,0	2,1	54	108	1,0	7	0,44	0,16	2,10	6,0
519	Taperibá o mango - ciruela (2)	56	84,5	0,6	0,3	14,2	0,6	0,4	39	27	0,7	0	0,05	0,19	0,67	5,9
520	Toronja	36	89,8	0,6	0,4	8,8	0,3	0,4	34	16	2,0	0	-	0,01	0,20	50,6
521	Tumbo costeño	22	93,3	0,4	0,0	5,8	0,8	0,5	11	15	0,4	6	0,01	0,04	0,47	34,4
522	Tumbo serrano (4)	64	82,1	1,2	0,5	15,4	3,6	0,8	8	34	0,6	159	0,02	0,11	4,56	66,7
523	Tuna (2)	58	82,3	0,8	0,0	15,4	3,8	1,5	16	26	0,3	1	0,01	0,04	0,36	19,5
524	Tuna colorada	58	83,5	0,6	0,0	15,5	3,7	0,4	39	39	0,2	0	0,01	0,04	0,42	25,5
525	Ungurauy	307	41,7	2,8	21,1	33,7	-	0,8	65	16	0,9	8	0,06	0,68	-	0,0
526	Uva blanca	43	87,8	0,3	0,2	11,3	0,4	0,4	5	20	0,8	4	0,03	0,03	0,11	1,4
527	Uva borgoña	82	77,0	0,9	0,3	21,3	0,6	0,5	18	32	1,1	13	0,01	0,13	0,32	4,7
528	Uva italia (2)	66	81,1	0,4	0,1	17,7	0,4	0,7	19	28	0,5	3	0,03	0,10	0,24	2,8
529	Uva negra (2)	67	81,2	0,2	0,1	18,1	0,3	0,4	6	20	2,2	0	0,05	0,04	0,15	2,2
530	Uva quebranta	66	81,4	0,5	0,1	17,7	0,5	0,3	14	11	0,4	0	0,05	0,07	0,11	0,7
531	Uvilla	64	82,4	0,3	0,3	16,7	0,9	0,3	34	10	0,6	0	0,00	0,22	0,30	0,6
532	Warr'a	102	71,0	1,5	0,2	26,4	2,6	0,9	51	26	3,4	17	0,02	0,11	0,58	2,8
533	Yak'u	116	69,3	1,8	2,2	25,3	4,4	1,4	138	52	3,2	0	0,04	0,18	0,90	14,8
534	Zapote	73	79,7	0,9	0,3	18,8	0,9	0,3	22	17	1,8	130	0,02	0,09	0,62	8,9

1.3 TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIONES DE ALIMENTOS

ALIMENTO		COMPOSICION POR 100 GRAMOS DE PORCION COMESTIBLE														
Código	Nombre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16	17
		Energía	Agua	Proteína	Grasa	Carbohidrato	Fibra	Ceniza	Calcio	Fósforo	Hierro	Retinol	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Acido Ascórbico Reducido
		kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mcg	mg	mg	mg	mg
XII. AZUCARES Y PRODUCTOS DULCES:																
535	Azúcar granulada o refinada β	384	0,7	0,0	0,0	99,1	0,0	0,2	5	1	0,1	0	0,00	0,00	0,00	-
536	Azúcar rubia	380	1,5	0,0	0,0	98,3	0,0	0,2	45	2	1,7	-	0,00	0,03	0,06	0,0
537	Chancaca (x)	324	15,8	0,0	0,0	83,9	0,0	0,3	46	2	3,2	-	0,00	0,11	0,08	0,0
538	Miel de abejas	330	14,1	0,0	0,0	85,6	0,1	0,3	26	10	0,4	-	0,02	0,03	0,16	1,3
539	Miel de caña	282	26,3	0,3	0,2	72,0	0,4	1,2	69	43	1,0	-	0,00	0,08	0,29	5,1
XIII. BEBIDAS:																
540	Café sin azúcar β	2	98,5	0,3	0,1	0,8	0,0	0,3	5	5	0,2	0	0,01	0,01	0,90	0,0
541	Cerveza	36	94,5	0,3	0,0	5,1	0,0	0,1	0	15	0,1	0	0,01	0,03	0,06	0,0
542	Coca Cola	39	89,5	0,0	0,0	10,5	0,2	0,0	0	0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0,0
543	Chicha de aguaje	54	87,2	0,4	0,8	11,2	1,5	0,4	14	4	0,4	171	0,01	-	0,11	0,0
544	Chicha de cebada	24	94,0	0,1	0,2	5,5	-	0,2	10	1	1,1	0	0,01	0,03	0,00	0,0
545	Chicha de jora (13) (x)	28	93,2	0,4	0,3	5,8	0,2	0,3	22	18	1,8	-	0,02	0,10	0,20	2,4
546	Chicha de maíz morado	20	95,0	0,0	0,0	4,9	0,0	0,1	24	4	1,3	-	0,00	0,10	0,04	1,9
547	Chicha de maní (2)	34	92,1	0,5	0,8	6,3	0,1	0,3	12	6	1,0	-	0,01	0,02	0,40	0,0
548	Chicha de pijuayo	47	88,3	0,8	0,1	10,6	0,6	0,2	22	10	0,5	197	0,02	0,06	0,36	4,9
549	Chicha de soya	41	89,9	0,6	0,2	9,1	0,0	0,2	11	13	1,1	-	0,00	0,03	0,08	0,3
550	Chicha de yuca, masato (x)	37	90,4	0,2	0,1	8,9	-	0,4	11	14	0,6	-	0,03	0,10	0,19	4,2
551	Inca Kola	41	89,0	0,0	0,0	10,0	0,1	0,0	0	0	0,0	0	0,00	0,00	0,00	0,0
552	Leche de soya	38	91,4	3,0	1,4	3,8	0,0	0,4	36	30	0,4	3β	0,05	0,04	0,20	0,0
553	Té sin azúcar β	2	98,6	0,1	0,0	0,4	0,0	0,9	5	4	0,2	0	0,00	0,04	0,10	0,0
554	Vino blanco (grado alcoholico: 12,0)	114	-	-	-	8,0	-	-	-	-	0,0	-	-	-	-	-
555	Vino tinto (grado alcoholico: 10,2)	94	-	-	-	6,0	-	-	-	-	0,0	-	-	-	-	-

1.3 TABLAS PERUANAS DE COMPOSICIONES DE ALIMENTOS

ALIMENTO		COMPOSICION POR 100 GRAMOS DE PORCION COMESTIBLE														
Código	Nombre	1 Energía kcal	2 Agua g	3 Proteína g	4 Grasa g	5 Carbo- hidrato g	6 Fibra g	7 Ceniza g	8 Calcio mg	9 Fósforo mg	10 Hierro mg	13 Retinol mcg	14 Tiamina mg	15 Ribo- flavina mg	16 Niacina mg	17 Acido Ascórbico Reducido mg
XIV. MISCELANEA:																
556	Achiote seco β	334	5,6	6,6	4,6	78,2	14,5	5,0	120	116	5,6	61	0,09	0,19	1,70	7,0
557	Algas	249	3,4	67,8	6,5	8,2	7,0	7,0	630	11	32,0	-	0,55	1,00	-	-
558	Café grano sin tostar β	203	6,3	11,7	10,8	68,2	22,9	3,0	120	178	2,9	3	0,22	0,06	1,30	-
559	Caldo de ave, tabletas	314	5,5	13,2	25,2	8,9	0,2	49,8	100	107	8,3	-	0,00	-	-	-
560	Caldo de carne, tabletas φ	283	4,8	5,8	24,7	13,7	-	51,0	89	142	5,5	-	0,03	0,12	-	-
561	Callampa blanca (hongos)	38	89,7	3,2	0,3	5,6	1,2	1,2	4	116	1,4	-	0,14	0,61	3,50	1,8
562	Cerelac manzana INC	414	3,0	11,0	7,4	75,5	-	3,0	275	225	6,3	225	0,20	0,30	3,80	20,0
563	Cerelac trigo INC	425	1,5	11,5	7,8	77,2	-	2,0	275	225	6,3	225	0,20	0,30	3,80	20,0
564	Cocoa	404	8,7	19,0	17,1	47,8	6,9	7,4	220	801	10,5	-	0,02	0,20	2,50	18,9
565	Cochayuyo φ	54	80,7	1,7	0,2	11,8	1,3	4,3	-	-	-	-	-	-	-	-
566	Cominos φ	253	8,8	11,4	12,4	28,5	29,7	9,2	680	408	1,2	-	0,52	0,08	-	0,0
567	Chocolate simple con azúcar β	248	3,1	3,8	16,8	75,1	1,0	1,2	46	150	2,8	2	0,05	0,09	0,50	0,0
568	Extracto de algarrobo en polvo	340	12,5	12,0	3,2	65,8	1,8	6,5	450	617	6,6	-	0,18	0,29	2,50	-
569	Guisador o azafrán	54	89,2	0,4	3,6	5,7	0,7	1,1	32	33	0,9	0	0,01	0,05	0,36	0,0
570	Laurel φ	151	48,8	5,2	7,0	22,4	13,0	3,6	673	70	5,4	175	0,04	0,15	-	30,0
571	Mermelada de durazno φ	183	48,2	0,6	0,1	50,0	0,7	0,4	8	13	1,4	-	-	-	-	-
572	Mermelada frutilla φ	214	39,7	0,4	0,2	58,6	0,8	0,3	40	13	1,2	-	-	-	-	-
573	Nestúm cereal mixto INC	380	3,0	9,4	1,2	82,9	-	3,5	690	570	15,6	563	0,60	0,70	9,40	45,0
574	Nestúm tres cereales INC	376	4,0	10,7	2,4	77,2	-	5,1	690	570	14,7	563	0,60	0,70	9,40	45,0
575	Pimienta negra φ	360	6,9	8,4	8,0	63,5	9,6	3,6	333	126	12,6	-	0,03	0,06	-	0,0
576	Salsa de tomate con carne φ	96	77,7	2,7	5,7	10,0	1,0	2,9	20	67	2,1	-	0,13	-	1,10	9,4
577	Salsa de tomate concentrada φ	79	75,3	2,7	1,0	15,5	1,3	4,2	19	103	2,9	-	0,12	-	1,50	26,8
578	Té hojas secas β	308	11,4	8,0	4,0	71,4	6,0	5,2	400	300	11,9	0	0,08	0,73	6,50	5,0
579	Vinagre β	12	-	0,0	-	5,0	-	0,3	7	10	0,5	-	-	-	-	-
580	Yuyos (2)	41	86,1	2,1	0,1	8,0	0,5	3,7	225	49	10,6	86	0,03	0,21	0,37	0,0

1.4 TABLA DE CONTENIDO DE AMINOACIDOS EN g POR 100g DE PROTEINAS

PROTEINA DE:	Proteína g%	Fenil alanina	Triptofano	Metionina	Leucina	Isoleucina	Valina	Lisina	Treonina	Arginina	Histidina
1. Quinoa rosada (*)	12,5	3,85	1,28	1,98	6,50	6,91	3,05	6,91	4,50	7,11	2,85
2. Quinoa Blanca (*)	11,8	4,05	1,30	2,20	6,83	7,05	3,38	7,36	4,51	6,76	2,82
3. Quinoa blanca dulce (*)	11,4	4,13	1,21	2,17	6,88	6,88	4,13	6,13	4,52	7,23	3,46
4. Cañihua (*)	14,3	3,18	0,85	1,40	5,44	5,80	4,53	5,07	4,41	7,62	-
5. Cañihua pardo claro (*)	13,8	3,64	0,80	1,70	5,86	6,84	4,72	6,28	4,89	7,76	-
6. Cañihua plomiza (*)	14,0	3,72	0,74	1,71	6,08	6,53	4,25	6,25	4,68	8,23	2,67
7. Achita (*)	13,5	3,98	0,95	2,13	5,20	6,17	4,36	7,16	4,73	8,50	2,31
8. Achita blanca (*)	13,5	3,29	1,21	2,37	4,23	5,22	4,61	6,60	5,38	8,16	2,22
9. Achita rosada (*)	13,5	3,27	1,18	2,45	4,30	5,17	4,54	6,43	5,26	7,79	2,17
10. Frijol canario (*)	21,9	6,48	0,50	1,06	7,56	8,85	5,83	9,00	5,13	6,13	2,72
11. Frijol blanco/caballero (*)	22,9	6,44	0,58	0,94	7,75	8,95	6,08	8,94	5,50	7,50	2,57
12. Frijol negro (*)	18,2	6,09	0,35	1,11	6,84	8,47	5,61	8,49	6,05	7,11	2,61
13. Frijol bayo (*)	19,0	7,15	0,44	1,27	7,07	8,74	5,59	8,57	6,41	6,41	2,76
14. Frijol panamito (*)	21,5	6,61	0,59	1,29	7,57	8,92	6,08	8,93	8,13	9,48	2,78
15. Habas secas peladas (*)	25,9	4,57	0,85	0,89	7,54	8,46	4,13	10,03	4,74	10,41	2,39
16. Habas, harina de (*)	24,3	4,55	0,82	0,64	7,54	8,20	4,26	9,13	5,08	8,56	2,45
17. Cake de algodón (*)	40,0	4,54	0,86	2,01	5,46	5,30	4,94	5,03	5,78	10,35	2,46
18. Almendra de maracuya, harina de	18,6	4,04	-	0,91	3,53	1,39	3,82	0,89	1,63	8,30	0,86
19. Soya, leche de	3,0	0,18	-	0,03	0,31	0,16	0,18	0,21	0,16	0,20	0,05
20. Piñuca, harina de	8,1	0,47	-	0,11	0,91	0,31	0,58	0,39	0,46	0,75	0,12
21. Alga monocelular	67,8	3,85	-	0,69	4,76	1,78	2,83	3,24	2,32	2,63	5,31
22. Anchoeta, harina de	67,0	3,90	-	2,00	6,07	3,28	4,60	4,29	3,30	2,50	1,03
23. Vacuno (x)	17,7	4,40	1,10	2,70	8,10	4,80	5,00	8,90	4,60	-	-
24. Cerdo (x)	11,9	4,20	1,40	2,70	7,50	5,10	5,20	8,10	4,90	-	-
25. Trigo, harina de (x)	10,9	5,30	1,20	1,60	7,70	4,00	4,50	2,30	2,90	-	-
26. Arroz (x)	6,7	5,1	1,4	2,2	8,7	4,4	6,1	3,8	3,5	-	-
27. Maíz (x)	9,5	2,8	0,7	1,9	12,5	3,7	4,9	2,7	3,6	-	-
28. Papas (x)	2,0	4,0	1,7	1,3	6,0	3,8	4,7	4,8	3,8	-	-
29. Camote (x)	1,3	3,9	1,7	1,7	5,5	3,7	4,5	3,5	3,8	-	-
30. Yuca (x)	1,6	2,6	1,2	1,4	4,0	6,0	3,4	4,2	2,7	-	-
31. Vaca, leche de (x)	2,9	6,4	1,7	3,0	11,03	5,6	6,9	9,2	5,3	-	-
32. Queso (x)	18,0	5,5	1,2	2,9	10,4	5,3	7,7	8,7	4,0	-	-
33. Pescado (x)	18,8	3,9	1,1	2,9	6,1	4,8	6,1	9,1	4,6	-	-
34. Pollo (x)	20,0	4,0	1,0	2,5	7,4	5,3	5,1	8,0	4,0	-	-
35. Soya (x)	38,0	5,4	1,4	1,4	8,5	5,0	5,3	7,0	4,2	-	-
36. Salchichas (x)	13,1	3,8	1,2	2,7	7,1	5,7	5,1	7,9	4,0	-	-
* Albúmina de huevo (6)	95,6	7,50	1,50	5,50	9,40	7,50	6,40	6,50	4,20	6,2	2,4
* Caseína (6)	87,6	6,30	1,30	3,50	10,00	7,50	7,70	8,50	4,50	4,2	3,2

Los resultados de los análisis de las diversas muestras que se exponen en el Cuadro están expresados en términos de proteínas pura (en base al factor de conversión de Nitrógeno 6,25), es decir se han calculado para 16 gramos por ciento de nitrógeno.

(*) Quinta Edición

(x) Valores de aminoácidos han sido tomados del Libro de Nutrición Humana T1 p.230 de Guzman Barrón - Blanco de Alvarado - Ayala Macedo G. 1980, y convertidos a g x 100 g de proteínas, por los autores del presente trabajo.

* Como valores de referencia, a fin de poder establecer comparaciones, damos los contenidos de los diez aminoácidos para dos proteínas de reconocida calidad: albúmina de huevo y caseína.

1.5.1 ANEXO I : METODOS UTILIZADOS PARA EL ANALISIS DE LAS MUESTRAS

Componentes Analizados	Métodos	Componentes Analizados	Métodos
Agua	AOAC, 7a.ed. 1950; 12a.ed. 1970; 13a.ed. 1980.	Aminoácidos	Los Análisis de los diferentes aminoácidos de los 17 alimentos de la Quinta Edición se hicieron por métodos microbiológicos. Los microorganismos usados procedían de la "American Type Culture Collection" (2029 M. Street, N.W. Washington, D.C. U.S.A). En todos los casos las respuestas se midieron por vía acidimétrica, después de 72 horas de incubación.
Cenizas	AOAC, 7a.ed. 1950; 13a.ed. 1980.		
Extracto Etéreo	OAC, 7a.ed. 1950; 13a.ed. 1980.		
Fibra cruda	AOAC, 7a.ed. 1950; 13a.ed. 1980.		
Proteínas	Winton and Winton "Técnicas de Laboratorio para Análisis de Alimentos 1976.		
Calcio	AOAC, 7a.ed. p 120 1950; Métodos Analíticos por espectrofotometría de Absorción Atómica. Perkin Elmer (1971).		El triptófano se determinó después de una hidrólisis enzimática, con <i>Lactobacillus arabinosus</i> 17-5, según el método de Woolley y Sebrell (12). Para los demás aminoácidos se usó hidrólisis ácida hirviendo a reflujo por 24 horas con solución 4N de ácido clorhídrico. En la determinación de metionina se usó también en <i>Lactobacillus arabinosus</i> 17-5 (13) y (14).
Fósforo	J. Biochem. 66; 375, 1925		
Hierro	J. Biochem. 43; 429, 1948. Métodos Analíticos por espectrofotometría de Absorción Atómica. Perkin Elmer (1971).		
Acido ascórbico reducido	P. Gyorgy Vitamin Methods, Vol. I p 270, 1950 Editorial Academic Press INC. New York. U.S.A.		En el análisis de lisina, fenilalanina e histidina el microorganismo de prueba fue el <i>Leuconostoc mesenteroides</i> P-60 (15). En el caso de la arginina y la treonina se usó el <i>Streptococcus faecalis</i> R., del cultivo N 8043 (15).
Caroteno	P. Gyorgy Vitamin Methods, Vol. I p 70, 1970 Editorial Academic Press INC. New York. U.S.A.		
Niacina	P. Gyorgy Vitamin Methods, Vol. I p 360, 1950 Editorial Academic Press INC. New York. U.S.A. Métodos Químicos AOAC 11a. ed. 1960		En la determinación de leucina, isoleucina y valina se empleó el <i>Lacto-bacillus arabinosus</i> 17-5, según B.S. Schewigert (16).
Riboflavina	Método de Conne R.T. y Straub; C.H., Ind Eng. Chem. Anal.13:335, 1941: Métodos de Análisis de Vitaminas, INC. 3a. ed. versión en castellano: p 148, 1969		Las 5 muestras que se han incorporado en esta edición fueron analizadas por el método intercambio iónico, utilizando el analizador de aminoácidos. (Beckman-modelo 120).
Tiamina	J. Am. Chem. Sdc. 61:170, 1939, tomado de P. Gyorgy Vitamin Methods, Vol I p. 94, 1950; Métodos de Análisis de Vitaminas. Asociación de Químicos de Vitaminas. INC. 3a. ed. versión en castellano: p 119. 1969. Editorial Interscience Publishers INC. New York. U.S.A.		

1.5.2 ANEXO II : FACTORES DE CONVERSION DE NITROGENO EN PROTEINAS ⁽⁹⁾

Hasta que se disponga de mayor información, se puede aplicar el factor 6,25 al nitrógeno en otros alimentos que no sean los que se especifican a continuación :

<i>A L I M E N T O</i>	<i>FACTOR DE CONVERSION</i>
<i>Harina de trigo refinada y sus productos</i>	<i>5,70</i>
<i>Trigo completo</i>	<i>5,83</i>
<i>Centeno, cebada, avena</i>	<i>5,83</i>
<i>Arroz pilado</i>	<i>5,95</i>
<i>Almendras</i>	<i>5,18</i>
<i>Nueces del Brazil</i>	<i>5,46</i>
<i>Maní (con y sin cáscara)</i>	<i>5,46</i>
<i>Frijol soya y sus productos</i>	<i>5,71</i>
<i>Coco, castañas y otras oleaginosas</i>	<i>5,30</i>
<i>Leche y sus productos</i>	<i>6,38</i>
<i>Gelatina</i>	<i>5,55</i>
<i>Otros</i>	<i>6,25</i>

1.5.3 ANEXO III : FACTORES ESPECIFICOS Kcal/g PARA CALCULAR VALOR ENERGETICO DE LOS ALIMENTOS ⁽¹⁰⁾

Alimentos	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Alcohol
<i>Leche, productos lácteos</i>	4,27	8,79	3,87	
<i>Carne, pescado</i>	4,27	9,02	-	
<i>Huevos</i>	4,36	9,02	3,68	
<i>Avena</i>	3,46	9,02	3,68	
<i>Arroz, blanco o pulido</i>	3,82	8,37	4,16	
<i>Cereales Integrales</i>	3,78	8,37	3,95	
<i>Otros cereales refinados</i>	3,87	8,37	4,12	
<i>Frijoles secos, otras leguminosas frescas y secas, nueces</i>	3,47	8,37	4,07	
<i>Betarraga, cebolla, rábano, zanahoria</i>	2,78	8,37	3,48	
<i>Otras verduras</i>	2,44	8,37	3,57	
<i>Papas, raíces feculentas</i>	2,78	8,37	4,03	
<i>Limón</i>	3,36	8,37	2,70	
<i>Otras frutas</i>	3,36	8,37	3,60	
<i>Margarina vegetal</i>	4,27	8,84	3,87	
<i>Otras grasas y aceites vegetales</i>	-	8,84	-	
<i>Otras grasas de origen animal.</i>	-	9,02	-	
<i>Azucar de caña o remolacha</i>	-	-	3,87	
<i>Bebidas alcohólicas</i>	-	-	-	6,93
<i>Otros</i>	4,00	9,00	4,00	-

La unidad de energía en los estudios de nutrición es la Kilocaloría (1000 calorías). Si desean usar el Sistema de Unidades en el cual la unidad de energía es el Julio (J) puede usar los siguientes factores para su conversión : (41)

$$1 \text{ cal} = 4,186 \text{ J}$$

$$1 \text{ Kcal} = 4,186 \text{ KJ}$$

**TABLA DE
COMPOSICION DE ALIMENTOS
AUTOCTONOS DEL PERU**

Niza Herrera A.; Eloísa Hernández F.; Adela
Faching R. y Nancy Robles G.

2.1 TABLA DE COMPOSICION DE ALIMENTOS AUTOCTONOS DEL PERU

ALIMENTO		COMPOSICION POR 100 GRAMOS DE PORCION COMESTIBLE														
Código	Nombre	1	2	3	4	5	7	8	9	10	11	12	14	15	17	
		Energía	Agua	Proteína	Grasa	Carbohidrato	Ceniza	Calcio	Fósforo	Hierro	Sodio	Potasio	Tiamina	Riboflavina	Ácido Ascórbico	
		kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
V. CRUSTACEOS Y OTROS:																
581	Aska, al estado natural	460	8,0	56,6	19,4	11,1	4,9	40	600	76,9	377,0	466	0,18	2,40	0,0	
582	Aska, sometido a cocción	456	8,0	56,0	20,3	10,9	4,8	42	578	75,0	350,9	466	0,23	3,04	0,0	
583	Ziqui - zapa, hormiga	486	8,0	36,3	28,9	18,4	8,4	89	309	12,7	4308,0	390	0,44	1,00	0,0	
VI. CEREALES Y GRANOS:																
584	Hiwicto negro	351	12,0	9,0	2,7	74,6	1,7	38	318	3,5	23,6	507	0,35	0,19	0,0	
585	Hiwicto marfil oscuro	354	10,6	9,0	2,0	76,8	1,6	44	318	3,0	12,1	463	0,42	0,10	0,6	
586	Kara ceniza o kala	354	10,3	11,6	2,3	73,6	2,2	104	284	5,8	73,2	514	0,00	0,00	0,0	
587	Kara color pajizo	351	11,1	7,2	2,5	76,9	2,3	60	303	8,0	31,9	498	0,38	0,10	1,1	
588	Llipta sara (1)	366	10,5	7,5	4,3	76,3	1,4	5	248	1,4	44,9	415	0,30	0,11	0,8	
589	Llipta sara (2)	359	12,0	7,3	4,0	75,4	1,3	5	239	1,4	41,4	383	0,31	0,12	0,9	
VII. LEGUMINOSAS:																
590	Caza o Parka	345	11,0	25,1	2,0	58,6	3,3	176	290	3,4	8,9	1367	0,40	0,09	3,1	
591	Frijol de Iberia	346	10,0	22,7	1,3	62,3	3,7	131	419	5,4	41,7	2176	0,00	0,00	0,0	
592	Gigante rojo, pulpa fresca	167	56,0	16,3	0,6	25,7	1,4	76	241	0,9	2,1	521	0,33	0,03	18,0	
593	Gigante rojo, pulpa seca	336	12,0	31,6	1,3	52,3	2,8	109	504	3,6	8,9	1170	0,72	0,10	0,0	
594	Gigante rojo, cáscara del grano	352	10,3	4,4	0,7	80,3	4,3	637	32	2,1	14,4	1762	0,05	0,19	0,0	
595	Gigante rojo, cáscara fresca del grano	126	67,4	2,7	0,2	28,0	1,7	150	56	0,5	5,1	680	0,01	0,09	2,6	
596	Hemico Leguminoso	334	12,6	25,6	1,7	56,1	4,0	170	446	7,2	38,3	1657	0,00	0,00	0,0	
597	Pallar del río Manú	332	13,4	22,0	0,9	60,2	3,5	186	327	4,0	27,3	4163	0,25	0,11	2,9	
598	Poroto de cumbasa	360	11,0	22,5	5,5	57,3	3,7	140	360	4,0	6,6	2132	0,23	0,35	1,1	
IX. VERDURAS:																
599	Llampun Cjana "Cjana-cjana"	250	12,1	29,5	6,0	36,8	15,6	1600	333	41,1	703,4	2409	0,61	1,38	0,0	
600	Tomate de palito	43	86,5	1,6	0,2	10,8	0,9	15	19	0,8	21,4	493	0,05	0,03	4,9	
601	Zapallito	55	82,2	1,9	0,1	14,3	1,5	17	76	0,4	10,0	694	0,12	0,05	11,0	
602	Zapallo avinca	28	91,0	0,9	0,1	7,3	0,7	34	5	0,9	30,0	273	0,03	0,01	0,5	
603	Zapallo omblogo	21	93,5	0,9	0,2	4,8	0,6	34	12	0,3	29,1	225	0,01	0,02	7,5	

2.1 TABLA DE COMPOSICION DE ALIMENTOS AUTÓCTONOS DEL PERU

ALIMENTO		COMPOSICION POR 100 GRAMOS DE PORCION COMESTIBLE													
Código	Nombre	1 Energía kcal	2 Agua g	3 Proteína g	4 Grasa g	5 Carbo- hidrato g	7 Ceniza g	8 Calcio mg	9 Fósforo mg	10 Hierro mg	11 Sodio mg	12 Potasio mg	14 Tiamina mg	15 Ribo- flavina mg	17 Acido Ascórbico Reducido mg
X. TUBERCULOS, RAICES Y PREPARADOS:															
604	Achira blanca	101	73,2	1,4	0,1	23,8	1,5	13	58	0,7	15,0	957	0,04	0,05	0,7
605	Achira morada	98	74,0	1,4	0,1	23,2	1,3	17	91	1,4	35,8	367	0,30	0,04	0,1
606	Camote deshidratado tratado con lejía	348	11,5	5,3	0,8	79,6	2,8	73	118	1,9	256,5	1246	0,25	0,06	0,5
607	Camote deshidratado	348	11,0	3,7	0,7	82,4	2,2	120	36	2,9	300,4	700	0,23	0,23	0,8
608	Camote de Huarayoc	111	71,0	1,6	0,2	26,1	1,1	6	40	0,5	13,0	616	0,12	0,04	12,0
609	Caya ocas	339	13,6	4,0	0,8	79,6	2,0	27	103	11,2	37,0	977	0,08	0,10	0,9
610	Cushusho	299	15,7	16,3	0,5	61,9	5,6	209	360	42,5	105,8	1500	0,28	0,30	0,0
611	Dale - dale	120	67,0	4,3	0,2	26,5	2,0	147	104	0,8	3,6	1032	0,11	0,06	2,7
612	Iguana papa	77	78,0	5,0	0,2	15,3	1,5	322	39	0,7	4,3	417	0,12	0,05	5,6
613	Nopu - zumaca	148	59,8	7,1	0,4	31,1	1,6	48	115	1,1	24,9	391	0,13	0,05	0,0
614	Papas deshidratadas tratados con lejía	319	14,0	8,0	0,3	73,1	4,6	48	185	1,7	180,6	1955	0,22	0,05	1,4
615	Papa color morado deshidratada	324	13,3	8,7	0,2	74,1	3,7	23	180	2,6	51,1	2071	0,18	0,05	1,4
616	Quillu uncucha	152	59,0	4,5	0,2	34,3	2,0	54	224	2,0	32,9	791	0,21	0,05	4,0
617	Sachapapa blanca, bulbo	126	67,2	2,5	0,1	29,4	0,8	4	38	0,6	7,4	545	0,10	0,02	0,8
618	Sachapapa, tubérculo	141	62,6	2,7	0,1	33,0	1,6	5	59	0,3	29,1	576	0,17	0,03	2,1
619	Sachapapa, bulbo aéreo	138	64,6	2,3	0,3	32,0	0,8	11	84	0,7	2,8	567	0,08	0,04	3,5
620	Tallapaqui culli	75	79,5	2,0	0,2	16,9	1,4	31	45	1,8	32,7	631	0,03	0,04	0,5
621	Tallapaqui yurak	92	75,6	2,0	0,1	21,2	1,1	23	44	1,2	36,9	456	0,11	0,06	0,8
622	Yuca de moja	168	57,0	1,5	0,2	40,2	1,1	26	46	0,8	3,5	607	0,03	0,04	5,6
XI. FRUTAS:															
623	Carambola	35	90,6	1,0	0,6	7,4	0,4	5	9	0,3	8,8	203	0,04	0,08	20,8
XIV. MISCELANEA:															
624	Cushuro o nostoc deshidratada	242	15,1	29,0	0,5	46,9	8,5	147	64	83,6	1021,0	483	0,20	0,41	0,0

2.2 INFORMACION SOBRE ALIMENTOS AUTOCTONOS

COD.	NOMBRE	DESCRIPCION
581.	<i>Aska,</i>	<i>crustáceo al estado natural, procedente de Ayacucho.</i>
582.	<i>Ascka,</i>	<i>crustáceo sometido a cocción, procedente de Ayacucho.</i>
583.	<i>Ziqui-zapa</i>	<i>hormiga, procedente de San Martín.</i>
584.	<i>Hiwicto negro</i>	<i>cereal procedente de Puno.</i>
585.	<i>Hiwicto marfil oscuro</i>	<i>cereal procedente de Puno.</i>
586.	<i>Kara ceniza ó kala</i>	<i>cereal procedente de Puno.</i>
587.	<i>Kara color pajizo</i>	<i>cereal procedente de Puno.</i>
588.	<i>Llipta sara</i>	<i>variedad de maíz, procedente del mercado de Ayacucho.</i>
589.	<i>Llipta sara</i>	<i>variedad de maíz, muestra obtenida en el mercado de Ayacucho pero en otro puesto de venta.</i>
590.	<i>Caza ó Parka</i>	<i>leguminosa consumida en las regiones de Piura e Ica.</i>
591.	<i>Frijol de Iberia</i>	<i>leguminosa.</i>
592.	<i>Gigante rojo, pulpa fresca</i>	<i>leguminosa procedente del Cuzco.</i>
593.	<i>Gigante rojo, pulpa seca</i>	<i>leguminosa procedente del Cuzco.</i>
594.	<i>Gigante rojo, cáscara del grano</i>	<i>leguminosa procedente del Cuzco.</i>
595.	<i>Gigante rojo, cáscara fresca del grano</i>	<i>leguminosa procedente del Cuzco.</i>
596.	<i>Hemico leguminoso</i>	<i>leguminosa procedente del Cuzco.</i>
597.	<i>Pallar del río Manú</i>	<i>procedente de Madre de Dios.</i>
598.	<i>Poroto de cumbasa</i>	<i>leguminosa procedente de Iquitos.</i>
599.	<i>Llampun Cjana "Cjana-Cjana"</i>	<i>hojas consumidas en Urubamba, Cuzco.</i>
600.	<i>Tomate de palito</i>	<i>procedente del Cuzco.</i>
601.	<i>Zapallito</i>	<i>semejante a la calabaza china.</i>
602.	<i>Zapallo avinca</i>	<i>variedad amarilla.</i>

2.2 INFORMACION SOBRE ALIMENTOS AUTOCTONOS

COD.	NOMBRE	DESCRIPCION
603.	<i>Zapallo ombligo</i>	<i>procedente de Ayacucho.</i>
604.	<i>Achira blanca</i>	<i>rizoma procedente de Ayacucho.</i>
605.	<i>Achira morada</i>	<i>rizoma procedente de Ayacucho.</i>
606.	<i>Camote deshidratado tratado con lejía</i>	<i>tubérculo procedente de Arequipa.</i>
607.	<i>Camote deshidratado sin tratamiento</i>	<i>tubérculo procedente de Arequipa.</i>
608.	<i>Camote de Huarayoc</i>	<i>procedente de Arequipa.</i>
609.	<i>Caya-ocas (ocas deshidratadas)</i>	<i>raíces procedentes de Puno.</i>
610.	<i>Cushusho</i>	<i>raíz procedente de Puno.</i>
611.	<i>Dale-dale</i>	<i>rizoma de color blanco.</i>
612.	<i>Iguana papa</i>	<i>procedente de Madre de Dios.</i>
613.	<i>Nopu-zumaca</i>	<i>bulbo.</i>
614.	<i>Papas deshidratadas</i>	<i>tratadas con lejía con el objeto de enriquecer su contenido e impedir la acción de los hongos.</i>
615.	<i>Papa color morado deshidratada</i>	<i>procedente de Arequipa.</i>
616.	<i>Quillu uncucha</i>	<i>tubérculo.</i>
617.	<i>Sachapapa blanca</i>	<i>bulbo.</i>
618.	<i>Sachapapa</i>	<i>tubérculo.</i>
619.	<i>Sachapapa</i>	<i>bulbo aéreo.</i>
620.	<i>Tallapaqui culli</i>	<i>rizoma procedente del Cuzco.</i>
621.	<i>Tallapaqui yurak</i>	<i>rizoma procedente del Cuzco.</i>
622.	<i>Yuca de moja</i>	<i>yuca silvestre.</i>
623.	<i>Carambola</i>	<i>fruto de color amarillo semejante a las calabazas chinas, se consume en jugo.</i>
624.	<i>Cushuro ó Nostoc</i>	<i>algas procedentes del Cuzco.</i>

2.3 DESCRIPCION DE ALGUNAS PREPARACIONES CULINARIAS AUTOCTONAS

- **Aceitunas Preparadas.**

Las aceitunas se lavan y se cuecen en poca agua con sal, se aderezan con cebolla, ají, vinagre y aceite.

- **Ají Panca.**

El ají colorado fresco se pone a secar al sol varios días.

- **Cancha.**

Es el maíz uniformemente tostado en una olla de barro con la abertura al costado.

- **Ccaya (oca helada).**

La oca fresca es expuesta a la interperie, a bajas temperaturas (heladas), por espacio de varios días.

- **Carne Seca de Venado.**

La carne de venado se corta en proporciones pequeñas y delgadas; se añade sal y luego se pone a secar colgándola de cordeles.

- **Chancaca.**

Es el jugo de caña de azúcar, hervido, y concentrado hasta que tome la consistencia requerida y luego vaciado en moldes.

- **Chaquepa.**

Es la cebada tostada y molida, pero no siempre cernida.

- **Chicharrón.**

Carne de chanco cortada en trozos y sancochada con sal hasta que se consume el agua, luego empiezan a freírse los trozos en su propia grasa hasta que doren por todos lados.

- **Chochoca.**

Es el maíz en grano, semi-cocido en pequeña cantidad de agua y por poco tiempo y luego secado al aire.

- **Chuño.**

Es una forma indígena de preparación y preservación de la papa, para la cual se la coloca en depresiones del terreno por las que corre agua lentamente, allí permanece dos o tres semanas y luego es secada al aire. Esta operación se efectúa en la época de más frío, con lo cual se consigue una deshidratación por congelamiento.

- **Chuño Negro.**

Humedecidas las papas, se extiende en campo abierto uno ó dos días. Una vez que se han congelado, se pisan para extraerle toda el agua y parte de la cáscara. Luego se secan al sol.

- **Jamón del País.**

La carne de cerdo se enrolla, se le agrega condimentos y sal, y se amarra; luego es hervida por espacio de dos horas.

- **Jora.**

El maíz colorado se hace germinar hasta conseguir el brote de los granos; a los diez días se sacan y se amontonan en un lugar seco y techado manteniéndose por espacio de tres días hasta "quemar" los brotes debido al calor intenso que se desarrolla. Luego es enfriado al aire libre primero y secado al sol después. Es la materia prima para elaborar la chicha de jora.

- **Llunka.**

Con este nombre se conoce el producto lavado, remojado durante dos horas y luego sobado suavemente en el batán hasta eliminar la cáscara; enseguida se deja secar al aire. Se prepara la cebada ó trigo.

- **Máchica.**

Es el producto tostado, molido y cernido, que se prepara de cebada o trigo.

- **Maní Sancochado.**

Es el maní en su vaina cocido en agua con sal.

- **Mote - Pelado.**

Es el producto al que se ha eliminado la cáscara de un modo más completo que en el caso de la llunka; para esto se le cuece en una solución de cenizas (generalmente usan madera de Molle, "Schinus molle"), y luego es sobado fuertemente con las palmas de las manos, enjuagado y secado al aire. El mote de maíz es preparado con una solución de cenizas más débil y con menor tiempo de cocción que el trigo. Para el mote de cebada la

solución de cenizas es más fuerte y el tiempo de cocción más largo. Con frecuencia se adiciona cal.

- **Plátano Seco (orejón).**

Es el plátano maduro, pelado y cortado en rebanadas deshidratado parcialmente.

- **Papa Helada.**

La papa fresca es expuesta a la interperie a baja temperatura (helada), por espacio de varios días.

- **Papa Seca.**

Es la papa sancochada, pelada y secada al aire. Posteriormente puede ser molida o partida en trozos pequeños.

- **Tocosh.**

Es una forma de preservar el maíz fresco, usada por los indígenas. Consiste en enterrar el maíz en el lecho de un arroyuelo a unos 30 ó 40 cms. de profundidad, durante varias semanas. La muestra analizada se extrajo de uno de estos sitios.

- **Yuca Fermentada ("masato").**

Las yucas se pelan y se ponen a cocer, luego se muelen o se mastican hasta formar una pasta, diluyéndola en el agua de cocción; si no es masticada se le agrega azúcar. Esta preparación se deposita en tinaja, varios días para que fermente.

**TABLA DE
CONTENIDO DE ACIDOS GRASOS
EN ALIMENTOS CONSUMIDOS
EN EL PERU**

Niza Herrera A. y Adela Faching R.

TABLA DE CONTENIDO DE ACIDOS GRASOS EN ALIMENTOS CONSUMIDOS EN EL PERU

1.1 INTRODUCCION

En este capítulo se presenta el contenido de ácidos grasos en un grupo de alimentos de mayor consumo a nivel nacional; teniendo en consideración que los lípidos desempeñan un papel fundamental en la nutrición y que por muchos años se le consideró como almacenes inactivos de material calórico. Una serie de trabajos recientes, evidencian que los ácidos grasos poliinsaturados permiten mayor degradación de colesterol hacia esteroides neutros y ácidos biliares.

En la actualidad los lípidos son evaluados aparte de su contenido en ácidos grasos esenciales linoleico, linolénico y araquidónico, por la relación ácidos grasos poliinsaturados/saturados (p/s).

El material estudiado corresponde a diferentes aceites y grasas de alimentos de consumo en nuestro medio.

Las muestras fueron adquiridas de los diferentes centros de comercialización; la extracción de los lípidos se realizó por el método de Soxhlet, indicado por la Asociación de Análisis Químicos oficiales de 1970 (AOAC, 12a. ed.), la conservación de los lípidos se realizó en frascos de vidrio neutro de color ámbar en atmósfera de nitrógeno manteniéndose en refrigeración.

Para la cuantificación de los ácidos grasos se empleó el método de Cromatografía Gas-Líquida, empleando como agente de metilación el Trifloruro de Boro en Metanol al 10 por ciento.

El fraccionamiento de los ésteres metílicos se determinó en cromatógrafo de Gas de Perkin Elmer Modelo 810 con detector de ionización de llama, empleando columnas de :

- Fase sólida : Chromosorb W H M DS malla 80/100.
- Fase líquida : Succinato de Butanidiol al 8% (BDS).
- Longitud : 12 pulgadas.
- Gas de Arrastre : Nitrógeno.
- Flujo : 60 ml/minuto.

Parámetros:

- Temperatura de horno (isotérmica) : 210° C.
- Temperatura del inyector : 230° C.
- Volumen de inyección : 1 uL.

La identificación se efectuó mediante la comparación de los tiempos de retención del Stándar y la muestra; y la cuantificación se determinó por triangulación, hallándose el área de los picos.

3.2 TABLA DE CONTENIDO DE ACIDOS GRASOS EN ALIMENTOS CONSUMIDOS EN EL PERU

ALIMENTO		ACIDOS GRASOS SATURADOS									
Código	Nombre	4 GRASA g%	18 Caproico C6:0	19 Caprílico C8:0	20 Cáprico C10:0	21 Laurico C12:0	22 Mirístico C14:0	23 Palmítico C16:0	24 Esteárico C18:0	25 Araquídico C20:0	33 RELACION POLIINSATURADOS/ SATURADOS
I. LECHE :											
1	Leche materna	3,9	0,2	0,1	1,4	7,3	9,6	26,1	5,5	0,3	0,36
4	Leche fluida de vaca	3,5	1,5	1,0	4,3	5,0	15,8	31,4	14,6	0,0	0,01
6	Leche en polvo entera	26,0	0,5	0,6	2,2	3,1	10,7	29,3	11,8	1,0	0,08
7	Leche evaporada	8,1	2,3	1,2	4,3	5,5	15,3	35,5	15,5	0,0	0,00
II. HUEVOS :											
22	Huevo de gallina	8,4	0,0	0,0	0,0	0,0	25,2	4,5	0,0	0,0	0,41
25	Huevo de pata	11,1	0,0	0,0	0,0	0,0	24,4	5,8	0,0	0,0	0,60
III. CARNES Y PREPARADOS :											
29	Ballena	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	2,7	39,4	0,0	0,0	0,00
39	Carnero	6,1	0,0	0,0	0,0	0,2	1,9	18,2	31,8	3,7	0,12
41	Cerdo	15,1	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	25,1	19,1	0,0	0,35
48	Cuy	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	22,4	7,9	37,4	0,18
51	Gallina	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	19,2	3,4	0,0	1,20
52	Pato, Pechuga	9,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	20,1	6,3	0,0	0,70
54	Pollo, Carne	10,2	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	24,8	6,8	0,0	0,44
Vacuno :											
62	Pulpa	1,6	0,0	0,0	0,0	0,1	1,9	20,7	32,7	2,5	0,10
63	Corazón	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	38,0	0,0	0,00
65	Hígado	4,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	15,9	33,2	0,0	0,17
67	Mondongo	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	22,1	24,1	0,0	0,00
70	Riñón	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	30,0	32,2	0,0	0,00
71	Sesos	9,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	24,6	31,8	0,0	0,00
Preparados :											
78	Chorizo ahumado	22,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	21,2	14,5	0,0	0,48
78A	Chorizo parrillero	40,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	26,6	12,0	0,0	0,39
79	Jamón del país	26,4	0,0	0,0	0,0	0,1	1,3	20,3	10,8	0,9	0,71
80	Jamonada	29,5	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	22,7	12,6	0,0	0,45
81	Mortadela	19,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	20,5	10,9	0,0	0,58
88	Salchicha de Huacho	44,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	23,8	16,5	0,0	0,37
89	Tocino	48,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	18,9	9,4	0,0	0,87

3.2 TABLA DE CONTENIDO DE ACIDOS GRASOS EN ALIMENTOS CONSUMIDOS EN EL PERU

ALIMENTO		ACIDOS GRASOS INSATURADOS							
Código	Nombre	26 Palmitoleico C16:1	27 Oleico C18:1	28 Linoleico C18:2	29 Linolénico C18:3	30 Gadoleico C20:1	31 Eicosadienoico C20:2	32 Erúico C22:1	33 RELACION POLIINSATURADOS/ SATURADOS
I. LECHE :									
1	Leche materna	4,2	2,5	15,1	3,0	2,7	-	0,0	0,36
4	Leche fluida de vaca	1,2	24,6	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,01
6	Leche en polvo entera	2,8	21,6	1,6	3,2	3,5	-	-	0,08
7	Leche evaporada	2,0	18,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00
II. HUEVOS :									
22	Huevo de gallina	5,8	52,3	12,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,41
25	Huevo de pata	8,7	43,2	17,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,60
III. CARNES Y PREPARADOS :									
29	Ballena	11,9	45,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00
39	Carnero	2,8	31,7	6,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,12
41	Cerdo	0,0	38,7	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,35
48	Cuy	0,0	18,4	12,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,18
51	Gallina	3,0	47,3	26,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,20
52	Pato, Pechuga	4,2	51,1	18,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,70
54	Pollo, Carne	7,4	45,0	14,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,44
Vacuno :									
62	Pulpa	3,4	28,9	5,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,10
63	Corazón	0,0	33,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00
65	Hígado	0,0	42,5	8,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,17
67	Mondongo	0,0	51,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00
70	Riñón	0,0	37,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00
71	Sesos	0,0	43,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00
Preparados :									
78	Chorizo ahumado	0,0	45,9	17,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,48
78A	Chorizo parrillero	4,8	40,5	15,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,39
79	Jamón del país	3,4	39,0	23,6	0,0	0,5	0,0	0,0	0,71
80	Jamonada	0,0	47,2	16,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,45
81	Mortadela	0,0	49,2	18,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,58
88	Salchicha de Huacho	0,0	43,5	15,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,37
89	Tocino	0,0	45,3	25,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,87

3.2 TABLA DE CONTENIDO DE ACIDOS GRASOS EN ALIMENTOS CONSUMIDOS EN EL PERU

ALIMENTO		ACIDOS GRASOS SATURADOS									
Código	Nombre	4 GRASA g%	18 Caproico C6:0	19 Caprílico C8:0	20 Cáprico C10:0	21 Laurico C12:0	22 Mirístico C14:0	23 Palmítico C16:0	24 Esteárico C18:0	25 Araquídico C20:0	33 RELACION POLIINSATURADOS/ SATURADOS
IV. PESCADOS :											
92	Anchoveta	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	27,8	0,4	3,2	0,00
109	Cojinova	0,7	0,0	0,0	0,0	0,3	8,2	28,0	10,5	2,1	0,11
110	Corvina	4,5	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	33,0	11,7	2,4	0,00
112	Jurel	3,9	0,0	0,0	0,0	0,0	4,7	36,2	8,9	0,0	0,00
113	Lenguado	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	5,2	26,5	11,5	2,0	0,09
114	Lisa	4,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,9	31,6	15,0	7,7	0,00
115	Lorna	1,0	0,0	0,0	0,0	0,2	17,9	26,7	8,7	4,0	0,02
123	Pejerrey	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	29,0	8,2	1,6	0,16
V. CRUSTACEOS Y MOLUSCOS :											
140	Almejas	1,1	0,0	0,0	0,0	7,8	5,7	18,5	15,2	0,0	0,00
140A	Almejas en conserva	3,3	0,0	0,0	0,0	1,1	1,7	22,5	19,1	5,4	0,00
VI. CEREALES Y GRANOS:											
204	Quinua de Junín	6,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	15,2	31,3	0,0	0,17
VII. LEGUMINOSAS Y DERIVADOS :											
283	Tarhui sin cáscara	17,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	7,1	0,0	1,77
VIII. OLEAGINOSAS Y DERIVADOS :											
285	Aceite Compuesto (vegetal 70% y marino 30%)	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,5	20,0	0,8	0,0	2,02
286	Aceite de pescado, hidrogenado	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	26,3	2,0	2,0	0,23
287	Aceite vegetal de algodón	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	18,7	2,4	0,9	2,56
288	Aceite vegetal de girasol	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,5	5,3	0,0	4,52
289	Aceite vegetal de maíz	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,2	0,0	0,0	3,59
290	Aceite vegetal de maní	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,2	3,8	2,8	2,16
291	Aceite vegetal de oliva	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,8	0,0	0,0	1,03
292	Aceite vegetal de palma	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	40,6	7,3	0,0	0,23
293	Aceite vegetal de soya	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	12,6	3,4	0,0	3,86

3.2 TABLA DE CONTENIDO DE ACIDOS GRASOS EN ALIMENTOS CONSUMIDOS EN EL PERU

ALIMENTO		ACIDOS GRASOS INSATURADOS							
Código	Nombre	26 Palmitoleico C16:1	27 Oleico C18:1	28 Linoleico C18:2	29 Linolénico C18:3	30 Gadoleico C20:1	31 Eicosadienoico C20:2	32 Ercíico C22:1	33 RELACION POLIINSATURADOS/ SATURADOS
IV. PESCADOS :									
92	Anchoveta	11,5	28,4	0,0	0,0	0,0	0,0	20,6	0,00
109	Cojinova	7,6	35,8	5,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,11
110	Corvina	5,8	30,0	0,0	0,0	2,0	0,0	3,0	0,00
112	Jurel	10,7	27,7	0,0	0,0	0,0	0,0	11,7	0,00
113	Lenguado	11,5	34,2	4,1	0,0	0,0	0,0	2,0	0,09
114	Lisa	13,9	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	0,00
115	Lorna	10,0	24,9	1,0	0,0	2,4	0,0	4,0	0,02
123	Pejerrey	12,0	36,8	7,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,16
V. CRUSTACEOS Y MOLUSCOS :									
140	Almejas	14,4	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,1	0,00
140A	Almejas en conserva	10,4	10,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	0,00
VI. CEREALES, Y GRANOS									
204	Quinua de Junín	0,0	46,0	7,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,17
VII. LEGUMINOSAS Y DERIVADOS :									
283	Tarhui sin cáscara	0,0	54,8	28,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,77
VIII. OLEAGINOSAS Y DERIVADOS :									
285	Compuesto (vegetal 70% y marino 30%)	5,1	23,7	47,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,02
286	Aceite de pescado, hidrogenado	21,2	26,3	8,7	0,0	1,1	1,0	0,0	0,23
287	Aceite vegetal de algodón	0,6	18,7	57,5	0,5	0,0	0,0	0,0	2,56
288	Aceite vegetal de girasol	0,0	29,3	57,9	0,0	0,0	0,0	0,0	4,52
289	Aceite vegetal de maíz	0,0	34,8	51,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,59
290	Aciete vegetal de maní	0,0	41,1	36,2	0,0	0,0	0,0	3,6	2,16
291	Aceite vegetal de oliva	0,0	74,0	13,2	0,0	0,0	0,0	0,0	1,03
292	Aceite vegetal de palma	0,0	40,0	11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,23
293	Aceite vegetal de soya	0,1	20,3	56,9	6,0	0,0	0,0	0,4	3,86

3.2 TABLA DE CONTENIDO DE ACIDOS GRASOS EN ALIMENTOS CONSUMIDOS EN EL PERU

ALIMENTO		ACIDOS GRASOS SATURADOS									
Código	Nombre	4 GRASA g%	18 Caproico C6:0	19 Caprílico C8:0	20 Cáprico C10:0	21 Laurico C12:0	22 Mirístico C14:0	23 Palmítico C16:0	24 Esteárico C18:0	25 Araquídico C20:0	33 RELACION POLIINSATURADOS/ SATURADOS
296	<i>Cacao</i>	46,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	24,0	28,7	0,7	0,09
296A	<i>Chocolate del Cuzco</i>	55,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	31,9	25,2	0,9	0,06
297	<i>Castaña Perú "Nuez del Brasil"</i>	66,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	7,3	0,0	2,90
301	<i>Manteca de cerdo</i>	99,9	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	25,1	19,1	0,0	0,35
303	<i>Mantequilla</i>	82,0	2,0	1,7	3,5	6,0	14,0	23,1	16,8	0,0	0,00
305	<i>Margarina (vegetal)</i>	81,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9	29,7	5,5	0,0	0,00
306	<i>Nueces</i>	50,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	1,7	0,0	7,91
306A	<i>Pecanas</i>	73,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	4,1	1,5	2,73
XI. FRUTAS :											
437	<i>Aguaje</i>	25,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	20,2	2,6	0,0	0,06
444	<i>Coco fresco</i>	28,1	0,0	5,2	4,3	46,2	22,0	10,0	2,8	0,0	0,02
444A	<i>Coco rallado</i>	64,0	0,0	6,9	7,2	48,3	19,2	8,7	3,0	0,0	0,01
446	<i>Cocona</i>	0,7	0,0	0,0	0,2	0,3	1,5	9,8	5,7	0,0	3,28
452	<i>Granadilla</i>	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,2	6,6	0,0	3,12
476A	<i>Maracuyá, semillas de</i>	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	12,7	2,6	1,6	4,51
488	<i>Palta</i>	12,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	23,8	0,0	1,4	0,62
XIV. MISCELANEA :											
557	<i>Algas</i>	6,5	0,0	0,0	0,0	8,0	8,0	10,3	26,8	0,0	0,54

3.2 TABLA DE CONTENIDO DE ACIDOS GRASOS EN ALIMENTOS CONSUMIDOS EN EL PERU

ALIMENTO		ACIDOS GRASOS INSATURADOS							
Código	Nombre	26 Palmitoleico C16:1	27 Oleico C18:1	28 Linoleico C18:2	29 Linolénico C18:3	30 Gadoleico C20:1	31 Eicosadienoico C20:2	32 Erúico C22:1	33 RELACION POLIINSATURADOS/ SATURADOS
296	<i>Cacao</i>	0,0	41,4	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,09
296A	<i>Chocolate del Cuzco</i>	0,0	38,5	3,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,06
297	<i>Castaña Perú "Nuez del Brasil"</i>	0,0	27,0	54,4	0,0	0,0	0,0	0,0	2,90
301	<i>Manteca de cerdo</i>	0,0	38,7	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,35
303	<i>Mantequilla</i>	0,3	31,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00
305	<i>Margarina Vegetal</i>	3,0	42,0	17,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00
306	<i>Nueces</i>	0,0	18,8	59,2	12,8	0,0	0,0	0,0	7,91
306A	<i>Pecanas</i>	0,0	57,7	30,8	0,0	0,0	0,0	0,0	2,73
XI. FRUTAS :									
437	<i>Aguaje</i>	0,0	75,9	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,06
444	<i>Coco fresco</i>	0,0	7,5	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,02
444A	<i>Coco rallado</i>	0,0	5,6	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,01
446	<i>Cocona</i>	0,0	25,0	57,5	0,0	0,0	0,0	0,0	3,28
452	<i>Granadilla</i>	0,0	12,8	65,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,12
476A	<i>Maracuyá, semillas de</i>	0,2	15,9	69,7	7,0	0,0	0,0	0,0	4,51
488	<i>Palta</i>	11,4	47,6	15,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,62
XIV. MISCELANEA :									
557	<i>Algas</i>	5,6	12,7	4,0	24,5	0,0	0,0	0,0	0,54

**TABLA DE
CONTENIDO DE SODIO Y POTASIO
EN ALIMENTOS PERUANOS**

Juan Vásquez Gorrio.

TABLA DE CONTENIDO DE SODIO Y POTASIO EN ALIMENTOS PERUANOS

4.1 INTRODUCCION

En el campo de la nutrición, el sodio y el potasio son nutrientes inorgánicos necesarios para el funcionamiento normal del organismo, cuya ingesta insuficiente o excesiva puede causar o magnificar daños a la salud, como en los casos de desórdenes cardiovasculares, hepáticos, renales, toxemia del embarazo y desnutrición severa.

La información que el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición ofrece en estas tablas -que será posteriormente ampliada- se pone a disposición de aquellos profesionales médicos y nutricionistas en particular, que en su labor diaria necesitan disponer de datos nacionales sobre el contenido de sodio y potasio en los alimentos.

4.2 METODO EMPLEADO

Las determinaciones se han efectuado por Fotometría de Llama mediante el instrumento: Flama Photometer. Coleman. Modelo 21. Los resultados que se muestran en las tablas siguientes son promedios de tres muestras diferentes.

4.3 TABLA DE CONTENIDO DE SODIO Y POTASIO EN 100 GRAMOS DE PARTE COMESTIBLE

Alimentos	Extracto seco	Sodio		Potasio	
	g%	mEq	mg	mEq	mg
I. LECHE Y SUS DERIVADOS					
1. Leche fresca	11,15	2,00	46,00	4,40	172,0
2. Leche fresca pasteurizada	11,35	3,10	71,3	4,50	176,0
3. Leche condensada	69,60	7,50	172,5	5,50	214,5
4. Leche en polvo entera	94,38	18,80	432,4	27,00	1053,0
5. Leche en polvo descremada	92,21	20,62	474,3	37,50	1462,5
II. HUEVOS					
6. Huevo de gallina	24,30	3,50	80,5	3,20	125,0
7. Huevo de gallina, yema de	49,47	2,50	57,5	2,90	113,1
8. Huevo de gallina clara de	12,69	5,60	128,8	3,10	121,0
III. CARNES Y PREPARADOS					
<i>Vacuno</i>					
9. Carne (pulpa)	24,4	3,40	78,2	7,20	280,8
10. Carne (pulpa)	25,6	5,30	121,9	7,06	275,3
<i>Cordero</i>					
11. Carne (pulpa)	27,7	4,30	98,9	8,04	313,6
<i>Pollo</i>					
12. Pierna (cocida)	—	1,30	29,9	2,01	78,4
13. Pierna (pulpa)	19,6	3,80	87,4	4,20	163,8
IV. PESCADOS					
14. Bonito filete de	25,1	3,44	79,1	9,96	388,4
15. Bonito con pellejo	29,7	5,60	128,8	8,02	312,8
16. Cojinova	22,3	4,30	98,9	9,72	379,1
17. Corvina	25,6	3,57	82,1	6,07	236,7
18. Jurel	26,4	4,92	113,2	8,88	346,3
19. Pejerrey	21,8	6,05	139,1	6,90	269,1
20. Toyo filete de	19,5	6,38	146,7	6,39	249,2

mEq = miliequivalentes

4.3 TABLA DE CONTENIDO DE SODIO Y POTASIO EN 100 GRAMOS DE PARTE COMESTIBLE

Alimentos	Extracto seco	Sodio		Potasio	
	g%	mEq	mg	mEq	mg
V. CEREALES					
21. Arroz	86,00	0,84	19,3	3,80	148,2
22. Arroz (lavado)	--	0,80	18,4	2,50	97,5
23. Avena	90,10	1,75	40,2	5,40	210,6
24. Avena(lavada)	--	1,27	29,2	3,00	117,0
25. Quinua	85,80	1,30	29,9	19,90	776,1
26. Quinua(lavada)	--	1,04	23,9	12,10	471,9
27. Trigo(pelado)	84,90	1,30	29,9	13,20	514,8
28. Trigo pelado(lavado)	--	1,15	26,4	5,80	226,2
VI. LEGUMINOSAS y DERIVADOS					
29. Arvejas verdes	32,1	0,13	3,0	8,49	331,1
30. Frijol Bayo	82,1	1,09	25,1	27,78	1083,4
31. Frijol Canario	90,9	1,88	43,2	31,07	1211,7
32. Frijol Negro	89,2	1,32	30,4	27,54	1074,1
33. Frijol Panamito	85,2	0,55	12,7	1,97	76,8
34. Frijol Soya	91,3	2,74	63,0	27,67	1079,1
35. Garbanzos	87,9	1,26	29,0	25,79	1005,8
36. Habas secas con cáscara	85,1	0,28	6,4	47,81	1864,6
37. Habas verdes	30,3	0,26	6,0	9,34	364,3
38. Pallares secos	84,3	2,40	55,2	14,78	576,4
39. Pallares verdes	22,6	0,63	14,5	13,98	545,2
VII. VERDURAS					
40. Acelga	6,7	7,90	181,7	7,50	292,5
41. Ajos	37,5	3,00	69,0	6,40	249,6
42. Apio	5,5	0,70	16,1	13,70	534,3
43. Beterraga	10,4	4,60	105,8	11,20	436,8
44. Cebolla	7,8	0,24	5,5	4,30	167,7
45. Col	6,8	2,53	58,2	6,42	250,4
46. Coliflor	8,4	1,00	23,0	5,40	210,6
47. Espinaca	11,5	1,91	43,9	22,10	862,0
48. Lechuga redonda	4,1	0,30	6,9	3,30	129,0
49. Nabo	7,8	1,40	32,2	5,80	226,2
50. Poro(parte blanca)	15,0	0,70	16,1	7,48	291,7
51. Poro (parte verde)	7,0	0,45	10,3	9,30	362,7

mEq = miliequivalentes

4.3 TABLA DE CONTENIDO DE SODIO Y POTASIO EN 100 GRAMOS DE PARTE COMESTIBLE

Alimentos	Extracto seco	Sodio		Potasio	
	g%	mEq	mg	mEq	mg
52. Tomate	5,9	0,70	16,1	6,30	245,7
53. Vainitas	8,9	0,20	4,6	5,40	210,6
VIII. TUBERCULOS					
54. Camote amarillo	25,8	1,40	32,2	6,90	269,1
55. Papa blanca	22,6	2,70	62,1	10,00	390,0
56. Yuca	25,8	0,70	16,1	11,10	432,9
IX. FRUTAS					
57. Lima sin cutícula	6,4	0,57	13,1	3,89	151,7
58. Lima con cutícula	7,1	0,39	9,0	3,85	150,2
59. Mandarina	9,3	0,30	6,9	2,88	112,3
60. Mango	15,9	0,23	5,3	2,20	85,8
61. Manzana	17,9	0,10	2,3	2,87	111,9
62. Naranja	12,4	0,18	4,1	3,32	129,5
63. Palta	23,9	1,00	23,0	9,53	371,7
64. Papaya	9,0	0,41	9,4	3,94	153,7
65. Pepino	8,7	0,33	7,6	1,37	53,4
66. Pero	18,2	0,38	8,7	1,98	77,2
67. Pero sin cáscara	8,1	0,28	6,4	2,41	94,0
68. Plátano de la isla	26,7	1,00	23,0	9,50	370,5
69. Plátano de seda	27,9	0,70	16,1	7,90	308,1
70. Toronja sin cutícula	10,9	0,17	3,9	1,38	53,8
71. Toronja, jugo de	9,2	0,25	5,8	1,09	42,5

mEq = miliequivalentes

CAPITULO 5

INDICE DE NOMBRES COMUNES Y CIENTIFICOS DE ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL

Se agradece al Dr. Ramón Ferreyra y a la Dra. Enma Cerrate por su valiosa ayuda en la identificación de las muestras vegetales y la revisión de los nombres científicos que se incluyen en este capítulo.

5.1 INDICE DE NOMBRES COMUNES Y CIENTIFICOS DE PRODUCTOS ALIMENTICIOS DE ORIGEN VEGETAL

CODIGO	NOMBRE COMUN	NOMBRE CIENTIFICO	FAMILIA
	VI CEREALES, GRANOS Y DERIVADOS		
155	Achita, achis o Kiwicha cruda	<i>Amaranthus caudatus</i> L.	AMARANTHACEAE
156	Achita o Kiwicha tostada	<i>Amaranthus caudatus</i> L.	AMARANTHACEAE
157	Arroz pilado o pulido cocido	<i>Oryza sativa</i> L.	GRAMINEAE
158	Arroz pilado o pulido crudo	<i>Oryza sativa</i> L.	GRAMINEAE
159	Arroz con cáscara	<i>Oryza sativa</i> L.	GRAMINEAE
160	Avena aplastada cocida	<i>Avena sativa</i> L.	GRAMINEAE
161	Avena aplastada cruda	<i>Avena sativa</i> L.	GRAMINEAE
162	Cañihua amarilla	<i>Chenopodium pallidicaule</i> Aellen	CHENOPODIACEAE
163	Cañihua gris	<i>Chenopodium pallidicaule</i> Aellen	CHENOPODIACEAE
164	Cañihua, hojuelas de	<i>Chenopodium pallidicaule</i> Aellen	CHENOPODIACEAE
165	Cañihua parda	<i>Chenopodium pallidicaule</i> Aellen	CHENOPODIACEAE
166	Cebada con cáscara	<i>Hordeum vulgare</i> L.	GRAMINEAE
169	Cebada pelada, mote de	<i>Hordeum vulgare</i> L.	GRAMINEAE
170	Cebada, harina	<i>Hordeum vulgare</i> L.	GRAMINEAE
171	Cebada perlada o resbalada cocida	<i>Hordeum vulgare</i> L.	GRAMINEAE
172	Cebada perlada o resbalada cruda	<i>Hordeum vulgare</i> L.	GRAMINEAE
173	Cebada tostada y molida (chaquepa)	<i>Hordeum vulgare</i> L.	GRAMINEAE
180	Maiz alazán	<i>Zea mays</i> L.	GRAMINEAE
181	Maiz alazán, jora fresca de	<i>Zea mays</i> L.	GRAMINEAE
182	Maiz alazán, jora seca de	<i>Zea mays</i> L.	GRAMINEAE
183	Maiz amarillo	<i>Zea mays</i> L.	GRAMINEAE
184	Maiz blanco crudo	<i>Zea mays</i> L.	GRAMINEAE
185	Maiz blanco tostado	<i>Zea mays</i> L.	GRAMINEAE
186	Maiz, cancha de (tostado)	<i>Zea mays</i> L.	GRAMINEAE
187	Maiz, chochoca de	<i>Zea mays</i> L.	GRAMINEAE
188	Maiz fresco (choclo)	<i>Zea mays</i> L.	GRAMINEAE
189	Maiz germinado seco	<i>Zea mays</i> L.	GRAMINEAE
190	Maiz, harina de	<i>Zea mays</i> L.	GRAMINEAE
192	Maiz morado	<i>Zea mays</i> L.	GRAMINEAE
193	Maiz, mote de	<i>Zea mays</i> L.	GRAMINEAE
195	Maiz para mote (pelado)	<i>Zea mays</i> L.	GRAMINEAE
196	Maiz para mote (sin pelar)	<i>Zea mays</i> L.	GRAMINEAE
202	Pan francés	<i>Triticum aestivum</i> L.	GRAMINEAE
204	Quinua blanca (Junín)	<i>Chenopodium quinoa</i> Willd.	CHENOPODIACEAE
205	Quinua blanca (Puno)	<i>Chenopodium quinoa</i> Willd.	CHENOPODIACEAE
206	Quinua cocida	<i>Chenopodium quinoa</i> Willd.	CHENOPODIACEAE
207	Quinua cruda	<i>Chenopodium quinoa</i> Willd.	CHENOPODIACEAE
208	Quinua, dulce blanca (Junín)	<i>Chenopodium quinoa</i> Willd.	CHENOPODIACEAE
209	Quinua, dulce blanca (Puno)	<i>Chenopodium quinoa</i> Willd.	CHENOPODIACEAE
210	Quinua, dulce rosada (Junín)	<i>Chenopodium quinoa</i> Willd.	CHENOPODIACEAE
211	Quinua, harina de	<i>Chenopodium quinoa</i> Willd.	CHENOPODIACEAE
212	Quinua, hojuelas	<i>Chenopodium quinoa</i> Willd.	CHENOPODIACEAE
213	Quinua rosada (Puno)	<i>Chenopodium quinoa</i> Willd.	CHENOPODIACEAE
214	Quinua, semola de	<i>Chenopodium quinoa</i> Willd.	CHENOPODIACEAE
215	Sorgo	<i>Sorghum vulgare</i> Pers.	GRAMINEAE

5.1 INDICE DE NOMBRES COMUNES Y CIENTIFICOS DE PRODUCTOS ALIMENTICIOS DE ORIGEN VEGETAL

CODIGO	NOMBRE COMUN	NOMBRE CIENTIFICO	FAMILIA
216	Trigo, harina de	<i>Triticum aestivum</i> L.	GRAMINEAE
220	Trigo para mote (pelado cocido)	<i>Triticum aestivum</i> L.	GRAMINEAE
221	Trigo para mote (pelado crudo)	<i>Triticum aestivum</i> L.	GRAMINEAE
222	Trigo pelado	<i>Triticum aestivum</i> L.	GRAMINEAE
223	Trigo resbalado (cocido)	<i>Triticum aestivum</i> L.	GRAMINEAE
224	Trigo resbalado (crudo)	<i>Triticum aestivum</i> L.	GRAMINEAE
225	Trigo, sémola de	<i>Triticum aestivum</i> L.	GRAMINEAE
226	Trigo	<i>Triticum aestivum</i> L.	GRAMINEAE
VII LEGUMINOSAS Y DERIVADOS			
227	Arvejas frescas	<i>Pisium sativum</i> L.	LEGUMINOSAE
228	Arvejas secas	<i>Pisium sativum</i> L.	LEGUMINOSAE
229	Arvejas, harina de	<i>Pisium sativum</i> L.	LEGUMINOSAE
230	Arvejon	<i>Pisium sativum</i> L.	LEGUMINOSAE
231	Frijol aguisho	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	LEGUMINOSAE
232	Frijol Amarillo común	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	LEGUMINOSAE
233	Frijol bayo	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	LEGUMINOSAE
234	Frijol bayo americano	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	LEGUMINOSAE
235	Frijol blanco (White kidney)	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	LEGUMINOSAE
236	Frijol bocón o chileno	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	LEGUMINOSAE
238	Frijol bush bean	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	LEGUMINOSAE
239	Frijol caballero o blanco cocido	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	LEGUMINOSAE
240	Frijol caballero o blanco crudo	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	LEGUMINOSAE
241	Frijol californiano	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	LEGUMINOSAE
242	Frijol canario cocido	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	LEGUMINOSAE
243	Frijol canario crudo	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	LEGUMINOSAE
244	Frijol canario fresco	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	LEGUMINOSAE
245	Frijol canario serranito	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	LEGUMINOSAE
246	Frijol caraotas	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	LEGUMINOSAE
247	Frijol castilla o chiclayo tresmesino	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	LEGUMINOSAE
248	Frijol cocacho	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	LEGUMINOSAE
249	Frijol chavín	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	LEGUMINOSAE
250	Frijol chiclayo dosmesino fresco	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	LEGUMINOSAE
252	Frijol de palo	<i>Cajanus bicolor</i> DC	LEGUMINOSAE
254	Frijol dulce (Ancash)	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	LEGUMINOSAE
255	Frijol negro	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	LEGUMINOSAE
256	Frijol nucya blanco	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	LEGUMINOSAE
257	Frijol nucya plomo	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	LEGUMINOSAE
258	Frijol panamito	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	LEGUMINOSAE
259	Frijol plomo	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	LEGUMINOSAE
260	Frijol pole bean	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	LEGUMINOSAE
261	Frijol rojo (Red kidney)	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	LEGUMINOSAE
263	Frijol vacapaleta	<i>Lupinus mutabilis</i> Sweet	LEGUMINOSAE
264	Garbanzo cocido	<i>Cicer arietinum</i> L.	LEGUMINOSAE
265	Garbanzo crudo	<i>Cicer arietinum</i> L.	LEGUMINOSAE
266	Guaba fresca	<i>Canavalia ensiformis</i> DC	LEGUMINOSAE
267	Guaba seco	<i>Canavalia ensiformis</i> DC	LEGUMINOSAE

5.1 INDICE DE NOMBRES COMUNES Y CIENTIFICOS DE PRODUCTOS ALIMENTICIOS DE ORIGEN VEGETAL

CODIGO	NOMBRE COMUN	NOMBRE CIENTIFICO	FAMILIA
268	<i>Habas frescas</i>	<i>Vicia faba L.</i>	LEGUMINOSAE
269	<i>Habas, harina de</i>	<i>Vicia faba L.</i>	LEGUMINOSAE
270	<i>Habas secas con cáscara cruda</i>	<i>Vicia faba L.</i>	LEGUMINOSAE
271	<i>Habas secas sin cáscara cocida</i>	<i>Vicia faba L.</i>	LEGUMINOSAE
272	<i>Habas secas sin cáscara cruda</i>	<i>Vicia faba L.</i>	LEGUMINOSAE
273	<i>Lentejas chicas cocidas</i>	<i>Lens esculenta L.</i>	LEGUMINOSAE
274	<i>Lentejas chicas crudas</i>	<i>Lens esculenta L.</i>	LEGUMINOSAE
275	<i>Lentejas grandes</i>	<i>Lens esculenta L.</i>	LEGUMINOSAE
276	<i>Pallares con cáscara, cocidas</i>	<i>Phaseolus lunatus L.</i>	LEGUMINOSAE
277	<i>Pallares con cáscara, crudas</i>	<i>Phaseolus lunatus L.</i>	LEGUMINOSAE
278	<i>Pallares morado</i>	<i>Phaseolus lunatus L.</i>	LEGUMINOSAE
279	<i>Pallares sin cáscara</i>	<i>Phaseolus lunatus L.</i>	LEGUMINOSAE
281	<i>Soya</i>	<i>Glycine max Merr (Glycine soja)</i>	LEGUMINOSAE
282	<i>Tarwi cocido con cáscara</i>	<i>Lupinus mutabilis Sweet</i>	LEGUMINOSAE
283	<i>Tarwi crudo sin cáscara</i>	<i>Lupinus mutabilis Sweet</i>	LEGUMINOSAE
VIII OLEAGINOSAS Y DERIVADOS			
296	<i>Cacao semillas secas</i>	<i>Theobroma cacao L.</i>	ESTERCULIACEAE
297	<i>Castaña peruana (nuez del Brasil)</i>	<i>Bertholletia excelsa Humb.et Bonp</i>	LECYTHIDACEAE
298	<i>Maní crudo (con película)</i>	<i>Arachis hypogaea L.</i>	LEGUMINOSAE
299	<i>Maní sancocado</i>	<i>Arachis hypogaea L.</i>	LEGUMINOSAE
300	<i>Maní tostado (sin película)</i>	<i>Arachis hypogaea L.</i>	LEGUMINOSAE
IX VERDURAS Y PREPARADOS			
307	<i>Acelga, hojas de</i>	<i>Beta vulgaris L.</i>	CHENOPODIACEAE
308	<i>Acelga, tallos de</i>	<i>Beta vulgaris L.</i>	CHENOPODIACEAE
309	<i>Ají amarillo</i>	<i>Capsicum frutescens L.</i>	SOLANACEAE
310	<i>Ají amarillo molido (fresco con sal)</i>	<i>Capsicum frutescens L.</i>	SOLANACEAE
311	<i>Ají amarillo seco</i>	<i>Capsicum frutescens L.</i>	SOLANACEAE
312	<i>Ají colorado seco</i>	<i>Capsicum annuum L.</i>	SOLANACEAE
315	<i>Ají de mesa</i>	<i>Capsicum frutescens L.</i>	SOLANACEAE
317	<i>Ají dulce</i>	<i>Capsicum annuum L.</i>	SOLANACEAE
318	<i>Ají verde</i>	<i>Capsicum frutescens L.</i>	SOLANACEAE
319	<i>Ajos</i>	<i>Allium sativum L.</i>	LILEACEAE
320	<i>Albahaca</i>	<i>Ocimum basilicum L.</i>	LABIATAE
321	<i>Alcachofa</i>	<i>Cynara scolymus L.</i>	COMPOSITAE
323	<i>Apio</i>	<i>Apium graveolens var. dulce L.</i>	UMBELLIFERAE
324	<i>Berenjena</i>	<i>Solanum melongena L.</i>	SOLANACEAE
325	<i>Berenjena costeña o tomate de árbol</i>	<i>Cyphomandra crassicaulis</i>	SOLANACEAE
326	<i>Berro</i>	<i>Rorippa nasturtium officinale</i>	CRUCIFERAE
327	<i>Brócoli</i>	<i>Brassica oleracea var. itálica</i>	CRUCIFERAE
328	<i>Caigua</i>	<i>Cylanthra pedata Scrad</i>	CURCUBITACEAE
329	<i>Caigua serrana</i>	<i>Cylanthra brachybotrys</i>	CURCUBITACEAE
331	<i>Calabaza italiana</i>	<i>Sechium edule Sw.</i>	CURCUBITACEAE
332	<i>Cebolla blanca</i>	<i>Allium cepa L.</i>	LILEACEAE

5.1 INDICE DE NOMBRES COMUNES Y CIENTIFICOS DE PRODUCTOS ALIMENTICIOS DE ORIGEN VEGETAL

CODIGO	NOMBRE COMUN	NOMBRE CIENTIFICO	FAMILIA
333	Cebolla (chilena)	<i>Allium cepa</i> L.	LILEACEAE
334	Cebolla china	<i>Allium fistulosum</i> L.	LILEACEAE
335	Cebolla de cabeza	<i>Allium cepa</i> L.	LILEACEAE
336	Cebolla de cola	<i>Allium cepa</i> L.	LILEACEAE
337	Col blanca	<i>Brassica oleracea</i> L.	CRUCIFERAE
338	Col crespá	<i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>capita</i> L.	CRUCIFERAE
339	Col china	<i>Brassica chinensis</i> L.	CRUCIFERAE
340	Col de "bruselas"	<i>Brassica oleracea</i>	CRUCIFERAE
341	Col, hojas de	<i>Brassica oleracea</i> L.	CRUCIFERAE
342	Col negra	<i>Brassica oleracea</i> L.	CRUCIFERAE
343	Col silvestre	<i>Brassica oleracea</i> L.	CARICACEAE
344	Coliflor	<i>Brassica oleracea</i> L.	
345	Culantro	<i>Coriandrum sativum</i> L.	UMBELLIFERAE
346	Chichayo (calabaza)	<i>Schichium-edule</i> Sw.	CUCURBITACEAE
347	Chijchipa	<i>Tagetes mandonii</i> Sch. Bip.	COMPOSITAE
348	Chonta	<i>Bactris ciliata</i> (R. et P.) Mart	PALAMAE
350	Escarola	<i>Cichorium endivia</i> L.	COMPOSITAE
351	Espárragos	<i>Asparagus officinalis</i> L.	LILIACEAE
352	Espinaca blanca	<i>Spinacea oleracea</i> L.	CHENOPODACEAE
353	Espinaca negra	<i>Spinacea oleracea</i> L.	CHENOPODACEAE
354	Frijolito chino (germinado)	<i>Glycine max</i> Merr	LEGUMINOSAE
355	Hierba buena	<i>Menta verticillata</i> L.	LABIATAE
356	Hojas de quinua	<i>Chenopodium quinoa</i> Willd	CHENOPODACEAE
357	Huacatay	<i>Tagetes minuta</i> L.	COMPOSITAE
359	Jetka, hojas de	<i>Brassica campestris</i> L.	CRUCIFERAE
362	Lechuga americana	<i>Lactuca sativa</i> L.	COMPOSITAE
363	Lechuga larga	<i>Lactuca sativa</i> L.	
364	Lechuga redonda	<i>Lactuca sativa</i> L. var. <i>capitata</i>	COMPOSITAE
366	Mastuerzo, hojas de	<i>Tropaeolum minus</i> L.	TROPAEOLACEAE
367	Mostaza (hojas)	<i>Brassica campestris</i>	CRUCIFERAE
368	Muña (seca)	<i>Minthostachys mollis</i>	LABIATAE
369	Nabo	<i>Brassica napus</i> L.	CRUCIFERAE
371	Orégano	<i>Origanum vulgare</i> L.	LABIATAE
372	Pacchoy, hojas de	<i>Brassica chinensis</i> L.	CRUCIFERAE
373	Pacchoy, tallos de	<i>Brassica chinensis</i> L.	CRUCIFERAE
374	Paico	<i>Chenopodium abrosioides</i> L.	CHENOPODACEAE
375	Pajuro	<i>Erytrina edulis triana</i>	LEGUMINOSAE
376	Pepinillo o pepino de mesa	<i>Cucumis sativus</i> L.	CUCURBITACEAE
377	Perejil	<i>Petroselinum sativum</i>	UMBELLIFERAE
378	Pimiento	<i>Capsicum annum</i> L.	SOLANACEAE
380	Poro	<i>Allium porrum</i> L.	LILIACEAE
381	Rabanitos	<i>Raphanus sativus</i> L.	CRUCIFERAE
383	Radicheta	<i>Cichorium intybus</i> L.	COMPOSITAE
384	Rocoto	<i>Capsicum pubescens</i> R. et P.	SOLANACEAE
385	Ruda	<i>Ruta chalepensis</i> L.	RUTACEAE
387	Tomate	<i>Lycopersicon esculentum</i> Mill.	SOLANACEAE
388	Tomate italiano	<i>Lycopersicon esculentum</i> Mill.	SOLANACEAE

5.1 INDICE DE NOMBRES COMUNES Y CIENTIFICOS DE PRODUCTOS ALIMENTICIOS DE ORIGEN VEGETAL

CODIGO	NOMBRE COMUN	NOMBRE CIENTIFICO	FAMILIA
390	Vainitas	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	LEGUMINOSAE
391	Zanahoria	<i>Daucus carota</i> L.	UMBELLIFERAE
392	Zanahoria, harina de	<i>Daucus carota</i> L.	UMBELLIFERAE
394	Zapallo loche	<i>Cucurbita moschata</i> Duchesne	CUCURBITACEAE
395	Zapallo macre	<i>Cucurbita maxima</i> Duchesne	CUCURBITACEAE
X TUBERCULOS, RAICES Y PREPARADOS			
396	Arracacha o racacha	<i>Arracacia xathoriza</i> Bancroft	UMBELLIFERAE
397	Ashipa	<i>Pachyrrhizus erosus</i>	LEGUMINOSAE
398	Camote amarillo	<i>Ipomoea batatas</i> Lam.	CONVOLVULACEAE
399	Camote blanco	<i>Ipomoea batatas</i> Lam.	CONVOLVULACEAE
400	Camote, harina de	<i>Ipomoea batatas</i> Lam.	CONVOLVULACEAE
401	Camote morado	<i>Ipomoea batatas</i> Lam.	CONVOLVULACEAE
402	Chuño	<i>Solanum tuberosum</i> L.	SOLANACEAE
403	Chuño negro	<i>Solanum andigenum</i> Juz. et Buk	SOLANACEAE
407	LLacón	<i>Polymia sonchifolia</i> Poepp.et Endl.	COMPOSITAE
408	Maca afrechillo	<i>Lepidium meyeri</i> walp	CRUCIFERAE
409	Maca almidón	<i>Lepidium meyeri</i> walp	CRUCIFERAE
410	Maca pasta integral	<i>Lepidium meyeri</i> walp	CRUCIFERAE
411	Maca silvestre	<i>Lepidium meyeri</i> walp	CRUCIFERAE
412	Maca tubérculo	<i>Lepidium meyeri</i> walp	CRUCIFERAE
413	Mashuam isaño o añu	<i>Tropaeolum tuberosum</i> R. et P.	TROPAEOLACEAE
414	Oca	<i>Oxalis tuberosum</i> Molina	OXALIDACEAE
415	Oca deshidratada o ccaya	<i>Oxalis tuberosum</i> Molina	OXALIDACEAE
416	Olluco	<i>Ollucus tuberosus</i>	BASELLACEAE
417	Papa amarilla	<i>Solanum goniocalyx</i>	SOLANACEAE
418	Papa blanca	<i>Solanum andigenum</i> Juz.et Buk	SOLANACEAE
419	Papa, harina de	<i>Solanum andigenum</i> Juz.et Buk	SOLANACEAE
420	Papa helada	<i>Solanum andigenum</i>	SOLANACEAE
421	Papa seca	<i>Solanum andigenum</i> y otras sps.	SOLANACEAE
422	Papa vieja	<i>Solanum andigenum</i>	SOLANACEAE
423	Pituca o taro	<i>Colocasia antiquorum</i> Schott	ARACEA
424	Pituca, harina de	<i>Colocasia antiquorum</i> Schott	ARACEA
427	Sachapapa	<i>Dioscorea trifida</i> L. F.	DIOSCOREACEAE
428	Yuca amarilla	<i>Manihot esculenta</i> Crantz	EUPHORBIACEAE
429	Yuca asada	<i>Manihot esculenta</i> Crantz	EUPHORBIACEAE
430	Yuca blanca	<i>Manihot esculenta</i> Crantz	EUPHORBIACEAE
431	Yuca, harina de	<i>Manihot esculenta</i> Crantz	EUPHORBIACEAE
432	Yuca sancochada	<i>Manihot esculenta</i> Crantz	EUPHORBIACEAE
XI FRUTAS Y PREPARADOS			
433	Abridores	<i>Prunus persica</i> Batsch	ROSACEAE
434	Aceituna de botija	<i>Olea europea</i> L.	OLEACEAE
437	Aguaje	<i>Mauritia flexuosa</i> L.	PALMAE

5.1 INDICE DE NOMBRES COMUNES Y CIENTIFICOS DE PRODUCTOS ALIMENTICIOS DE ORIGEN VEGETAL

CODIGO	NOMBRE COMUN	NOMBRE CIENTIFICO	FAMILIA
438	Anona	<i>Annona reticulata</i> L.	ANNONACEAE
439	Blanquillos	<i>Prunus persica</i> Batsch	ROSACEAE
441	Camu-Camu	<i>Myrcianthes paraensis</i> Berg.	MYRTACEAE
442	Capulí	<i>Physalis peruviana</i>	SOLANACEAE
443	Ciruela	<i>Spondias purpurea</i> L.	ANACARDIACEAE
444	Coco	<i>Cocos nucifera</i> L.	PALMAE
446	Cocona	<i>Solanum tojiro</i> H.B.K.	SOLANACEAE
448	Chirimoya	<i>Annona cherimolia</i> Mill.	ANNONACEAE
449	Dátiles	<i>Phoenix dactylifera</i> L.	PALMAE
450	Fresas	<i>Fragaria vesca</i> L.	ROSACEAE
451	Granada	<i>Punica granatum</i> L.	PUNICACEAE
452	Granadilla	<i>Passiflora ligularis</i> Juss.	PASSIFLORACEAE
453	Granadilla, jugo enlatado	<i>Passiflora ligularis</i> Juss.	PASSIFLORACEAE
454	Guanabana	<i>Annona muricata</i> L.	ANNONACEAE
455	Guava	<i>Inga edulis</i>	LEGUMINOSAE
456	Guayaba	<i>Psidium quajava</i> L.	MYRTACEAE
457	Guayaba amarilla	<i>Psidium quajava</i> L.	MYRTACEAE
458	Guayaba rosada	<i>Psidium quajava</i> L.	MYRTACEAE
459	Guayaba verde	<i>Psidium quajava</i> L.	MYRTACEAE
460	Higos negros	<i>Ficus carica</i> L.	MORACEAE
461	Higos secos	<i>Ficus carica</i> L.	MORACEAE
462	Huito	<i>Genipa americana</i> L.	RUBIACEAE
463	Humarí	<i>Poraqueiba cericea</i> Tul	ICACINACEAE
464	Kaki	<i>Dyospiros kaki</i> L.F.	EBENACEAE
466	Lima	<i>Citrus aurantifolia</i> Swingle	RUTACEAE
467	Limón	<i>Citrus</i>	RUTACEAE
468	Lúcuma	<i>Lúcuma obovata</i> H.B.K.	SAPOTACEAE
472	Mamey	<i>Mammea americana</i> L.	GUTTIFERAE
473	Mandarina	<i>Citrus reticulata</i> Blanco	RUTACEAE
474	Mango	<i>Mangifera indica</i> L.	ANACARDIACEAE
475	Manzana	<i>Malus sylvestris</i> Mill	ROSACEAE
477	Marañón	<i>Anacardium occidentale</i> L.	ANACARDIACEAE
478	Melón	<i>Cucumis melo</i> L.	CUCURBITACEAE
480	Membrillo	<i>Cydonia oblonga</i> Mill	ROSACEAE
481	Naranja	<i>Citrus sinensis</i> Osbeck	RUTACEAE
483	Naranja de Guayaquil	<i>Citrus sinensis</i> Osbeck	RUTACEAE
484	Naranja Huando	<i>Citrus sinensis</i> Osbeck	RUTACEAE
485	Níspero	<i>Eriobotrya japonica</i> Lindl.	ROSACEAE
487	Pacae	<i>Inga feuillei</i> DC.	LEGUMINOSAE
488	Palta	<i>Persea americana</i> Mill	LAURACEAE
489	Pan del árbol con semilla	<i>Artocarpus altitis</i> Fosberg	MORACEAE
490	Pan del árbol sin semilla	<i>Artocarpus altitis</i> Fosberg	MORACEAE
492	Papaya	<i>Carica papaya</i> L.	CARICACEAE
493	Pasas sin semilla	<i>Vitis vinifera</i> L.	VITACEAE
494	Pepino dulce	<i>Solanum muricatum</i> Ait.	SOLANACEAE
499	Pero	<i>Pyrus communis</i> L.	ROSACEAE
500	Pijuayo	<i>Bactris gasipaes</i> H.B.K.	PALMAE
501	Pijuayo sancochado	<i>Bactris gasipaes</i> H.B.K.	PALMAE

5.1 INDICE DE NOMBRES COMUNES Y CIENTIFICOS DE PRODUCTOS ALIMENTICIOS DE ORIGEN VEGETAL

CODIGO	NOMBRE COMUN	NOMBRE CIENTIFICO	FAMILIA
502	Piña	<i>Ananas comosus</i> Merr.	BROMELIACEAE
503	Plátano de la isla	<i>Musa paradisiaca</i> L.	MUSACEAE
504	Plátano de seda	<i>Musa paradisiaca</i> L.	MUSACEAE
505	Plátano guineo	<i>Musa paradisiaca</i> L.	MUSACEAE
506	Plátano guineo-manzano	<i>Musa paradisiaca</i> L.	MUSACEAE
507	Plátano, harina de	<i>Musa paradisiaca</i> L.	MUSACEAE
508	Plátano maduro	<i>Musa paradisiaca</i> L.	MUSACEAE
509	Plátano morado	<i>Musa paradisiaca</i> L.	MUSACEAE
510	Plátano seco (orejón)	<i>Musa paradisiaca</i> L.	MUSACEAE
511	Plátano verde	<i>Musa paradisiaca</i> L.	MUSACEAE
512	Plátano verde asado	<i>Musa paradisiaca</i> L.	MUSACEAE
513	Plátano verde sancochado	<i>Musa paradisiaca</i> L.	MUSACEAE
514	Pomarosa	<i>Eugenia jambos</i> L.	MYRTACEAE
516	Sandía	<i>Citrullus vulgaris</i> Schrad	CUCURBITACEAE
519	Taperibá o mango-ciruela	<i>Spondias mombin</i> L.	ANACARDIACEAE
520	Toronja	<i>Citrus paradisi</i> Macf.	RUTACEAE
521	Tumbo costeño	<i>Passiflora quadrangularis</i> L.	PASSIFLORACEAE
522	Tumbo serrano	<i>Passiflora mollissima</i> Bailey	PASSIFLORACEAE
523	Tuna	<i>Opuntia ficus indica</i> Mill.	CACTACEAE
524	Tuna colorada	<i>Opuntia ficus indica</i> Mill.	CACTACEAE
525	Ungurauy	<i>Jessenia batana</i> (Mart) Burret.	PALMAE
526	Uva blanca	<i>Vitis vinifera</i> L.	VITACEAE
527	Uva borgoña	<i>Vitis vinifera</i> L.	VITACEAE
528	Uva "italia"	<i>Vitis vinifera</i> L.	VITACEAE
529	Uva negra	<i>Vitis vinifera</i> L.	VITACEAE
530	Uva quebranta	<i>Vitis vinifera</i> L.	VITACEAE
531	Uvilla	<i>Pourouma cecropiaefolia</i> Mart.	MORACEAE
534	Zapote	<i>Achras zapota</i> L.	ZAPOTACEAE
XII AZUCARES Y PRODUCTOS DULCES			
536	Azúcar rubia	<i>Saccharum officinarum</i> L.	GRAMINEAE
XIII MISCELANEA			
560	Yuyos	<i>Amarantus</i> sp.	AMARANTACEAE
569	Guisador o azafrán	<i>Zingiber officinale</i> Roscoe	ZINGIBERACEAE

CAPITULO 6

BIBLIOGRAFIA

BIBLIOGRAFIA

1. *Encuestas Alimenticias, Boletín de la FAO N° 4, Mayo 1950.*
2. *Collazos Ch. Carlos, Moscoso F. Irma, Bravo de Rueda Yolanda, Castellano V. Aurora, Fuentes Carmen C., Roca Amalia, Bradfield R.B. La alimentación y el Estado de Nutrición en el Perú. Instituto de Nutrición. Servicio Cooperativo Interamericano de Salud Pública. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Anales de la Facultad de Medicina de la Universidad Mayor de San Marcos. Lima. T. XLIII, N° 1, 1960.*
3. *Collazos Ch. Carlos, y colaboradores. La Alimentación y el Estado de Nutrición en el Perú. Vol II, 1985.*
4. *Instituto de Nutrición, Institutos Nacionales de Salud. La Composición de los Alimentos Peruanos. Contenido de Sodio y Potasio. Lima, Perú.*
5. *Díaz T. César. Contenidos de Aminoácidos esenciales en algunos Alimentos Nacionales. Instituto de Nutrición. Lima, 1972.*
6. *White P.L., Collazos C., Alvistur E., Díaz C., Viñas E., Withe H.S. The Nutritive Value of Quinoa and Cañihua Edible Seed Products of the Andes Mountains. Agricultural and Food Chemistry. 3, 531. 1955.*
7. *Alvistur Enrique. Simposium Sobre Nutrición: Aspectos Experimentales Biológicos. Revista del Viernes Médico 7,76. 1956. Instituto Sanitas. Lima, Perú.*
8. *Alvistur E., Collazos Ch, Carlos. Las Dietas Típicas de la Sierra del Perú. El Valor Biológico de sus Proteínas. Fifth International Congreso on Nutrition. Abstracto, pag.71. Washington. 1960.*
9. *U.S. Department of Agriculture. "Factors for Converting Percentage of Nitrogen in Foods and Feeds into Percentage of Proteins", (Circular N° 183). Washington, 1963, slightly revised Feb. 1974.*
10. *United States Department of Agriculture. Energy Value of Foods, Basis and Derivation. Agriculture Handbook N° 74, March. 1955.*
11. *Albanese. A.A. "Proteins and Amino Acid Requeriments of Mammals". Academic Press Inc. Publishers, New York. 1950.*
12. *Wooley. J.G. and Sebrell. W.H. J.BioI.Chem.,157, 141 (1945).*
13. *Riessen. W.H., Schweigert. B.S. and Elvehjem. C.A. J.BioI.Chem., 156,347 (1946).*

14. *Teonnes. G. J.Biol.Chem., 145,667 (1942).*
15. *Horn. M.J., Jones. D.B. and Blum. A.E. Miscellaneous Publication N° 696 (1950). U.S. Department of Agriculture.*
16. *Block. R.J., and Bolling. D. "The Amino Acids Composition of Proteins and Foods". pp. 468-469 2nd. Ed., C.C.Thomas, Springfield, 111., 1951.*
17. *Diccionario Enciclopédico del Perú. Tomo I. Preparado bajo la dirección del Dr. Alberto Tauro. Editorial Mejía Baca. 1966.*
18. *Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá. Recomendaciones Dietéticas Diarias para Centro América y Panamá. Publicación E-709-1973.*
19. *Flores, M. Menchu T., Lan Yolanda y Arroyave Guillermo. (INCAP), contenido de Vitamina A en los alimentos incluidos en la Tabla de Composición de Alimentos para uso en América Latina, Archivo Latinoamericano de Nutrición. Vol XIX:(3) 299-324, 1969.*
20. *Guzmán Barrón A., T. Blanco de Alvarado Ortíz., G. Ayala M. Nutrición Humana. Tomo II. 1986. Lima-Perú.*
21. *Asociación de Análisis Químicos Oficiales, A.O.A.C. 11a. Ed. 1970.*
22. *Arredondo Rubén, "Acidos grasos saturados y poliinsaturados en los alimentos consumidos en el Perú". 1974.*
23. *Barnard, J.A. Chayen B. Métodos Modernos de Análisis Químicos. Ed. Urmo.*
24. *Bayley, Alton E. Aceites y Grasas Industriales. Ed. Reverté S.A. 1971.*
25. *Buchfield, H.P. Gas Chromatography. Academic Press N. Y. 1962.*
26. *Blanco T. "Determinación de Acidos grasos polinsaturados por Métodos enzimáticos". Soc. Química del Perú 38: 153 -1972.*
27. *Dabrio M. V. Cromatografía de Gases. Ed. Alhambra S.A. 1971. Libro I.*
28. *Dabrio M. V. Cromatografía de Gases. Ed. Alhambra S.A. 1972. Libro II.*
29. *Davidson, S. Passmore, A. "Human Nutrition and Dietetic" p. 356. Edinburg London : E.S. Livingstones Ltda. 1966.*

30. *Herrera A. Niza (1970) "Acidos Grasos en Maracuya" 1970. Actas del Congreso Panamericano de Ciencias Hortícolas.*
31. *Herrera A. Niza (1971) "Determinación de Acidos Grasos en Aceites de Pescado". 1971.*
32. *John Knox Cromatografía de Gases. Ed. Hispanoamerica S.A. 1965.*
33. *Journal of Cromatography 2: 552 -1959.*
34. *Jhonson, A.R. Biochemistry and Metodology of Lipids. 1971.*
35. *Krause, Marie V. Nutrición y Dietética en Clínica 4ta. Ed. Editorial Interamericana 1970.*
36. *Kirshenbaur, H.G. Fats and Oils. Second Edition. Reineheld Publishing Corporation New York 1960.*
37. *Leslie Etre The Practice of Gas Cromatography. 1966.*
38. *Littlewood. Gas Cromatography. Second Ed. Academic Press.*
39. *Mehlen Bacher V.C. Análisis de Grasas y Aceites. Ed.Urmo. S.A. Bilbao España. Tomo 6, 1970.*
40. *Mitchell H., Ryhenberg H., Anderson L., Dible M., Nutrición y Dieta de Copper 15a. Ed. Editorial Interamericana México 1970.*
41. *Sistema Legal de Unidades de Medida del Perú. Decreto Supremo N° 060-83 ITI/IND. 1983.*
42. *Soukup SDB., Jaroslav. Vocabulario de los nombres vulgares de la Flora Peruana y Catálogo de los Géneros. Ed. Salesiana. Lima - Perú. 1987. 436p.*

Esta publicación se terminó de imprimir
en Julio de 1996 en los talleres de:



Av. Belisario Sosa Peláez 1395
Chacra Ríos Sur - Lima
Telf. 425-7973 Telefax 425-8310