



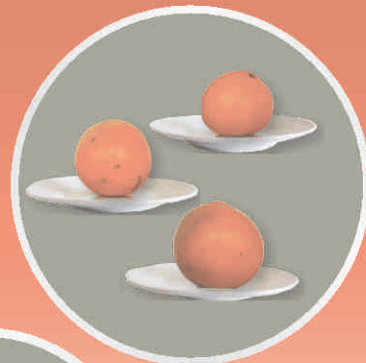
PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto Nacional  
de Salud

Centro Nacional de Alimentación  
y Nutrición

# Tablas Auxiliares para la Formulación y Evaluación de Regímenes Alimentarios



Elaborado por:  
Domínguez Curi, César Hugo  
Avilés Arias, Denys Alan  
Satalaya Pérez, Amanda

2014

*Investigar para proteger la salud*





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto Nacional  
de Salud

Centro Nacional de Alimentación  
y Nutrición

## MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ

Aníbal Velásquez Valdivia

### Ministro

Percy Luis Minaya León

### Viceministro de Salud Pública

María Paulina Esther Giusti Hundskopf

### Viceministra de Prestaciones y Aseguramiento en Salud

## INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

Carlos Ernesto Bustamante Donayre

### Jefe Institucional

Alfonso Zavaleta Martínez-Vargas

### Subjefe Institucional

## CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

María Virginia Castillo Jara

### Directora General

### Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

Lucio Pepe Huamán Espino

### Director Ejecutivo

*Catalogación hecha por el Centro de Información y Documentación Científica del INS*

Tablas Auxiliares para la Formulación y Evaluación de Regímenes Alimentarios / elaborado por Domínguez Curi, César Hugo; Avilés Arias, Denys Alan; Satalaya Pérez, Amanda... [et al.] -Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2014  
94 p.: il., tab.; 23 x 16 cm

### 1. TABLAS AUXILIARES 2. VALOR NUTRICIONAL 3. PERÚ

- I. Domínguez Curi, César Hugo
- II. Avilés Arias, Denys Alan
- III. Satalaya Pérez, Amanda
- IV. Perú. Ministerio de Salud
- V. Instituto Nacional de Salud (Perú). Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Dirección Ejecutiva de Prevención del Riesgo y Daño Nutricional - DEPRYDAN

### Revisión del documento

Víctor Iván Gómez-Sánchez Prieto

Mirko Luis Lázaro Serrano

Rosa Victoria Salvatierra Ruiz

### Agradecimientos

### Equipo técnico evaluador

Rossmery Vera Padilla

Vanessa Sosa Zevallos

Vanessa Velásquez Buiza

### INS/CENAN/DECYTA

Ana María Reyes García

Cecilia Espinoza Barrientos

### UNMSM / E.A.P. Nutrición

Ana María Higa Yamashiro

Sonia Antezana Alzamora

Enriqueta Estrada Menacho

**Corrección de textos:** Daniel Cárdenas Rojas

ISBN: xxxxxxxxxx

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2014-xxxxx

Tiraje 300 ejemplares

1ra. Edición (noviembre, 2014)

© Ministerio de Salud, 2014

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

Teléfono: (511) 315-6600

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

© Instituto Nacional de Salud, 2014

Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú

Teléfono: (511) 748-1111

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

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

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

Se autoriza su reproducción total o parcial, siempre y cuando se cite la fuente.



## ÍNDICE

Introducción	4
Códigos y clasificación de los grupos de alimentos	5
Glosario	6
Características de la actual tabla auxiliar para la formulación y evaluación de regímenes alimentarios	9
Descripción de la tabla	9
Fuentes de información	10
Presentación de datos	11
I. Tabla de valor nutricional de alimentos según unidad de consumo y porcentaje de parte comestible	12
1. Cereales y derivados	12
2. Verduras, hortalizas y derivados	16
3. Frutas y derivados	20
4. Grasas, aceites y oleaginosas	27
5. Pescados y mariscos	28
6. Carnes y derivados	30
7. Lácteos y derivados	33
8. Huevos y derivados	35
9. Productos azucarados	36
10. Misceláneas	37
11. Leguminosas y derivados	38
12. Tubérculos, raíces y derivados	44
II. Tabla de factores de conversión de peso de alimentos cocidos a crudos	48
III. Guía visual de las dimensiones de las unidades de consumo	55
3.1 Tipos de peso bruto y neto	56
3.2 Caracterización de las vajillas, cubiertos y otros utilizados como medidas caseras	57
3.3 Dimensiones y alturas de las unidades de consumo (medidas caseras, puñados y unidades convencionales)	60
Bibliografía	94



## INTRODUCCIÓN

La Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (DEPRYDAN/CENAN), es el órgano funcional encargado de promover, programar, ejecutar y evaluar las investigaciones y desarrollar tecnologías sanitarias apropiadas en el campo de la alimentación y nutrición, difundiendo y convirtiendo sus estudios e investigaciones en soluciones prácticas que resuelvan los problemas nutricionales prevalentes en la población priorizada.

Dentro de este contexto, la DEPRYDAN/CENAN ha desarrollado y actualizado el documento técnico denominado “**Tablas auxiliares para la formulación y evaluación de regímenes alimentarios**”, para lo cual se han considerado procedimientos estandarizados a nivel de campo y laboratorio, actualizando información de la última versión presentada en 1985. La presente versión contiene tres módulos: **I. Tabla de valor nutricional de alimentos según unidad de consumo y porcentaje de parte comestible**, la cual presenta datos de medidas caseras de alimentos en peso bruto y neto, porcentaje de parte comestible, información nutricional del peso neto en energía (kcal) y macronutrientes (proteínas, grasas y carbohidratos), fibra dietaria y micronutrientes como vitamina A, vitamina C, calcio, hierro y zinc, de aquellos alimentos considerados de mayor consumo, según evidencia reportada; **II. Tabla de factores de conversión de peso de alimentos cocidos a crudos**, la cual contiene información de factores de conversión de nueve grupos de alimentos, especificando el tipo de cocción correspondiente; y **III. Guía visual de las dimensiones de las unidades de consumo**, la cual presenta información visual de los tipos de peso (bruto y neto), obtenido en diferentes circunstancias, las características de las vajillas, cubiertos, entre otros utilizados como medias caseras y las dimensiones y alturas obtenidas como promedio en cada uno de los procedimientos a nivel de laboratorio.

Dentro de las finalidades del presente documento técnico destacan: el cálculo práctico y rápido del valor nutricional de los alimentos representados en una medida casera (optimizando el tiempo para la elaboración de una anamnesis alimentaria); como material bibliográfico de consulta para los docentes y estudiantes de centros de estudios superiores y técnicos afines al área de nutrición y/o dietética, así como para el uso en los servicios de alimentación colectiva públicos y privados; como herramienta de consulta en estudios que apliquen algún método de evaluación dietética para definir el estado nutricional de la población detectando posibles carencias y excesos, a través del recojo de información de consumo de alimentos (recordatorio de 24 horas, frecuencia de consumo, etc.); como fuente de información para el consumidor y la industria de alimentos en la implementación del etiquetado nutricional; en las consultorías nutricionales; entre otras.



## CÓDIGOS Y CLASIFICACIÓN DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

La codificación y el orden numérico correlativo se basa en la clasificación y orden de aparición de los grupos de alimentos de la “Tabla peruana de composición de alimentos” octava edición 2009, la cual consideró parcialmente la propuesta de la FAO/LATINFOODS<sup>1</sup>. Cabe señalar, que en la “tabla peruana de composición de alimentos” se consideró adicionalmente el grupo de tubérculos, raíces y derivados por su importancia en la dieta del poblador peruano. Así también, se agrupó a las oleaginosas en el grupo de grasas y aceites.

Los códigos y grupos empleados son los siguientes:

Código	Grupo de alimento
1	Cereales y derivados
2	Verduras, hortalizas y derivados
3	Frutas y derivados
4	Grasas, aceites y oleaginosas
5	Pescados y mariscos
6	Carnes y derivados
7	Leches y derivados
8	Huevos y derivados
9	Productos azucarados
10	Misceláneas
11	Leguminosas y derivados
12	Tubérculos, raíces y derivados

En la presente tabla, cada unidad de consumo del alimento tiene un código numérico conformado por dos caracteres separados por un guión. El primer carácter numérico, refiere el grupo de alimento al que pertenece y al segundo carácter numérico, la posición correlativa que ocupa la medida casera del alimento dentro del mismo grupo.

1. Food and Agriculture Organization, Latinfoods. Tabla de composición de alimentos de América Latina [Internet]. Washington DC: FAO; 2002. (Acceso: diciembre 2013). Disponible en: <http://www.rlc.fao.org/es/bases/alimento>.



## GLOSARIO

### **Bastón**

Corte rectangular de 6 a 7 cm de largo por 1 cm de ancho aproximadamente. Se utiliza principalmente en papas y en otras verduras para guarnición<sup>2</sup>.

### **Brunoise**

Tipo de corte en forma de cubos o dados lo más pequeños posibles, en especial para preparar aderezos<sup>2</sup>.

### **Colmada**

Condición por el cual el contenido de un alimento en un utensilio va desde el fondo hasta sobrepasar el borde superior del mismo, en la mayoría de casos por una altura mayor a 1.5 cm. El contenido se encuentra tal como se tomó el alimento.

### **Cucharada**

Cantidad de un alimento que cabe en una cuchara<sup>3</sup> y puede ser al ras, llena o colmada<sup>4</sup>.

### **Cucharadita**

Cantidad de un alimento que cabe en una cucharita<sup>3</sup> y puede ser al ras, llena o colmada<sup>4</sup>.

### **Grande**

Superior en tamaño a un determinado patrón tomado como medida<sup>3</sup>.

### **Juliana**

Corte longitudinal de las verduras en tiras finas de aproximadamente 4 a 8 cm de largo usadas en la preparación de ensaladas o guarniciones<sup>2</sup>.

### **Llena**

Condición por el cual el contenido de un alimento en un utensilio va desde el fondo hasta sobrepasar el borde superior del mismo, en la mayoría de casos por una altura no mayor a 1,5 cm. El contenido es acomodado parcialmente, debido a un movimiento horizontal (sacudida) para eliminar el exceso.

### **Mediano**

Moderado ni muy grande, ni muy pequeño<sup>3</sup>.



### **Medidas caseras**

Es una forma práctica y de uso común que se emplea para estimar el peso del alimento. Ejemplo: taza, cucharadita, cucharada, puñado, atado, paquete, entre otras <sup>5</sup>.

### **Parte comestible**

Es la porción utilizable del alimento destinada al consumo. Los datos sobre la parte comestible del alimento son válidos solo para los alimentos que se hallan en buenas condiciones, por lo tanto, no son aplicables a los alimentos magullados, atacados por insectos o descompuestos <sup>5</sup>.

### **Pequeño**

Dicho de una cosa que tiene poco o menor tamaño que otras de su misma especie <sup>3</sup>.

### **Peso bruto**

Es el peso total del alimento tal y como se compra <sup>5</sup>.

### **Peso neto**

Es el peso de la parte comestible del alimento <sup>5</sup>.

### **Plato**

Recipiente bajo y redondo, con una concavidad en medio y borde comúnmente plano alrededor, empleado en las mesas para servir los alimentos, comer en él y para otros usos <sup>3</sup>.

### **Porción**

Es la cantidad de alimento segregada de otra mayor, que se considera como cuota para una persona <sup>5</sup>.

### **Puñado**

Es la porción del alimento que cabe en un puño <sup>5</sup>.

### **Ras**

Condición por el cual el contenido de un alimento en un utensilio va desde el fondo hasta el borde superior del mismo. Para ello, se pasa una espátula eliminando el excedente del borde superior.

### **Rebanada**

Es la porción delgada y larga de un alimento que se cortó de un extremo a otro <sup>5</sup>.



### **Rodaja**

Es una tajada circular y plana de cualquier alimento <sup>5</sup>.

### **Tajada**

Es la porción cortada de un alimento <sup>5</sup>.

### **Taza**

Recipiente resistente, por lo común de loza o de metal y con asa, empleada generalmente para tomar líquidos <sup>3</sup>.

### **Trozo**

Es la porción que ha sido cortada o separada de un alimento <sup>3</sup>.

### **Unidad de consumo**

La unidad de consumo habitualmente puede venir expresadas como medidas caseras (cucharadas, vasos, tazas, etc.), como porciones o raciones típicas (puñado de avena, porción pequeña de arroz, etc.) o como unidades convencionales (1 tajada de pan de molde, 1 paquete de galletas, etc.) <sup>6</sup>.

### **Untar**

Aplicar y extender superficialmente aceite u otra materia pingüe sobre algo <sup>3</sup>.

### **Vaso**

Recipiente de metal, vidrio u otra materia, por lo común de forma cilíndrica, que sirve para beber <sup>3</sup>.

---

2. Diccionario de cocina, gastronomía y alimentación - Euroresidentes. [Acceso: marzo 2014]. Disponible en : [http://www.euroresidentes.com/Alimentos/diccionario\\_gastronomico/brunoise.htm](http://www.euroresidentes.com/Alimentos/diccionario_gastronomico/brunoise.htm)

3. RAE: Real Academia Española. Diccionario de la lengua española: 22va Ed [Internet]; Madrid; 2001 [Acceso: septiembre 2014]. Disponible en : <http://lema.rae.es/drae>

4. Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Informe Técnico sobre la actualización de las tablas auxiliares para la formulación y evaluación de regímenes alimentarios. Lima-Perú; 2013. p.7-10.

5. Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Nutrición y Alimentación. Tablas auxiliares para la formulación y evaluación de regímenes alimenticios : 5ta Ed: Lima (Perú); 1985. p.11

6. Carbajal A. Pesos de medidas caseras y raciones habituales de consumo. Dpto de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid (España); 2011. p.1 Disponible en: [http://www.cepejido.es/moodle/pluginfile.php/602/mod\\_resource/content/0/actividad\\_4\\_Pesos\\_y\\_raciones\\_de\\_alimentos.pdf](http://www.cepejido.es/moodle/pluginfile.php/602/mod_resource/content/0/actividad_4_Pesos_y_raciones_de_alimentos.pdf).



## CARACTERÍSTICAS DE LA ACTUAL TABLA AUXILIAR PARA LA FORMULACIÓN Y EVALUACIÓN DE REGÍMENES ALIMENTARIOS

Esta tabla presenta los pesos de alimentos y volúmenes de medidas caseras, porciones según tamaño u otras unidades de consumo; lo que permitirá calcular en forma práctica el valor nutricional de los alimentos que más se utilizan en nuestro medio.

### DESCRIPCIÓN DE LA TABLA

La primera columna **“COD”**: indica el código numérico conformado por dos caracteres separados por un guión, la primera correspondiente al grupo de alimentos y la segunda a la posición correlativa que ocupa la medida casera del alimento dentro del mismo grupo.

La segunda columna **“ALIMENTO”**: presenta los alimentos ordenados en forma alfabética, considerados en cada uno de los 12 grupos clasificados.

La tercera columna **“UNIDAD DE CONSUMO”**: indica las cantidades de los alimentos expresados en medidas caseras (tazas, cucharada, cucharadita, puñado, tajada, rebanada, atado, paquete, etc.), en unidades y porciones de diversos tamaños (pequeño, mediano y grande).

La cuarta y quinta columna **“PESO”**: comprende el peso bruto y el peso neto de la medida casera. Las cantidades están expresadas en gramos (g). En casos excepcionales, puede haber unidades de consumo que tengan dos pesos netos provenientes de un solo peso bruto.

La sexta columna **“ENERGÍA”**: indica el valor energético expresado en kilocalorías (kcal) correspondiente a la parte comestible (peso neto) del alimento crudo o cocido. En caso de requerir información en kilojoules, convertir de acuerdo al siguiente factor  $1 \text{ kcal} = 4184 \text{ kJ}$ .

La séptima, octava y novena columna **“PROTEÍNAS”**, **“GRASA TOTAL”** y **“CARBOHIDRATOS DISPONIBLES”**: expresan el aporte de los macronutrientes mencionados expresados en gramos (g) correspondiente a la parte comestible del alimento crudo o cocido, según corresponda.

La décima columna **“FIBRA DIETARIA”**: expresa el aporte de este carbohidrato complejo no digerible expresados en gramos (g) correspondiente a la parte comestible del alimento crudo o cocido.

La undécima, duodécima, decimotercera, decimoquarta y decimoquinta columnas **“CALCIO”**, **“ZINC”**, **“HIERRO”**, **“VITAMINA A”** y **“VITAMINA C”**: expresa el aporte de los micronutrientes mencionados expresados en miligramos (mg), a excepción de la vitamina A que se expresa microgramos ( $\mu\text{g}$ ) correspondiente a la parte comestible del alimento crudo o cocido.

La decimosexta columna **“% PARTE COMESTIBLE”**: expresa la porción comestible del alimento expresado en porcentaje.



## Fuente de información

En el siguiente cuadro se mencionan los componentes nutricionales que fueron seleccionados para la presente tabla auxiliar, los cuales provienen de la “Tabla peruana de composición de alimentos”<sup>7</sup>, la misma que tiene como referencia la “Tabla de composición de alimentos de América Latina”, donde se detalla el identificador de INFOODS (red internacional de sistemas de datos sobre alimentos), la unidad de medida y los métodos realizados para evaluar cada componente nutricional.

Componentes nutricionales		Identificador de INFOODS	Unidad	Comentarios
Energía		<ENERC>	kcal	Calculada por factores, expresada en kilocalorías (kcal)
Proteínas		<PROCNT>	g	Calculada a partir del nitrógeno total usando factores
Grasa total		<FAT>	g	Varios métodos
Carbohidratos disponibles		<CHOAVL>	g	Calculados por diferencia entre carbohidratos totales y fibra dietaria
Fibra dietaria		<FIBTG>	g	Fibra dietaria total por método oficial AOAC de Proski <i>et al.</i>
Calcio		<CA>	mg	Por espectrofotometría de absorción atómica
Zinc		<ZN>	mg	Por espectrofotometría de absorción atómica
Hierro		<FE>	mg	Por espectrofotometría de absorción atómica
Vitamina A	Origen animal	Retinol	µg	Forma alcohólica de vitamina A
	Origen vegetal	Vitamina A equivalentes totales <VITA>	µg	Equivalente de retinol: µg retinol+ 1/6 µg equivalente en β caroteno + 1 ½ µg otros carotenoides provitamina A
Vitamina C		<VITC>	mg	Determinación fotocolorimétrica

Fuente: Food and Agriculture Organization, Latinfoods. Tabla de composición de alimentos de América Latina [página en internet]. Washington DC: FAO; 2002. [Acceso: diciembre de 2007]. Disponible en: <http://www.rlc.fao.org/es/bases/alimento>

7. Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Nutrición y Alimentación: Tabla Peruana de Composición de Alimentos. Lima – Perú; 8va edición. 2009





## PRESENTACIÓN DE DATOS

La versión actual de las tablas contienen celdas con el siguiente tipo de información:

- Números**; que indican un valor para cada campo de peso, energía o nutriente.
- Cero (0,0)**; cuando el nutriente no se encuentra presente en el alimento o está en cantidades trazas según las tablas referenciales.
- Símbolo, “-“**; cuando la información no aplica.
- Símbolo, “”**; cuando la información no es reportada o se desconoce el dato en las tablas referenciales.
- Símbolo, “\*”**; cuando los datos de medida caseras y pesos son extraídos de la “Tablas auxiliares para la formulación y evaluación de regímenes alimenticios”, 1985.
- Símbolos, “μ”, “π”, “β”, “Ω”, “α”, etc.**; cuando se desea acotar alguna observación, la misma que se describe al finalizar toda la tabla de cada grupo de alimento.



## I. TABLA DE VALOR NUTRICIONAL DE ALIMENTOS SEGÚN UNIDAD DE CONSUMO Y PORCENTAJE DE PARTE COMESTIBLE

### 1. Cereales y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
1-1	Arroz blanco corriente	Taza de acero al ras	-	203,8	731	15,9	1,4	158,2	•	12,2	3,1	2,1	•	1,8	100
1-2		Taza de acero llena	-	240,5	862	18,8	1,7	186,6	•	14,4	3,6	2,5	•	2,2	100
1-3		Taza de acero colmada	-	258,4	926	20,2	1,8	200,6	•	15,5	3,9	2,7	•	2,3	100
1-4		Puñado (L:16,7 cm A:7,6 cm D:8,8 cm)	-	64,4	231	5,0	0,5	50,0	•	3,9	1,0	0,7	•	0,6	100
1-5		Cucharada llena	-	14,7	53	1,1	0,1	11,4	•	0,9	0,2	0,2	•	0,1	100
1-6		Cucharada colmada	-	21,7	78	1,7	0,2	16,8	•	1,3	0,3	0,2	•	0,2	100
1-7		Porción pequeña*	-	60,0	215	4,7	0,4	46,6	•	3,6	0,9	0,6	•	0,5	100
1-8		Porción mediana*	-	80,0	287	6,2	0,6	62,1	•	4,8	1,2	0,8	•	0,7	100
1-9		Porción grande*	-	100,0	359	7,8	0,7	77,6	•	6,0	1,5	1,0	•	0,9	100
1-10	Arroz blanco cocido	Cucharada llena	-	17,0	20	0,4	0,0	4,3	•	1,9	0,1	0,1	•	0,0	100
1-11	Avena, hojuela cruda	Taza de acero al ras	-	84,6	276	11,2	3,4	52,1	9,0	41,4	3,4	3,5	0,0	0,0	100
1-12		Taza de acero llena	-	96,7	315	12,9	3,9	59,6	10,2	47,4	3,8	4,0	0,0	0,0	100
1-13		Taza de acero colmada	-	105,7	345	14,1	4,2	65,1	11,2	51,8	4,2	4,3	0,0	0,0	100
1-14		Puñado (L:16,7 cm; A:7,6 cm; D:8,8 cm)	-	32,4	105	4,3	1,3	19,9	3,4	15,9	1,3	1,3	0,0	0,0	100
1-15		Cucharadita llena	-	2,4	8	0,3	0,1	1,4	0,2	1,2	0,1	0,1	0,0	0,0	100
1-16		Cucharadita colmada	-	4,6	15	0,6	0,2	2,9	0,5	2,3	0,2	0,2	0,0	0,0	100
1-17		Cucharada llena	-	7,0	23	0,9	0,3	4,3	0,7	3,5	0,3	0,3	0,0	0,0	100
1-18		Cucharada colmada	-	10,4	34	1,4	0,4	6,4	1,1	5,1	0,4	0,4	0,0	0,0	100
1-19	Cebada, llunka de (morón americano)*	Taza de acero colmada*	-	180,0	453	3,4	1,3	107,6	31,1	75,6	5,0	17,5	1,8	3,8	100
1-20	Cucharada colmada*	-	17,0	43	0,3	0,1	10,2	2,9	7,1	0,5	1,6	0,2	0,4	100	
1-21	Fideo, letritas*	Taza de acero colmada*	-	158,0	533	14,9	0,3	117,7	5,1	37,9	2,0	8,7	0,0	0,0	100
1-22	Fideo, canuto pequeño*	Taza de acero*	-	75,0	253	7,1	0,2	55,9	2,4	18,0	0,9	4,1	0,0	0,0	100
1-23	Fideo, corbalita*	Porción para sopa*	-	20,0	68	1,9	0,0	14,9	0,6	4,8	0,3	1,1	0,0	0,0	100
1-24	Fideo, corbalita*	Puñado*	-	40,0	135	3,8	0,1	29,8	1,3	9,6	0,5	2,2	0,0	0,0	100



## 1. Cereales y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
1-25	Fideo, entrefino*	5 rollitos*	-	100,0	337	9,4	0,2	74,5	3,2	24,0	1,3	5,5	0,0	0,0	100
1-26	Fideo, letras*	Cucharada colmada*	-	16,0	54	1,5	0,0	11,9	0,5	3,8	0,2	0,9	0,0	0,0	100
1-27	Fideo, municiones*	Cucharada colmada*	-	18,0	61	1,7	0,0	13,4	0,6	4,3	0,2	1,0	0,0	0,0	100
1-28	Fideo, tallarin N.º 40*	Porción*	-	100,0	305	9,5	0,1	66,4	3,2	40,0	1,3	5,5	0,0	0,0	100
1-29	Kiwicha cruda	Cucharadita llena	-	4,6	16	0,6	0,3	2,8	0,4	10,9	0,1	0,3	0,0	0,1	100
1-30	Kiwicha cruda	Cucharada llena	-	12,3	42	1,6	0,8	7,4	1,1	29,0	0,3	0,9	0,0	0,2	100
1-31	Maíz, cancha tostada sin aceite	Cucharada llena	-	10,0	34	0,7	0,3	7,5	0,5	1,1	0,1	0,3	•	1,0	100
1-32	Maíz, chochoca de*	Cucharadita al ras*	-	2,0	7	0,1	0,1	1,6	•	0,2	•	0,0	•	0,0	100
1-33	Maíz, chochoca de*	Cucharadita colmada*	-	6,0	21	0,3	0,2	4,7	•	0,7	•	0,1	•	0,0	100
1-34	Maíz, chochoca de*	Cucharada al ras*	-	4,0	14	0,2	0,1	3,1	•	0,5	•	0,1	•	0,0	100
1-35	Maíz, chochoca de*	Cucharada colmada*	-	10,0	35	0,5	0,3	7,8	•	1,2	•	0,2	•	0,1	100
1-36	Maíz amarillo, harina de	Taza de acero	-	156,6	508	13,6	10,2	96,5	15,0	100,3	2,7	3,1	0,0	1,9	100
1-37	Maíz amarillo, harina de	Taza de acero llena	-	183,7	596	16,0	11,9	113,2	17,6	117,6	3,2	3,7	0,0	2,2	100
1-38	Maíz amarillo, harina de	Cucharadita llena	-	4,7	16	0,3	0,2	3,4	0,3	0,9	0,1	0,1	0,0	0,1	100
1-39	Maíz amarillo, harina de	Cucharadita colmada	-	9,2	32	0,5	0,5	6,5	0,5	1,7	0,2	0,2	0,0	0,1	100
1-40	Maíz amarillo, harina de	Cucharada llena	-	11,4	39	0,6	0,6	8,1	0,6	2,2	0,2	0,3	0,0	0,1	100
1-41	Maíz amarillo, harina de	Cucharada colmada	-	18,9	65	1,0	0,9	13,4	1,1	3,6	0,3	0,4	0,0	0,2	100
1-42	Maíz, grano fresco (choclo)*	Unidad mediana con panca*	420,0	168,0	193	5,5	1,3	42,2	4,5	13,4	0,8	1,3	0,0	8,1	40
1-43	Maíz, grano fresco (choclo)*	Unidad mediana sin panca*	265,0	167,0	192	5,5	1,3	41,9	4,5	13,4	0,8	1,3	0,0	8,0	63
1-44	Maíz, maicena*	Taza de acero*	-	125,0	453	0,3	0,1	113,0	1,1	2,5	0,1	•	0,6	0,0	100
1-45	Maíz, maicena*	Cucharadita al ras*	-	2,0	7	0,0	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	•	0,0	0,0	100
1-46	Maíz, maicena*	Cucharadita colmada*	-	7,0	25	0,0	0,0	6,3	0,1	0,1	0,0	•	0,0	0,0	100
1-47	Maíz, maicena*	Cucharada al ras*	-	5,0	18	0,0	0,0	4,5	0,0	0,1	0,0	•	0,0	0,0	100
1-48	Maíz, maicena*	Cucharada colmada*	-	15,0	54	0,0	0,0	13,6	0,1	0,3	0,0	•	0,1	0,0	100
1-49	Maíz, para mote pelado*	Taza de acero al ras*	-	120,0	124	3,1	1,6	25,3	•	16,8	•	1,4	•	0,0	100
1-50	Maíz, para mote pelado*	Taza de acero colmada*	-	165,0	170	4,3	2,1	34,8	•	23,1	•	2,0	•	0,0	100



PERÚ

Ministerio  
de SaludInstituto Nacional  
de SaludCentro Nacional de Alimentación  
y Nutrición

## 1. Cereales y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
1-51	Maíz, polenta*	Cucharada colmada*	-	16,0	52	1,3	0,2	11,6	0,3	11,2	0,1	0,3	0,0	0,1	100
1-52	Pan baguetino* <sup>ac</sup>	Unidad pequeña*	-	40,0	111	3,4	0,1	24,2	1,0	14,0	0,3	1,3	0,0	0,4	100
1-53	Pan serrano (cebada) <sup>as</sup>	Unidad mediana*	-	40,0	118	2,9	0,1	26,5	•	24,0	•	2,6	•	•	100
1-54	Pan de molde	Tajada (9,7 cm de largo; 9 cm de ancho; 1,3 cm de grosor)	-	25,7	82	1,7	0,6	17,2	0,6	3,3	0,2	0,1	0,0	0,0	100
1-55	Pan francés <sup>o</sup>	Unidad mediana	-	32,0	95	3,3	0,4	19,0	0,5	11,2	0,2	2,1	0,0	•	100
1-56	Pan tolete <sup>o</sup>	Unidad mediana*	-	35,0	97	2,9	0,1	21,2	0,8	12,3	0,3	1,1	0,0	0,4	100
1-57	Quinoa blanca cruda	Taza de acero al ras	-	189,3	649	25,7	11,0	114,9	11,2	106,0	6,2	14,2	0,0	0,9	100
1-58		Taza de acero llena	-	214,9	737	29,2	12,5	130,5	12,7	120,4	7,1	16,1	0,0	1,1	100
1-59		Taza de acero colmada	-	228,3	783	31,0	13,2	138,6	13,5	127,8	7,5	17,1	0,0	1,1	100
1-60		Taza de loza al ras	-	243,0	833	33,0	14,1	147,5	14,3	136,1	8,0	18,2	0,0	1,2	100
1-61		Taza de loza llena	-	262,3	899	35,7	15,2	159,2	15,5	146,9	8,7	19,7	0,0	1,3	100
1-62		Taza de fierro enlozado al ras	-	282,5	968	38,4	16,4	171,5	16,7	158,2	9,3	21,2	0,0	1,4	100
1-63		Taza de fierro enlozado llena	-	320,0	1097	43,5	18,6	194,2	18,9	179,2	10,6	24,0	0,0	1,6	100
1-64		Puño cerrado (L:17,4 cm; A:7,9 cm; D:10,4 cm)	-	31,6	108	4,3	1,8	19,2	1,9	17,7	1,0	2,4	0,0	0,2	100
1-65		Cucharadita llena	-	4,7	16	0,6	0,3	2,9	0,3	2,6	0,2	0,4	0,0	0,0	100
1-66		Cucharadita colmada	-	6,1	20	0,8	0,4	3,4	0,6	5,2	0,2	0,2	0,0	0,0	100
1-67	Cucharada llena	-	12,6	43	1,7	0,7	7,6	0,7	7,1	0,4	0,9	0,0	0,1	100	
1-69	Cucharada colmada	-	15,4	53	2,1	0,9	9,3	0,9	8,6	0,5	1,2	0,0	0,1	100	
1-68	Quinoa blanca, hojuela de*	Cucharada colmada*	-	8,0	30	0,7	0,3	6,3	•	9,1	•	0,4	•	•	100
1-70	Quinoa blanca sancochada <sup>n</sup>	Taza de fierro enlozado al ras	-	416,6	358	11,7	5,4	67,9	•	112,5	•	6,7	•	0,0	100
1-71		Taza de loza al ras	-	354,5	304	9,9	4,6	57,8	•	95,7	•	5,7	•	0,0	100
1-72		Cucharadita llena	-	10,6	9	0,3	0,1	1,7	•	2,9	•	0,2	•	0,0	100
1-73	Cucharada llena	-	25,2	22	0,7	0,3	4,1	•	6,8	•	0,4	•	0,0	100	
1-74	Quinoa roja cruda	Taza de fierro enlozado al ras	-	338,9	1178	42,4	21,7	209,1	20,0	420,3	11,2	17,6	0,0	0,0	100
1-75		Taza de fierro enlozado llena	-	370,0	1286	46,2	23,7	228,3	21,8	458,8	12,2	19,2	0,0	0,0	100
1-76		Cucharadita llena	-	5,1	18	0,6	0,3	3,2	0,3	6,3	0,2	0,3	0,0	0,0	100
1-77		Cucharada llena	-	12,9	45	1,6	0,8	8,0	0,8	16,0	0,4	0,7	0,0	0,0	100



## 1. Cereales y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible	
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg		
1-78	Quinua roja sancochada <sup>†</sup>	Taza de hierro enlozado al ras	-	415,1	356	11,6	5,4	67,7	•	112,1	•	6,6	•	0,0	100	
1-79		Cucharadita llena	-	9,2	8	0,3	0,1	1,5	•	2,5	•	0,1	•	0,0	100	
1-80		Cucharada llena	-	21,0	18	0,6	0,3	3,4	•	5,7	•	0,3	•	0,0	100	
1-81	Trigo, harina de	Taza de acero al ras	-	160,5	568	16,9	3,2	118,1	4,3	57,8	1,1	8,8	0,0	2,9	100	
1-82		Taza de acero llena	-	189,5	670	19,9	3,8	139,5	5,1	68,2	1,3	10,4	0,0	3,4	100	
1-83		Cucharadita al ras	-	1,5	5	0,2	0,0	1,1	0,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	100	
1-84		Cucharadita llena	-	4,9	18	0,5	0,1	3,6	0,1	1,8	0,0	0,3	0,0	0,1	100	
1-85		Cucharadita colmada	-	9,6	39	1,0	0,2	7,0	0,3	3,4	0,1	0,5	0,0	0,2	100	
1-86		Cucharada al ras	-	3,9	14	0,4	0,1	2,8	0,1	1,4	0,0	0,2	0,0	0,1	100	
1-87		Cucharada llena	-	12,7	45	1,3	0,3	9,3	0,3	4,6	0,1	0,7	0,0	0,2	100	
1-88		Cucharada colmada	-	20,3	72	2,1	0,4	14,9	0,5	7,3	0,1	1,1	0,0	0,4	100	
1-89		Taza de acero al ras	-	194,5	652	15,2	2,1	144,9	7,6	77,8	2,0	1,6	0,0	0,0	100	
1-90		Taza de acero colmada	-	229,9	771	17,9	2,5	171,3	9,0	92,0	2,4	1,8	0,0	0,0	100	
1-91	Trigo, sémola de	Cucharadita al ras	-	2,0	7	0,2	0,0	1,5	0,1	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	100	
1-92		Cucharadita llena	-	4,4	15	0,3	0,0	3,3	0,2	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	100	
1-93		Cucharadita colmada	-	5,9	20	0,5	0,1	4,4	0,2	2,3	0,1	0,0	0,0	0,0	100	
1-94		Cucharada al ras	-	5,1	17	0,4	0,1	3,8	0,2	2,1	0,1	0,0	0,0	0,0	100	
1-95		Cucharada llena	-	12,8	43	1,0	0,1	9,5	0,5	5,1	0,1	0,1	0,0	0,0	100	
1-96		Cucharada colmada	-	15,0	50	1,2	0,2	11,2	0,6	6,0	0,2	0,1	0,0	0,0	100	
1-97		Trigo, pelado	Taza de acero al ras	-	218,9	786	18,4	3,1	166,5	•	111,6	•	10,1	•	•	100
1-98			Taza de acero colmada	-	261,6	940	22,0	3,7	199,1	•	133,4	•	12,0	•	•	100
1-99	Cucharadita llena		-	5,2	19	0,4	0,1	4,0	•	2,7	•	0,2	•	•	100	
1-100	Cucharadita colmada		-	7,7	28	0,6	0,1	5,8	•	3,9	•	0,4	•	•	100	
1-101	Cucharada llena		-	14,3	52	1,2	0,2	10,9	•	7,3	•	0,7	•	•	100	
1-102	Cucharada colmada		-	19,6	70	1,6	0,3	14,9	•	10,0	•	0,9	•	•	100	

\*: Datos de medidas caseras y pesos extraídos de las "Tablas auxiliares para la formulación y evaluación de regímenes alimenticios", 1985.

α: Calculado en base a los valores nutricionales del alimento "pan francés" (A-48) de las "Tablas peruanas de composición de alimentos", 2013 (CENAN/INS).

β: Pan serrano no define la variedad ni procedencia, por lo cual se asumió que es "Pan de cebada (serrano)" (A-45) de las "Tablas peruanas de composición de alimentos", 2009 (CENAN/INS).

π: Calculado en base a los valores nutricionales del alimento "quinua cocida" (A-53) de las "Tablas peruanas de composición de alimentos", 2009 (CENAN/INS).

μ: Calculado en base a los valores nutricionales del alimento "quinua rosada" (A-60) de las "Tablas peruanas de composición de alimentos", 2009 (CENAN/INS).



## 2. Verduras, hortalizas y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
2-1	Acelga*	Atado grande*	1260,0	769,0	208	16,9	2,3	28,5	12,3	692,1	2,8	18,5	2353,1	108,4	61
2-2		Unidad pequeña	37,5	29,2	11	0,3	0,2	2,6	•	9,1	•	0,3	•	17,5	77
2-3	Ají amarillo	Unidad mediana	58,5	46,3	18	0,4	0,3	4,1	•	14,4	•	0,4	•	27,8	79
2-4		Unidad grande	81,8	68,5	27	0,6	0,5	6,0	•	21,2	•	0,6	•	41,1	82
2-5		Cucharadita al ras	-	2,9	2	0,1	0,0	0,3	•	2,8	•	0,1	•	0,5	100
2-6		Cucharadita llena	-	8,9	5	0,2	0,2	0,8	•	8,6	•	0,3	•	1,4	100
2-7	Ají amarillo, molido <sup>o</sup>	Cucharadita colmada	-	14,5	8	0,3	0,2	1,3	•	14,1	•	0,5	•	2,3	100
2-8		Cucharada al ras	-	7,0	4	0,1	0,1	0,6	•	6,8	•	0,2	•	1,1	100
2-9		Cucharada llena	-	18,3	10	0,3	0,3	1,7	•	17,8	•	0,6	•	3,0	100
2-10		Cucharada colmada	-	28,0	15	0,5	0,5	2,6	•	27,2	•	1,0	•	4,5	100
2-11		Cucharadita al ras	-	2,6	1	0,1	0,0	0,2	0,0	3,4	0,0	0,1	1,2	0,5	100
2-12		Cucharadita llena	-	7,3	3	0,2	0,1	0,5	0,1	9,5	0,0	0,4	3,5	1,4	100
2-13	Ají colorado, molido <sup>o</sup>	Cucharadita colmada	-	24,2	10	0,5	0,2	1,6	0,4	31,5	0,1	1,2	11,6	4,6	100
2-14		Cucharada al ras	-	6,5	3	0,1	0,1	0,4	0,1	8,5	0,0	0,3	3,1	1,2	100
2-15		Cucharada llena	-	16,4	7	0,3	0,2	1,1	0,2	21,3	0,0	0,8	7,9	3,1	100
2-16		Cabeza pequeña	35,5	31,8	37	2,0	0,1	8,6	1,7	0,3	0,2	0,2	0,3	3,9	89
2-17		Cabeza mediana	54,8	49,8	57	3,1	0,1	13,5	2,7	•	0,4	0,3	•	6,1	91
2-18	Ajos	Diente pequeño	3,6	3,4	4	0,2	0,0	0,9	0,2	•	0,0	0,0	•	0,4	94
2-19		Diente mediano	5,9	5,7	7	0,4	0,0	1,6	0,3	•	0,0	0,0	•	0,7	97
2-20		Cucharadita al ras	-	2,7	3	0,2	0,0	0,7	0,1	•	0,0	0,0	•	0,3	100
2-21	Ajo, molido <sup>o</sup>	Cucharadita llena	-	7,5	9	0,5	0,0	2,0	0,4	•	0,1	0,0	•	0,9	100



## 2. Verduras, hortalizas y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO									% Parte comestible	
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug		Vitamina C mg
2-22	Ajo, molido <sup>o</sup>	Cucharadita colmada	-	14,0	16	0,9	0,0	3,8	0,8	•	0,1	0,1	•	1,7	100
2-23		Cucharada al ras	-	6,0	7	0,4	0,0	1,6	0,3	•	0,1	0,0	•	0,7	100
2-24		Cucharada llena	-	15,6	18	1,0	0,0	4,2	0,8	•	0,1	0,1	•	1,9	100
2-25		Cucharada colmada	-	32,4	37	2,0	0,1	8,8	1,7	•	0,3	0,2	•	4,0	100
2-26	Apio*	Cabeza mediana*	370,0	278,0	22	2,8	0,6	3,1	7,8	253,0	0,6	3,3	•	22,2	75
2-27		Rama*	15,0	11,0	1	0,1	0,0	0,1	0,3	10,0	0,0	0,1	•	0,9	73
2-28	Apio picado* (tallo-rama)	½ taza de acero*	-	20,0	2	0,2	0,0	0,2	0,6	18,2	0,0	0,2	•	1,6	100
2-29		Taza de acero colmada*	125,0	125,0	10	1,3	0,3	1,4	3,5	113,8	0,3	1,5	•	10,0	100
2-30	Brócoli	Cabeza mediana con hojas	734,7	419,4	134	16,4	5,5	13,8	2,9	390,0	1,7	3,5	274,7	478,1	57
2-31		Ramita pequeña	-	2,6	1	0,1	0,0	0,1	0,0	2,4	0,0	0,0	1,7	3,0	100
2-32		Ramita mediana	-	5,0	2	0,2	0,1	0,2	0,0	4,7	0,0	0,0	3,3	5,7	100
2-33		Ramita grande	-	7,6	2	0,3	0,1	0,3	0,1	7,1	0,0	0,1	5,0	8,7	100
2-34	Caigua	Unidad pequeña	82,8	75,0	11	0,4	0,2	2,7	•	28,2	•	0,7	•	9,4	91
2-35		Unidad mediana	120,0	105,2	16	0,6	0,2	4,0	•	40,8	•	1,1	•	13,7	88
2-36		Unidad grande	156,6	139,1	21	0,8	0,3	5,2	•	53,2	•	1,4	•	17,9	89
2-37	Cebolla de cabeza (Roja)	Unidad pequeña	135,8	129,9	36	1,8	0,5	7,8	3,2	26,0	0,3	0,3	•	12,8	96
2-38		Unidad mediana	199,3	194,9	55	2,7	0,8	11,7	4,9	39,0	0,4	0,4	•	19,2	98
2-39		Unidad grande	297,6	288,4	81	4,0	1,2	17,3	7,2	57,7	0,7	0,6	•	28,4	97
2-40	Cebolla de cabeza, (corte brunoise)	Taza de fierro enlozado al ras	-	244,9	69	3,4	1,0	14,7	6,1	49,0	0,6	0,5	•	24,1	100
2-41		Taza de fierro enlozado llena	-	284,1	80	4,0	1,1	17,0	7,1	56,8	0,7	0,6	•	28,0	100
2-42		Taza de fierro enlozado colmada	-	335,4	94	4,7	1,3	20,1	8,4	67,1	0,8	0,7	•	33,0	100
2-43		Cucharadita llena	-	6,9	2	0,1	0,0	0,4	0,2	1,4	0,0	0,0	•	0,7	100
2-44		Cucharadita colmada	-	12,5	4	0,2	0,1	0,8	0,3	2,5	0,0	0,0	•	1,2	100
2-45		Cucharada llena	-	17,8	5	0,2	0,1	1,1	0,4	3,6	0,0	0,0	•	1,8	100
2-46	Cucharada colmada	-	28,4	8	0,4	0,1	1,7	0,7	5,7	0,1	0,1	•	2,8	100	



## 2. Verduras, hortalizas y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
2-47	Cebolla china*	Atado mediano*	445,0	316,0	123	7,3	1,3	23,7	•	445,6	1,6	3,5	183,3	33,2	71
2-48		Atado pequeño	285,0	202,0	79	4,6	0,8	15,2	•	284,8	1,1	2,2	117,2	21,2	71
2-49	Col*	1/4 cabeza pequeña*	220,0	150,0	59	4,1	0,9	8,4	3,0	255,0	0,7	0,2	1153,5	144,5	68
2-50		Trozo pequeño*	20,0	20,0	8	0,5	0,1	1,1	0,4	34,0	0,1	0,0	153,8	19,3	100
2-51	Col, picada*	Taza de acero colmada*	50,0	50,0	20	1,4	0,3	2,8	1,0	85,0	0,2	0,1	384,5	48,2	100
2-52	Culantro*	Atado grande*	1275,0	727,0	320	24,0	9,5	30,5	20,4	1882,9	3,6	38,5	2450,0	270,4	57
2-53		1/4 atado pequeño*	154,0	88,0	39	2,9	1,1	3,7	2,5	227,9	0,4	4,7	296,6	32,7	57
2-54	Espinaca negra picada	Taza de loza llena	-	54	17	1,5	0,5	1,5	1,2	126,4	0,3	2,3	253,3	8,2	100
2-55	Espinaca, hojas*	Atado (7 ataditos)*	320,0	310,0	99	5,9	1,9	12,7	6,8	248,0	1,6	14,3	1453,9	50,8	97
2-56		Atadito*	45,0	44,0	14	0,8	0,3	1,8	1,0	35,2	0,2	2,0	206,4	7,2	98
2-57	Nabo*	Unidad mediana	189,5	163,0	26	1,0	0,3	2,9	2,9	55,4	0,4	0,2	0,0	34,4	86
2-58		Trozo pequeño*	25,0	22,0	4	0,1	0,0	0,4	0,4	7,5	0,1	0,0	0,0	4,6	88
2-59	Perejil, entero*	1/4 atado pequeño*	131,0	66,0	21	1,3	0,4	2,7	1,5	52,8	0,3	3,0	309,5	10,8	50
2-60		Ramita*	5,0	2,0	1	0,1	0,0	0,1	0,1	4,0	0,0	0,2	8,4	1,9	40
2-61	Perejil picado*	Cucharadita*	3,0	3,0	1	0,1	0,0	0,1	0,1	2,4	0,0	0,1	14,1	0,5	100
2-62	Pimiento rojo*	Unidad mediana*	90,0	75,0	26	1,1	0,4	4,3	1,5	9,0	0,2	0,4	117,8	81,2	83
2-63	Poro*	Trozo pequeño*	15,0	10,0	4	0,3	0,1	0,6	0,2	7,8	0,0	0,1	8,3	0,9	67
2-64		Cabeza mediana*	350,0	231,0	92	6,2	1,8	13,4	4,2	180,2	0,3	1,6	191,7	19,9	66
2-65	Tomate italiano (Marzano)	Unidad pequeña	92,3	91,9	17	0,6	0,3	3,7	1,1	6,4	0,1	0,4	38,6	16,9	99
2-66		Unidad mediana	130,4	129,6 μ	23	0,9	0,4	5,2	1,6	9,1	0,1	0,6	54,4	23,8	99
2-67			118,6 β	23	0,9	0,2	3,7	1,4	8,3	0,2	0,7	49,8	21,8	91	
2-68		Unidad grande	172,5	170,5	31	1,2	0,5	6,8	2,0	11,9	0,2	0,8	71,6	31,4	99
2-69		Rodaja pequeña	-	12,2	2	0,1	0,0	0,5	0,1	0,9	0,0	0,1	5,1	2,2	100
2-70		Rodaja mediana	-	17,9	3	0,1	0,1	0,7	0,2	1,3	0,0	0,1	7,5	3,3	100
2-71	Rodaja grande	-	21,5	4	0,2	0,1	0,9	0,3	1,5	0,0	0,1	9,0	4,0	100	
2-72	Vainitas, enteras	Unidad (14 cm de longitud y 0,8 cm diámetro)	7,4	7,0	3	0,2	0,0	0,3	0,2	6,2	0,0	0,1	2,5	0,7	95



## 2. Verduras, hortalizas y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
2-73	Vainita, picado de	Taza de acero*	-	68,0	25	1,6	0,2	3,2	2,3	59,8	0,2	1,0	23,8	6,5	100
2-74		Taza de acero colmada*	-	95,0	35	2,3	0,3	4,5	3,2	83,6	0,2	1,3	33,3	9,1	100
2-75		Taza de loza llena	-	105	39	2,5	0,3	4,9	3,6	92,4	0,3	1,5	36,8	10,1	100
2-76		Taza de fierro enlozado llena	-	196,4	73	4,7	0,6	9,2	6,7	172,8	0,5	2,7	68,7	18,9	100
2-77		Taza de fierro enlozado colmada	-	202,7	75	4,9	0,6	9,5	6,9	178,4	0,5	2,8	70,9	19,5	100
2-78	Zanahoria amarilla	Unidad pequeña	104,1	91,7	17	0,9	0,3	3,3	3,8	46,8	0,1	0,3	1001,1	3,0	89
2-79		Unidad mediana	180,3	157,8	30	1,6	0,5	5,7	6,5	80,5	0,2	0,5	1722,7	5,1	88
2-80		Unidad grande	239,2	214,6	41	2,1	0,6	7,7	8,8	109,4	0,3	0,6	2342,8	6,9	90
2-81		Rodaja pequeña	-	4,3	1	0,0	0,0	0,2	0,2	2,2	0,0	0,0	46,9	0,1	100
2-82		Rodaja mediana	-	7,4	1	0,1	0,0	0,3	0,3	3,8	0,0	0,0	80,8	0,2	100
2-83		Rodaja grande	-	11,3	2	0,1	0,0	0,4	0,5	5,8	0,0	0,0	123,4	0,4	100
2-84	Zanahoria amarilla, cubos	Taza de fierro enlozado al ras	-	222,5	42	2,2	0,7	8,0	9,1	113,5	0,3	0,7	2429,0	7,2	100
2-85		Taza de fierro enlozado llena	-	246,8	47	2,5	0,7	8,9	10,1	125,9	0,4	0,7	2694,3	8,0	100
2-86		Cucharada llena	-	11,8	2	0,1	0,0	0,4	0,5	6,0	0,0	0,0	128,8	0,4	100
2-87		Cucharada colmada	-	19,4	4	0,2	0,1	0,7	0,8	9,9	0,0	0,1	211,8	0,6	100
2-88	Zapallo italiano*	Unidad pequeña*	150	100	14	0,9	0,2	2,9	•	27,0	•	0,3	•	26,2	67
2-89	Zapallo macre <sup>€</sup>	Trozo pequeño	159,0	140,9	37	1,0	0,3	9,0	•	36,6	0,2	0,8	95,8	8,0	89
2-90		Trozo mediano	273,2	234,1	61	1,6	0,5	15,0	•	60,9	0,3	1,4	159,2	13,3	86
2-91		Trozo grande	566,0	482,3	125	3,4	1,0	30,9	•	125,4	0,6	2,9	328,0	27,5	85

\* : Datos de medidas caseras y pesos extraídos de las "Tablas auxiliares para la formulación y evaluación de regímenes alimenticios", 1985.

α : Este alimento fue licuado y diluido. Se utilizó para su cálculo "aji amarillo molido fresco sin sal" (B-04) de las "Tablas peruanas de composición de alimentos", 2009 (CENAN/INS).

π : Este alimento fue licuado y diluido. Se utilizó para su cálculo "aji colorado molido" (B-08) de las "Tablas peruanas de composición de alimentos", 2009 (CENAN/INS).

Ω : Este alimento fue licuado y diluido. Se utilizó para su cálculo "ajo sin cáscara" (B-13) de las "Tablas peruanas de composición de alimentos", 2009 (CENAN/INS).

μ : Se consideró la cáscara como Parte Comestible, excluyéndose solamente el tallo.

β : Se consideró el alimento "sin tallo, sin cáscara y sin pedúnculo" como parte comestible de la medida casera del tomate.

€ : Los trozos representan a unidades de compra en base a costos de S/. 0,20, S/. 0,50 y S/. 1,00 nuevos soles, adquiridos en 3 mercados de Cercado de Lima durante mayo del 2013.



## 3. Frutas y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
3-1	Aceituna de botija (negra)	Unidad pequeña	4,1	3,3	10	0,0	1,1	0,2	•	2,8	•	0,1	•	0,0	80
3-2		Unidad mediana	6,5	5,4	16	0,0	1,7	0,4	•	4,6	•	0,1	•	0,0	83
3-3		Unidad grande	8,8	7,6	23	0,1	2,4	0,6	•	6,5	•	0,2	•	0,0	86
3-4	Aguaymanto	Unidad mediana	-	4,8	3	0,0	0,0	0,8	•	1,2	•	0,0	1,7	0,0	100
3-5		Puño cerrado (L:17,4 cm; A:7,9 cm; D:10,4 cm)	36,4	34,9	22	0,2	0,1	5,5	•	9,1	•	0,3	12,6	0,0	96
3-6	Ciruela peruana	Unidad pequeña	11,5	8,2 <sup>A</sup>	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	71
3-7			11,5	7,3	6	0,1	0,0	1,6	•	1,5	•	0,1	•	2,7	63
3-8		Unidad mediana	14,7	10,4 <sup>A</sup>	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	71
3-9			14,7	9,6	8	0,1	0,0	2,1	•	1,9	•	0,1	•	3,5	65
3-10		Unidad grande	20,4	14,2 <sup>A</sup>	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	69
3-11			20,4	12,7	10	0,1	0,0	2,7	•	2,5	•	0,1	•	4,7	62
3-12	Coco	Unidad mediana	1179,9	398,4 <sup>B</sup>	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	34
3-13			1179,9	368,6	1054	12,5	103,6	39,8	•	29,5	0,9	6,6	3,7	3,3	31
3-14		Agua de coco de unidad mediana	-	496,1	69	3,5	0,5	9,9	5,5	104,2	0,5	0,0	0,0	4,0	100
3-15	Tajada de unidad mediana	-	90,9	260	3,1	25,5	9,8	•	7,3	0,2	1,6	0,9	0,8	100	
3-16	Coco, fresco rallado*	Cucharadita colmada*	-	4,0	11	0,1	1,1	0,4	•	0,3	0,0	0,1	0,0	0,0	100
3-17	Coco, fresco rallado*	Cucharadita colmada*	-	9,0	26	0,3	2,5	1,0	•	0,7	0,0	0,2	0,1	0,1	100
3-18	Cocona <sup>U</sup>	Unidad pequeña	165,3	160,5 <sup>E1</sup>	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	97
3-19			165,3	139,8 <sup>E2</sup>	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	85
3-20			165,3	88,9 <sup>E3</sup>	36	0,8	0,6	8,2	•	14,2	•	1,3	•	4,0	54
3-21		Unidad mediana	224,0	217,3 <sup>E1</sup>	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	97
3-22			224,0	189,2 <sup>E2</sup>	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	85
3-23			224,0	122,7 <sup>E3</sup>	50	1,1	0,9	11,3	•	19,6	•	1,8	•	5,5	55
3-24		Unidad grande	275,6	267,1 <sup>E1</sup>	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	97
3-25			275,6	238,7 <sup>E2</sup>	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	87
3-26			275,6	162,2 <sup>E3</sup>	67	1,5	1,1	14,9	•	25,9	•	2,4	•	7,3	59
3-27	Fresa	Unidad pequeña	7,1	6,9	3	0,0	0,1	0,5	0,1	2,6	0,0	0,1	0,1	2,9	96
3-28		Unidad mediana	11,7	11,4	5	0,1	0,1	0,8	0,2	4,2	0,0	0,1	0,1	4,8	97



## 3. Frutas y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO									% Parte comestible	
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug		Vitamina C mg
3-29	Fresa	Unidad grande	17,8	17,4	7	0,1	0,1	1,2	0,3	6,4	0,0	0,2	0,2	7,3	98
3-30		Taza de fierro enlozado llena	-	245,6	101	1,7	2,0	16,9	4,9	90,9	0,3	2,9	2,5	103,2	100
3-31		Taza de plástico llena	-	226,7	93	1,6	1,8	15,6	4,5	83,9	0,3	2,7	2,3	95,2	100
3-32		Taza de Loza llena	-	212,0	87	1,5	1,7	14,6	4,2	78,4	0,3	2,5	2,1	89,0	100
3-33	Granadilla <sup>o</sup>	Unidad pequeña	90,3	49,8 <sup>o1</sup>	40	1,1	1,0	7,8	•	8,5	•	0,2	13,9	7,9	55
3-34			26,9 <sup>o2</sup>	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	30
3-35		Unidad mediana	112,2	67,4 <sup>o1</sup>	54	1,5	1,3	10,5	•	11,5	•	0,3	18,9	10,7	60
3-36			36,6 <sup>o2</sup>	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	32
3-37		Unidad grande	134,5	78,8 <sup>o1</sup>	63	1,7	1,6	12,3	•	13,4	•	0,3	22,1	12,5	59
3-38			43,9 <sup>o2</sup>	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	33
3-39		Cucharadita llena, jugo	-	6,1	5	0,1	0,1	1,0	•	1,0	•	0,0	1,7	1,0	100
3-40		Cucharadita llena, jugo colado	-	3,9	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	100
3-41		Cucharada llena, jugo	-	15,6	13	0,3	0,3	2,4	•	2,6	•	0,1	4,4	2,5	100
3-42		Cucharada llena, jugo colado	-	8,6	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	100
3-43	Higo fresco	Unidad pequeña	22,6	22,1 <sup>o</sup>	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	98
3-44			18,3	14	0,4	0,4	2,9	•	3,1	•	0,1	5,1	2,9	81	
3-45		Unidad mediana	32,2	31,3 <sup>o</sup>	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	97
3-46			27,0	21	0,6	0,5	4,2	•	4,6	•	0,1	7,6	4,3	84	
3-47		Unidad grande	40,2	39,2 <sup>o</sup>	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	98
3-48			34,3	26	0,8	0,7	5,3	•	5,8	•	0,1	9,6	5,4	86	
3-49	Higo seco*	4 unidades medianas*	40,0	39,0	71	1,4	0,1	14,4	3,8	42,5	0,2	0,9	3,9	1,4	98
3-50	Limón	Unidad pequeña	29,0	13,2	4	0,1	0,0	1,2	0,1	2,4	0,0	0,1	0,1	5,8	46
3-51		Unidad mediana	32,6	15,6	5	0,1	0,0	1,5	0,1	2,8	0,0	0,1	0,2	6,9	48
3-52		Unidad grande	40,9	20,6	6	0,1	0,0	1,9	0,1	3,7	0,0	0,1	0,2	9,1	50
3-53	Limón, jugo de*	Cucharadita llena*	-	5,0	2	0,0	0,0	0,5	0,0	0,9	0,0	0,0	0,1	2,2	100
3-54	Limón, dulce (Lima)*	Unidad mediana*	100,0	71,0	19	0,4	0,3	2,2	2,0	22,0	0,1	0,1	1,4	25,6	71
3-55	Lúcuma seda	Unidad pequeña	133,1	104,8	104	1,6	0,5	26,2	•	16,8	•	0,4	•	2,3	79
3-56		Unidad mediana	202,4	161,0	159	2,4	0,8	40,2	•	25,8	•	0,6	•	3,5	80



### 3. Frutas y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
3-57	"Beltrán"	Unidad grande	325,2	251,5	249	3,8	1,3	62,9	•	40,2	•	1,0	•	5,5	77
3-58	Mandarina sin pepa	Unidad pequeña	73,9	58,1	20	0,3	0,2	4,0	1,0	11,0	0,0	0,2	19,8	28,3	79
3-59		Unidad mediana	136,3	108,5	38	0,7	0,3	7,4	2,0	20,6	0,1	0,3	36,9	52,8	79
3-60		Unidad grande	180,6	152,0	53	0,9	0,5	10,3	2,7	28,9	0,1	0,5	51,7	74,0	84
3-61		Gajo de unidad mediana	-	11,3	4	0,1	0,0	0,8	0,2	2,1	0,0	0,0	3,8	5,5	100
3-62	Mango "planta"	Unidad mediana*	100	85,0	51	0,3	0,2	12,0	1,5	14,5	0,0	0,3	32,3	21,1	85
3-63	Mango "Kent"	Unidad mediana	554,6	432,0	259	1,7	0,9	60,9	7,8	73,4	0,2	1,7	164,1	107,1	78
3-64	papaya"	Tajada "tapa"	181,0	157,5	95	0,6	0,3	22,2	2,8	26,8	0,1	0,6	59,8	39,1	87
3-65		Cubo mediano*	-	14,1	9	0,1	0,0	2,0	0,3	2,4	0,0	0,1	5,4	3,5	100
3-66		Manzana "Chilena"	Unidad mediana*	145,0	116,0	63	0,3	0,1	15,4	1,5	5,8	0,1	1,6	2,3	1,5
3-67	Manzana "Delicia roja"	Unidad pequeña	105,7	100,6 <sup>60c</sup>	52	0,3	0,1	14,1	2,6	5,0	0,1	1,4	2,6	1,3	95
3-68			89,7	85,9	48	0,3	0,1	11,9	1,2	4,5	0,0	1,3	1,8	1,2	85
3-69		Unidad mediana	172,8	166,8 <sup>60c</sup>	87	0,5	0,2	23,4	4,3	8,3	0,1	2,3	4,3	2,2	97
3-70			147,7	147,7	80	0,4	0,1	19,6	1,9	7,4	0,1	2,1	3,0	1,9	85
3-71		Unidad grande	236,9	229,1 <sup>60c</sup>	119	0,7	0,2	32,1	6,0	11,5	0,1	3,2	6,0	3,0	98
3-72		Unidad extra grande*	207,8	207,8	112	0,6	0,2	27,6	2,7	10,4	0,1	2,9	4,2	2,7	88
3-73			400,0	320,0	173	1,0	0,3	42,6	4,2	16,0	0,2	4,5	6,4	4,2	80
3-74	Manzana "Israel"	Unidad pequeña	107,0	99,5 <sup>60c</sup>	52	0,3	0,1	13,9	2,6	5,0	0,0	1,4	2,6	1,3	93
3-75			85,9	85,9	46	0,3	0,1	11,4	1,1	4,3	0,0	1,2	1,7	1,1	80
3-76		Unidad mediana	172,8	161,6 <sup>60c</sup>	84	0,5	0,2	22,6	4,2	8,1	0,1	2,3	4,2	2,1	94
3-77			141,8	141,8	77	0,4	0,1	18,9	1,8	7,1	0,1	2,0	2,8	1,8	82
3-78		Unidad grande	229,1	217,3 <sup>60c</sup>	113	0,7	0,2	30,4	5,6	10,9	0,1	3,0	5,6	2,8	95
3-79		Cubo mediano	195,7	195,7	106	0,6	0,2	26,0	2,5	9,8	0,1	2,7	3,9	2,5	85
3-80			-	1,9	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	100
3-81		Cubo grande	-	3,0	1	0,0	0,0	0,4	0,0	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	100
3-82		Cucharada llena de cubos	-	16,3	9	0,0	0,0	2,2	0,2	0,8	0,0	0,2	0,3	0,2	100
3-83	Maracuyá Ø	Unidad pequeña	106,0	52,4 <sup>91</sup>	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	49
3-84			26,2 <sup>92</sup>	18	0,2	0,0	4,2	0,1	3,4	0,0	0,8	31,7	5,8	25	



### 3. Frutas y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO									% Parte comestible		
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug		Vitamina C mg	
3-85	Maracuyá Ø	Unidad mediana	150,3	86,0 <sup>Ø1</sup>	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	57	
3-86			150,3	46,2 <sup>Ø2</sup>	31	0,4	0,0	7,4	0,1	6,0	0,0	1,4	55,9	10,2	31	
3-87		Unidad grande	197,9	105,2 <sup>Ø1</sup>	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	53	
3-88			197,9	58,3 <sup>Ø2</sup>	39	0,5	0,1	9,3	0,1	7,6	0,0	1,7	70,6	12,8	29	
3-89		Cucharadita llena, jugo	-	14,2	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	100	
3-90		Cucharadita llena, jugo colado	-	8,4	6	0,1	0,0	1,3	0,0	1,1	0,0	0,3	10,2	1,8	100	
3-91		Cucharada llena, jugo	-	6,5	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	100	
3-92		Cucharada llena, jugo colado	-	3,6	2	0,0	0,0	0,6	0,0	0,5	0,0	0,1	4,4	0,8	100	
3-93		Membrillo*	Unidad mediana*	100,0	88,0	38	0,3	0,1	8,4	1,7	7,9	0,0	0,6	1,8	11,0	88
3-94		Nispero*	6 unidades*	100,0	62,0	27	0,2	0,1	6,0	1,2	5,6	0,0	0,4	1,2	7,8	62
3-95	Melocotón "Huayco"	Unidad pequeña	69,0	60,8 <sup>A</sup>	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	88	
3-96			69,0	52,2	33	0,3	0,1	8,1	0,8	2,1	0,1	0,2	8,4	8,0	76	
3-97		Unidad mediana	93,5	84,5 <sup>A</sup>	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	90	
3-98			93,5	71,7	46	0,4	0,1	11,2	1,1	2,9	0,1	0,2	11,5	11,0	77	
3-99		Unidad grande	124,5	113,5 <sup>A</sup>	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	91	
3-100			124,5	98,2	63	0,6	0,1	15,3	1,5	3,9	0,2	0,3	15,7	15,0	79	
3-101	Melón "Coquito"	Unidad mediana	2230,1	1455,1 <sup>Ø</sup>	335	7,3	1,5	72,8	11,6	189,2	1,3	7,3	43,7	334,7	66	
3-102		Tajada mediana	378,8	273,4 <sup>Ø</sup>	63	1,4	0,3	13,7	2,2	35,5	0,2	1,4	8,2	62,9	72	
3-103		Rodaja mediana	-	225,9 <sup>Ø</sup>	52	1,1	0,2	11,3	1,8	29,4	0,2	1,1	6,8	52,0	100	
3-104	Naranja de mesa "Huando"	Unidad pequeña <sup>Æ</sup>	206,0	155,9 <sup>(a)</sup>	70	1,9	0,3	13,3	3,7	46,8	0,1	0,2	17,2	68,5	76	
3-105			206,0	79,2 <sup>(b)</sup>	14	0,6	0,2	2,8	1,9	0,0	0,0	0,2	2,9	7,3	38	
3-106		Unidad mediana <sup>Æ</sup>	293,4	222,5 <sup>(a)</sup>	100	2,7	0,4	18,9	5,3	66,7	0,2	0,2	24,5	97,7	76	
3-107			293,4	112,9 <sup>(b)</sup>	20	0,8	0,2	4,0	2,7	0,0	0,0	0,3	4,2	10,4	39	
3-108		Unidad grande <sup>Æ</sup>	366,3	277,6 <sup>(a)</sup>	125	3,3	0,6	23,6	6,7	83,3	0,2	0,3	30,5	121,9	76	
3-109			366,3	132,5 <sup>(b)</sup>	24	0,9	0,3	4,6	3,2	0,0	0,0	0,3	4,9	12,2	36	
3-110	Naranja de jugo "Tangelo" Ø	Unidad pequeña <sup>Æ</sup>	165,8	132,2 <sup>(a)</sup>	32	1,3	0,3	6,9	2,9	•	•	0,8	8,3	15,5	80	
3-111			-	76,4 <sup>(b)</sup>	14	0,5	0,2	2,7	1,8	•	•	0,2	2,8	7,0	46	
3-112		Unidad mediana <sup>Æ</sup>	216,3	178,0 <sup>(a)</sup>	43	1,8	0,4	9,3	3,9	•	•	1,1	11,2	20,9	82	
3-113	-		108,6 <sup>(b)</sup>	20	0,8	0,2	3,8	2,6	•	•	0,3	4,0	9,9	50		



### 3. Frutas y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO									% Parte comestible	
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug		Vitamina C mg
3-114	Naranja de jugo "Tangelo" °	Unidad grande <sup>€</sup>	272,2	221,2 <sup>(a)</sup>	53	2,2	0,4	11,5	4,9	•	•	1,4	13,9	26,0	81
3-115			-	141,0 <sup>(b)</sup>	25	1,0	0,3	4,9	3,4	•	•	0,4	5,2	12,9	52
3-116	Pacae*	Unidad mediana 30 cm*	130,0	40,0	22	0,2	0,0	5,9	•	5,6	•	0,2	•	0,6	31
3-117	Palta fuerte°	Unidad pequeña	169,9	115,9	121	2,2	10,3	7,5	12,3	12,7	0,7	0,6	14,6	4,4	68
3-118		Unidad mediana	267,4	201,4	210	3,8	17,9	13,1	21,3	22,2	1,3	1,0	25,4	7,7	75
3-119		Unidad grande	344,2	263,4	274	5,0	23,4	17,1	27,9	29,0	1,7	1,3	33,2	10,1	81
3-120		Tajada de unidad mediana	-	29,4	31	0,6	2,6	1,9	3,1	3,2	0,2	0,1	3,7	1,1	100
3-121		Porción para entrada*	-	109,0	113	2,1	9,7	7,1	11,6	12,0	0,7	0,5	14,1	4,2	100
3-122	Palta fuerte, pasta de <sup>†</sup>	Cucharadita llena	-	11,6	12	0,2	1,0	0,8	1,2	1,3	0,1	0,1	1,5	0,4	100
3-123		Cucharada llena	-	26,2	27	0,5	2,3	1,7	2,8	2,9	0,2	0,1	3,3	1,0	100
3-124	Papaya	Unidad pequeña	1197,0	1013,1	324	4,1	1,0	64,8	18,2	233,0	0,7	3,0	557,2	483,2	85
3-125		Unidad mediana	1730,4	1511,2	484	6,0	1,5	96,7	27,2	347,6	1,1	4,5	831,2	720,8	89
3-126		Unidad grande	2263,6	2010,3	643	8,0	2,0	128,7	36,2	462,4	1,4	6,0	1105,7	958,9	89
3-127		Tajada de unidad pequeña	-	182,3	58	0,7	0,2	11,7	3,3	41,9	0,1	0,5	100,3	87,0	100
3-128		Tajada de unidad mediana	-	270,6	87	1,1	0,3	17,3	4,9	62,2	0,2	0,8	148,8	129,1	100
3-129		Tajada de unidad grande	-	342,1	110	1,4	0,3	21,9	6,2	78,7	0,2	1,0	188,2	163,2	100
3-130	Pasas negras	Unidad pequeña	-	0,6	1	0,0	0,0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	100
3-131		Unidad mediana	-	1,2	3	0,0	0,0	0,7	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	100
3-132		Unidad grande	-	1,8	4	0,0	0,0	1,1	0,1	1,2	0,0	0,1	0,0	0,0	100
3-133		Cucharadita llena de unidad mediana	-	4,8	12	0,1	0,0	2,9	0,2	3,1	0,0	0,2	0,0	0,1	100
3-134		Cucharada llena de unidad mediana	-	11,7	28	0,3	0,0	7,0	0,4	7,5	0,0	0,4	0,0	0,3	100
3-135	Pera verde "chilena"	Unidad pequeña	152,6	138,5 <sup>€</sup>	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	91
3-136				119,7	59	0,4	0,1	12,1	3,7	4,8	0,1	0,4	1,2	2,3	78
3-137		Unidad mediana	200,9	187,3 <sup>€</sup>	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	93
3-138				164,7	81	0,5	0,2	16,6	5,1	6,6	0,2	0,5	1,6	3,1	82
3-139		Unidad grande	240,9	226,7 <sup>€</sup>	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	94
3-140				201,2	99	0,6	0,2	20,3	6,2	8,0	0,2	0,6	2,0	3,8	84



### 3. Frutas y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
3-141	Plátano bellaco maduro <sup>o</sup>	Rebanada de unidad mediana	-	54,1	55	0,7	0,1	68,7	1,4	4,3	0,0	0,2	34,0	0,0	100
3-142		Unidad pequeña	214,0	126,4	192	1,3	0,3	48,8	2,9	10,1	0,2	0,6	70,8	13,1	59
3-143	Plátano bellaco verde	Unidad mediana	280,0	171,1	260	1,7	0,3	66,0	3,9	13,7	0,2	0,9	95,8	17,8	61
3-144		Unidad grande	333,4	208,9	318	2,1	0,4	80,6	4,8	16,7	0,3	1,0	117,0	21,7	63
3-145		Rodaja fina de unidad mediana (tipo chifle)	-	1,9	3	0,0	0,0	0,7	0,0	0,2	0,0	0,0	1,1	0,2	100
3-146		Unidad pequeña	124,1	84,6	64	1,0	0,1	16,5	1,9	7,6	0,1	0,3	60,2	0,0	68
3-147	Plátano de la isla <sup>2</sup>	Unidad mediana	162,8	105,4	79	1,3	0,1	20,6	2,3	9,5	0,1	0,3	75,0	0,0	65
3-148		Unidad grande	225,1	151,2	113	1,8	0,2	29,5	3,3	13,6	0,2	0,5	107,7	0,0	67
3-149		Rodaja de unidad mediana	-	9,0	7	0,1	0,0	1,8	0,2	0,8	0,0	0,0	6,4	0,0	100
3-150		Unidad pequeña	112,5	65,7	55	1,0	0,2	12,1	1,7	3,3	0,1	0,4	2,0	2,8	59
3-151	Plátano de seda	Unidad mediana	201,0	128,7	107	1,9	0,4	23,7	3,3	6,4	0,2	0,8	3,9	5,5	64
3-152		Unidad grande	257,0	161,4	134	2,4	0,5	29,7	4,2	8,1	0,2	1,0	4,8	6,9	65
3-153		Rodaja de unidad mediana	-	6,5	5	0,1	0,0	1,2	0,2	0,3	0,0	0,0	0,2	0,3	100
3-154		Unidad pequeña	58,4	43,3	39	0,5	0,1	9,0	1,1	2,6	0,1	0,3	1,3	3,2	72
3-155	Plátano manzano	Unidad mediana	78,7	53,4	48	0,6	0,1	11,1	1,4	3,2	0,1	0,4	1,6	3,9	72
3-156		Unidad grande	103,7	76,9	69	0,8	0,2	16,0	2,0	4,6	0,1	0,6	2,3	5,6	72
3-157		Rodaja mediana	-	5,3	5	0,1	0,0	1,1	0,1	0,3	0,0	0,0	0,2	0,4	100
3-158		Unidad mediana	2319,5	1296,3	493	5,2	2,6	108,9	18,1	129,6	1,3	5,2	38,9	258,0	56
3-159	Piña "Hawaiana"	Rodaja mediana	239,4	215,9 <sup>Δ</sup>	82	0,9	0,4	18,1	3,0	21,6	0,2	0,9	6,5	43,0	90
3-160		Rodaja pequeña	122,4	109,6 <sup>Δ</sup>	42	0,4	0,2	9,2	1,5	11,0	0,1	0,4	3,3	21,8	90
3-161	Sandia	Rodaja mediana	320,2	311,3	75	2,2	0,3	17,1	1,2	18,7	0,3	0,9	87,2	9,3	97
3-162	Toronja, jugo de*	½ Vaso pequeño	100,0	100,0	36	0,6	0,4	7,7	1,1	34,0	0,1	2,0	46,0	50,6	100
3-163		Unidad pequeña	105,8	59,3	21	0,8	0,1	4,9	2,3	80,6	0,2	0,1	•	20,0	56
3-164	Tuna roja <sup>1</sup>	Unidad mediana	139,1	80,7	29	1,0	0,2	6,7	3,1	109,8	0,2	0,1	•	27,2	57
3-165		Unidad grande	186,8	114,7	41	1,5	0,2	9,5	4,4	156,0	0,3	0,2	•	38,6	61



### 3. Frutas y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
3-166	Tuna roja <sup>a</sup>	Rodaja de unidad mediana	-	11,9	4	0,2	0,0	1,0	0,5	16,2	0,0	0,0	•	4,0	100
3-167	Uva blanca <sup>o</sup>	Unidad pequeña	4,0	3,9	3	0,0	0,0	0,7	0,0	0,2	0,0	0,1	0,1	0,1	96
3-168		Unidad mediana	6,5	6,4	4	0,0	0,0	1,1	0,1	0,4	0,0	0,1	0,2	0,1	97
3-169		Unidad grande	8,4	8,2	6	0,0	0,0	1,4	0,1	0,5	0,0	0,2	0,2	0,2	98
3-170		Taza de fierro enlozado llena	277,5	269,2	180	0,5	0,3	46,3	2,4	16,2	0,2	5,9	8,1	5,9	100
3-171		Taza de plástico llena	264,2	256,3	172	0,5	0,3	44,1	2,3	15,4	0,2	5,6	7,7	5,6	100
3-172		Taza de Loza llena	221,6	215,0	144	0,4	0,2	37,0	1,9	12,9	0,2	4,7	6,4	4,7	100

\* : Datos de medidas caseras y pesos extraídos de las "Tablas auxiliares para la formulación y evaluación de regímenes alimenticios", 1985.

Λ : Peso neto o parte comestible considerando la cáscara, excluyéndose pepa y pedúnculo.

α : Calculado en base a los valores nutricionales de los alimentos "plátano de isla" (C-70), "tuna roja" (C-91), "palta fuerte" (C-107), "plátano bellaco (C-108) y "naranja de jugo tangelo" (C-118) de las "Tablas peruanas de composición de alimentos", 2013 (CENAN/INS).

β : Peso neto o parte comestible considerando recubrimiento (marrón).

μ : Su parte comestible corresponde a las siguientes formas: μ1: sin pedúnculo con cáscara y corazón / μ2: sin pedúnculo ni cáscara pero con corazón / μ3 : sin pedúnculo, cáscara ni corazón.

θ : Su parte comestible corresponde a las siguientes formas: θ1: jugo con pepas y θ2: jugo sin pepa (colado).

δ : Peso neto o parte comestible considerando la cáscara, excluyéndose solo el pedúnculo.

€ : Peso neto o parte comestible considerando la cáscara, excluyéndose el pedúnculo, tronco "corazón" y pepitas.

∞ : Calculado en base a los valores nutricionales del alimento "manzana delicia roja con cáscara" (C -112) de las "Tablas peruanas de composición de alimentos", 2013 (CENAN/INS).

§ : Tajada y rodaja de melón coquito, representan unidades de compra ambulante en base a un costo de S/. 1,00 nuevo sol, adquiridos en 5 puntos de venta en Lima Metropolitana durante abril del 2014.

Æ : Su parte comestible corresponde a las siguientes formas: unidad sin cáscara y pepas (a); y zumo colado (b).

Δ : Rodaja mediana y pequeña de piña, representan unidades de compra ambulante en base a un costo de S/. 1,00 y S/. 0,50 nuevos soles respectivamente, adquiridos en 5 puntos de venta en Lima Metropolitana durante abril del 2014.

ó : Se consideró como parte comestible la unidad con cáscara y sin pepa, sin embargo se utilizó para su cálculo de composición uva blanca PC. (C-93) de las "Tablas peruanas de composición de alimentos", 2009 (CENAN/INS), la cual fue analizado sin cáscara y sin pepa.



#### 4. Grasas, aceites y oleaginosas

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
4-1	Aceite vegetal de soya	Taza de loza al ras	-	314,4	2779	0,0	314,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100
4-2		Taza de plástico al ras	-	349,3	3088	0,0	349,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100
4-3		Taza de fierro enlozado al ras	-	364,8	3225	0,0	364,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100
4-4		Cucharadita llena	-	2,4	21	0,0	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100
4-5		Cucharada llena	-	6,6	58	0,0	6,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100
4-6		Porción para fritura*	-	17,0	150	0,0	17,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100
4-7		Porción para aderezos*	-	8,0	71	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100
4-8		Porción para ensaladas*	-	3,0	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100
4-9	Castaña peruana*	2 Unidades *	65,0	30,0	198	4,4	19,8	2,2	2,4	51,0	1,2	0,6	0,0	0,8	46
4-10	Mantequilla	Cucharadita al ras	-	2,2	16	0,0	1,8	0,0	•	0,0	•	0,0	•	0,0	100
4-11		Cucharadita llena	-	6,5	47	0,1	5,3	0,0	•	0,0	•	0,0	•	0,0	100
4-12		Cucharada al ras	-	5,9	43	0,1	4,8	0,0	•	0,0	•	0,0	•	0,0	100
4-13		Cucharada llena	-	14	102	0,3	11,5	102,1	•	0,0	•	0,0	•	0,0	100
4-14		Porción mediana gruesa para untar	-	2,8	20	0,1	2,3	0,0	•	0,0	•	0,0	•	0,0	100
4-15		Porción grande gruesa para untar	-	4,8	35	0,1	3,9	0,0	•	0,0	•	0,0	•	0,0	100
4-16	Maní entero crudo	5 Unidades pequeñas	2,3	2,2	12	0,5	1,1	0,2	0,2	1,5	0,1	0,0	0,0	0,0	93
4-17		5 Unidades medianas	3,3	3,1	17	0,7	1,5	0,3	0,3	2,0	0,1	0,0	0,0	0,0	95
4-18		5 Unidades grandes	5,3	5,0	28	1,2	2,4	0,5	0,4	3,3	0,2	0,1	0,0	0,1	95
4-19		Cucharada llena	17,2	16,4	92	4,0	7,9	1,5	1,4	10,8	0,5	0,2	0,0	0,2	95
4-20		Porción*	30,0	21,0	117	5,1	10,1	1,9	1,8	13,9	0,7	0,3	0,0	0,3	70
4-21		Puñado*	21,0	15,0	84	3,6	7,2	1,4	1,3	9,9	0,5	0,2	0,0	0,2	71
4-22	Maní tostado entero	Cucharadita llena	-	6,5	38	1,8	3,3	0,6	0,5	3,1	0,2	0,1	0,0	0,0	100
4-23		Cucharada llena	-	14,6	86	4,0	7,4	1,3	1,2	7,0	0,5	0,3	0,0	0,0	100
4-24	Maní tostado molido	Cucharada llena	-	12,3	73	3,3	6,3	1,1	1,0	5,9	0,4	0,3	0,0	0,0	100
4-25		Cucharada colmada	-	18,2	107	4,9	9,3	1,6	1,5	8,7	0,6	0,4	0,0	0,0	100



## 5. Pescados y mariscos

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO									% Parte comestible	
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug		Vitamina C mg
5-1	Atún, trozos en conserva <sup>2</sup>	Cucharadita llena	-	5,6	11	1,3	0,6	•	•	•	•	•	•	100	
5-2		Cucharadita colmada	-	8,2	15	1,9	0,8	•	•	•	•	•	•	100	
5-3		Cucharada llena	-	13,3	25	3,0	1,3	•	•	•	•	•	•	100	
5-4		Cucharada colmada	-	18,2	34	4,2	1,8	•	•	•	•	•	•	100	
5-5	Camarones (de río)*	5 unidades pequeñas*	95,0	65,0	51	11,6	0,1	0,6	•	76,1	0,7	0,1	•	3,4	68
5-6	Cangrejos (frescos)*	2 unidades pequeñas*	55,0	27,0	27	5,1	0,7	•	•	14,3	•	0,4	163,6	•	49
5-7	Choros (en conserva salmuera)* <sup>27</sup>	5 unidades medianas*	-	40,0	37	5,2	0,9	1,5	•	•	0,6	•	•	2,2	100
5-8	Jurel pequeño	Unidad	335,4	190,0	229	37,4	7,6	0,2	•	57,0	•	3,4	•	•	57
5-9		Parte superior de un trozo	116,6	107,5	130	21,2	4,3	0,1	•	32,3	•	1,9	•	•	92
5-10		Parte inferior de un trozo	76,3	69,7	84	13,7	2,8	0,1	•	20,9	•	1,3	•	•	91
5-11		Parte superior de un filete	-	53,9	65	10,6	2,2	0,1	•	16,2	•	1,0	•	•	100
5-12		Parte inferior de un filete	-	36,1	44	7,1	1,4	0,0	•	10,8	•	0,6	•	•	100
5-13	Jurel mediano	Unidad	552,3	315,5	380	62,2	12,6	0,3	•	94,7	•	5,7	•	•	57
5-14		Parte superior de un trozo	204,2	192,3	232	37,9	7,7	0,2	•	57,7	•	3,5	•	•	94
5-15		Parte inferior de un trozo	133,9	121,3	146	23,9	4,9	0,1	•	36,4	•	2,2	•	•	91
5-16		Parte superior de un filete	-	94,8	114	18,7	3,8	0,1	•	28,4	•	1,7	•	•	100
5-17		Parte inferior de un filete	-	59,8	72	11,8	2,4	0,1	•	17,9	•	1,1	•	•	100
5-18	Pejerrey*	Unidad pequeña 15 cm*	30,0	25,0	26	4,9	0,6	0,0	•	26,3	•	0,2	•	0,0	83
5-19		Unidad mediana 20 cm*	40,0	33,0	35	6,5	0,8	0,0	•	34,7	•	0,2	•	0,0	83
5-20		Unidad grande 22 cm*	50,0	41,0	43	8,0	1,0	0,0	•	43,1	•	0,3	•	0,0	82
5-21	Pota, cubos de (1,5 cm por lado aprox.)	Taza de fierro lleno	-	407,6	412	65,2	4,5	12,5	•	•	6,2	0,3	•	•	100
5-22		Taza plástico lleno	-	382,1	386	61,1	4,2	11,7	•	•	5,8	0,3	•	•	100



## 5. Pescados y mariscos

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
5-23	Pota, trozo de	Unidad pequeña	-	61,6	62	9,9	0,7	1,9	•	•	0,9	0,0	•	•	100
5-24		Unidad mediana	-	107,5	109	17,2	1,2	3,3	•	•	1,6	0,1	•	•	100
5-25		Unidad grande	-	154,2	156	24,7	1,7	4,7	•	•	2,4	0,1	•	•	100
5-26	Bacalao, seco salado	Porción*	-	50,0	145	31,4	1,2	0,0	•	80,0	0,8	1,8	0,0	2,0	100

\* : Datos de medidas caseras y pesos extraídos de las "Tablas auxiliares para la formulación y evaluación de regímenes alimenticios", 1985.

£ :Se escurrió el aceite, usándose el peso seco. Se calculó en base a la composición nutricional de "pescado atún, en conserva" (E-18) de las "Tablas peruanas de composición de alimentos", 2009 (CENAN/INS).

π :No habiendo información de este alimento en salmuera, se utilizó para su cálculo "choros sin concha" (E-10) de las "Tablas peruanas de composición de alimentos", 2009 (CENAN/INS)



## 6. Carnes y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
6-1	Carnero, pulpa semigorda de*	Trozo mediano*	95,0	70,0	177	12,7	13,6	0,0	0,0	4,9	2,5	1,8	0,0	0,0	74
6-2		1/3 taza de acero picada*	-	55,0	139	10,0	10,7	0,0	0,0	3,9	1,9	1,4	0,0	0,0	100
6-3	Cerdo, chuleta con hueso de**	Porción mediana*	190,0	92,0	182	13,2	13,9	0,1	0,0	11,0	1,6	1,2	•	0,6	48
6-4		Porción grande*	230,0	106,0	210	15,3	16,0	0,1	0,0	12,7	1,8	1,4	•	0,6	46
6-5	Cerdo, chuleta sin hueso de**	Porción media sin grasa*	-	90,0	178	13,0	13,6	0,1	0,0	10,8	1,6	1,2	•	0,5	100
6-6		Porción grande con grasa*	-	140,0	277	20,2	21,6	0,1	0,0	16,8	2,4	1,8	•	0,8	100
6-7	Cerdo, pata semigorda de*	Unidad*	100,0	56,0	159	11,2	12,3	0,0	•	9,0	•	1,7	0,0	0,0	56
6-8	Cerdo, carne sin hueso*	Filete mediano*	-	132	261	19,0	19,9	0,1	0,0	15,8	2,3	1,7	•	0,8	100
6-9		1 trozo mediano*	-	70,0	139	10,1	10,6	0,1	0,0	8,4	1,2	0,9	•	0,4	100
6-10	Cerdo, carne picada*	1/3 taza de acero*	•	55,0	109	7,9	8,3	0,1	0,0	6,6	1,0	0,7	•	0,3	100
6-11	Pollo, entero*	Unidad mediana con menudencia*	1800,0	1350,0	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	75
6-12		Unidad mediana sin menudencia*	1360,0	993,0	1182	212,4	30,6	0,0	0,0	119,2	15,3	14,9	•	22,8	73
6-13	Pollo, ala de*	Presa mediana*	125,0	69,0	82	14,8	2,1	0,0	0,0	8,3	1,1	1,0	•	1,6	55
6-14	Pollo, cabeza y pescuezo, de*	Unidad*	105,0	38,0	45	8,1	1,2	0,0	0,0	4,6	0,6	0,6	•	0,9	37
6-15	Pollo, corazón de	Unidad pequeña	11,5	7,9	12	1,2	0,7	0,1	0,0	0,9	0,5	0,1	0,7	0,3	67
6-16		Unidad mediana	14,1	9,2	14	1,4	0,9	0,1	0,0	1,1	0,6	0,2	0,8	0,3	67
6-17		Unidad grande	16,3	11,2	17	1,7	1,0	0,2	0,0	1,3	0,7	0,2	1,0	0,4	70
6-18	Pollo, espinazo de*	Presa mediana*	140,0	67,0	80	14,3	2,1	0,0	0,0	8,0	1,0	1,0	•	1,5	48
6-19	Pollo, filete de	Unidad pequeña	-	72,9	87	15,6	2,2	0,0	0,0	8,7	1,1	1,1	•	1,7	100
6-20		Unidad mediana	-	114,3	136	24,4	3,5	0,0	0,0	13,7	1,8	1,7	•	2,6	100
6-21		Unidad grande	-	162,3	193	34,7	5,0	0,0	0,0	19,5	2,5	2,4	•	3,7	100
6-22	Pollo, hígado de	Unidad pequeña	46,5	44,9	56	8,1	1,7	1,5	•	4,9	1,4	3,8	2768,1	15,2	97
6-23		Unidad mediana	54,1	51,5	64	9,3	2,0	1,8	•	5,7	1,6	4,4	3175,0	17,4	95



## 6. Carnes y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
6-24	Pollo, hígado de	Unidad grande	64,2	61,9	77	11,1	2,4	2,1	•	6,8	1,9	5,3	3816,1	20,9	96
6-25	Pollo, pierna de	Unidad pequeña	115,2	68,6	82	14,7	2,1	0,0	0,0	8,2	1,1	1,0	•	1,5	60
6-28		Unidad mediana	148,8	85,8	102	18,4	2,6	0,0	0,0	10,3	1,3	1,3	•	2,0	58
6-27		Unidad grande	179,7	103,8	124	22,2	3,2	0,0	0,0	12,5	1,6	1,6	•	2,4	58
6-28	Pollo, rabadilla de*	Presa mediana*	150,0	72,0	86	15,4	2,2	0,0	0,0	8,6	1,1	1,1	•	1,7	48
6-29		Presa grande*	160,0	77,0	92	16,5	2,4	0,0	0,0	9,2	1,2	1,2	•	1,8	48
6-30	Pollo, pechuga corte redondo	Unidad pequeña	845,3	581,5	692	124,4	17,9	0,0	0,0	69,8	9,0	8,7	•	13,4	66
6-31		Unidad mediana	1087,4	693,9	826	148,4	21,4	0,0	0,0	83,3	10,7	10,4	•	16,0	64
6-32		Unidad grande	1238,0	754,8	898	161,5	23,2	0,0	0,0	90,6	11,6	11,3	•	17,4	61
6-33	Pollo, trozo superior de media pechuga de	Unidad pequeña	203,6	158,6	189	33,9	4,9	0,0	0,0	19,0	2,4	2,4	•	3,6	78
6-34		Unidad mediana	253,1	193,8	231	41,5	6,0	0,0	0,0	23,3	3,0	2,9	•	4,5	77
6-35		Unidad grande	264,6	217,2	258	46,4	6,7	0,0	0,0	26,1	3,3	3,3	•	5,0	82
6-36	Pollo, trozo inferior de media pechuga de	Unidad pequeña	165,0	132,1	157	28,3	4,1	0,0	0,0	15,9	2,0	2,0	•	3,0	80
6-37		Unidad mediana	199,0	153,1	182	32,8	4,7	0,0	0,0	18,4	2,4	2,3	•	3,5	77
6-38		Unidad grande	228,0	183,6	219	39,3	5,7	0,0	0,0	22,0	2,8	2,8	•	4,2	81
6-39	Res, bofe de	Taza de plástico llena	-	290,8	241	50,0	3,2	0,0	0,0	17,4	4,7	18,9	148,3	38,4	100
6-40		Taza de fierro enlozado llena	-	300,6	250	51,7	3,3	0,0	0,0	18,0	4,8	19,5	153,3	39,7	100
6-41	Res, hígado de	Cucharada llena	-	15,5	13	2,7	0,2	0,0	0,0	0,9	0,3	1,0	7,9	2,1	100
6-42		Cucharada colmada	-	26,1	22	4,5	0,3	0,0	0,0	1,6	0,4	1,7	13,3	3,4	100
6-43	Res, hígado de	Unidad pequeña	-	58,7	75	11,7	2,7	1,9	0,0	7,6	2,3	3,2	4744,1	11,4	100
6-44		Unidad mediana	-	108,1	137	21,6	5,0	3,6	0,0	14,1	4,3	5,8	8736,6	21,1	100
6-45		Unidad grande	-	149,8	190	30,0	6,9	4,9	0,0	19,5	6,0	8,1	12106,8	29,2	100
6-46	Res, mondongo picado de*	1/3 taza de acero*	-	55,0	57	9,3	1,9	0,0	0,0	36,3	0,8	0,4	35,8	0,0	100



## 6. Carnes y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
6-47	Res, carne pulpa de	Filete pequeño	-	62,3	65	13,3	1,0	0,0	0,0	10,0	2,7	2,1	•	0,0	100
6-48		Filete mediana	-	96,9	102	20,6	1,6	0,0	0,0	15,5	4,2	3,3	•	0,0	100
6-49		Filete grande	-	149,9	157	31,9	2,4	0,0	0,0	24,0	6,5	5,1	•	0,0	100
6-50		Trozo pequeño	-	96,2	101	20,5	1,5	0,0	0,0	15,4	4,2	3,3	•	0,0	100
6-51		Trozo mediano	-	123,3	130	26,3	2,0	0,0	0,0	19,7	5,3	4,2	•	0,0	100
6-52		Trozo grande	-	162,8	171	34,7	2,6	0,0	0,0	26,1	7,0	5,5	•	0,0	100
6-53	Res, carne pulpa molida de*	Porción para croqueta, hamburguesa o albóndiga*	-	60,0	63	12,8	1,0	0,0	0,0	9,6	2,6	2,0	•	0,0	100
6-54	Res, carne pulpa picada de	Taza de loza llena	-	305,9	321	65,2	4,9	0,0	0,0	48,9	13,2	10,4	•	0,0	100
6-55		Taza de plástico llena	-	350,1	368	74,6	5,6	0,0	0,0	56,0	15,1	11,9	•	0,0	100
6-56		Taza de hierro enlozado llena	-	366,5	385	78,1	5,9	0,0	0,0	58,6	15,8	12,5	•	0,0	100
6-57	Res, riñón picado de*	1/3 taza de acero*	-	55,0	50	8,3	1,6	0,2	0,0	9,4	1,1	3,7	154,0	5,4	100
6-58	Jamonada	Rebanada	-	13	43	2,0	3,8	0,4	0,0	11,1	0,2	0,2	•	0,0	100
6-59	Jamón del país	Rebanada	-	17	59	4,2	4,5	0,0	0,0	8,2	0,3	0,4	•	0,0	100
6-60	Mortadela*	Rebanada*	-	20,0	51	2,0	3,9	1,9	0,0	16,4	0,4	0,4	•	0,2	100
6-61	Hot dog	Unidad mediana	-	36,0	132	4,0	12,3	0,8	•	27,4	0,7	0,5	•	0,0	100
6-62	Chicharrón de cerdo (cocido)*	Trozo pequeño*	-	40,0	260	4,5	24,6	•	•	16,0	•	•	5,6	0,0	100
6-63	Pate*	2 cucharaditas*	-	15,0	74	1,6	7,6	0,2	0,0	8,6	0,2	1,2	•	0,0	100
6-64	Relleno*	Tajada delgada*	-	30,0	32	4,3	1,5	1,0	0,0	18,9	0,4	5,1	•	1,0	100
6-65	Tocino*	Tajada delgada*	-	20,0	98	2,7	9,6	0,2	0,0	5,2	0,2	0,2	•	0,4	100
6-66	Carnero, carne seca (chalona)*	Porción*	-	30,0	95	15,1	3,5	•	•	15,9	•	1,2	•	0,0	100
6-67	Llama, carne seca de (charqui)*	Porción*	-	30,0	84	17,3	1,1	0,3	•	11,1	•	2,0	•	2,0	100

\* :Datos de medidas caseras y pesos extraídos de las "Tablas auxiliares para la formulación y evaluación de regímenes alimenticios", 1985.

α : Calculado en base a los valores nutricionales del alimento cerdo, carne sin hueso (F-13) de las "Tablas peruanas de composición de alimentos", 2009 (CENAN/INS)



## 7. Lácteos y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
7-1	Leche evaporada entera de vaca	Taza de loza al ras	-	370,7	493	23,4	28,5	36,7	0,0	856,4	2,9	•	192,8	0,0	100
7-2		Taza de plástico al ras	-	416,2	554	26,2	32,1	41,2	0,0	961,5	3,2	•	216,4	0,0	100
7-3		Taza fierro enlozado al ras	-	422,5	562	26,6	32,5	41,8	0,0	975,9	3,3	•	219,7	0,0	100
7-4		Vaso grande de vidrio al ras	-	348,8	464	22,0	26,9	34,5	0,0	805,7	2,7	•	181,4	0,0	100
7-5		Cucharadita llena	-	3,3	4	0,2	0,3	0,3	0,0	7,7	0,0	•	1,7	0,0	100
7-6	Leche fresca de vaca	Cucharada llena	-	8,6	11	0,5	0,7	0,9	0,0	19,9	0,1	•	4,5	0,0	100
7-7		Taza de loza al ras	-	359,8	227	11,2	12,6	17,6	0,0	381,4	1,4	4,7	100,8	1,8	100
7-8		Taza de plástico al ras	-	404,9	255	12,6	14,2	19,8	0,0	429,2	1,6	5,3	113,4	2,0	100
7-9		Taza fierro enlozado al ras	-	410,7	259	12,7	14,4	20,1	0,0	435,3	1,6	5,3	115,0	2,1	100
7-10		Vaso grande de vidrio al ras	-	337,2	212	10,5	11,8	16,5	0,0	357,4	1,3	4,4	94,4	1,7	100
7-11		Cucharadita llena	-	3,4	2	0,1	0,1	0,2	0,0	3,6	0,0	0,0	1,0	0,0	100
7-12		Cucharada llena	-	8,6	5	0,3	0,3	0,4	0,0	9,1	0,0	0,1	2,4	0,0	100
7-13	Cucharadita llena	-	4,8	23	1,3	1,2	1,7	0,0	40,6	0,2	0,0	9,8	0,4	100	
7-14	Leche en polvo entera de vaca	Cucharadita colmada	-	7,9	38	2,1	2,1	2,9	0,0	67,2	0,3	0,0	16,2	0,7	100
7-15		Cucharada al ras*	-	6,0	29	1,6	1,6	2,2	0,0	50,9	0,2	0,0	12,2	0,5	100
7-16		Cucharada llena	-	12,0	58	3,3	3,1	4,3	0,0	102,1	0,4	0,0	24,6	1,1	100
7-17		Cucharada colmada	-	16,4	79	4,4	4,3	5,9	0,0	139,0	0,5	0,0	33,4	1,5	100
7-18	Leche en condensada endulzada	Cucharadita llena	-	4,9	16	0,4	0,4	2,6	0,0	13,5	0,0	0,0	•	0,0	100
7-19		Cucharada llena	-	12,9	42	1,0	1,2	6,9	0,0	35,5	0,1	0,0	•	0,0	100
7-20	Queso edam	Cubo mediano	-	4,4	20	1,7	1,3	0,1	0,0	56,0	0,1	0,0	•	0,0	100
7-21	Queso fresco de vaca	Tajada pequeña delgada	-	11,7	31	2,0	2,4	0,4	0,0	91,6	•	0,2	•	0,0	100
7-22		Tajada mediana delgada	-	19,4	51	3,4	3,9	0,6	0,0	151,9	•	0,3	•	0,0	100
7-23		Tajada grande delgada	-	32,8	87	5,7	6,6	1,1	0,0	256,8	•	0,4	•	0,0	100



## 7. Lácteos y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
7-24	Queso fresco de cabra	Tajada delgada*	-	30,0	52	4,9	3,1	1,0	0,0	93,0	0,3	0,2	24,0	0,0	100
7-25	Requesón <sup>α</sup>	Porción pequeña*	-	30,0	79	5,3	6,0	1,0	0,0	234,9	•	0,4	•	0,0	100
7-26	Queso mantecoso	Tajada mediana delgada molde	-	30,9	122	8,7	9,3	1,0	•	332,5	•	0,5	•	0,0	100
7-27		Cucharadita llena	-	9,2	36	2,6	2,8	0,3	•	99,0	•	0,1	•	0,0	100
7-28	Queso parmesano (rallado)	Cucharadita llena	-	3,9	17	1,5	1,2	0,1	0,0	49,4	0,1	0,0	•	0,0	100
7-29		Cucharadita colmada	-	6,1	27	2,4	1,9	0,1	0,0	77,1	0,2	0,0	•	0,0	100
7-30		Cucharada llena	-	10,0	44	3,9	3,0	0,2	0,0	125,8	0,3	0,1	•	0,0	100
7-31		Cucharada colmada	-	14,2	63	5,6	4,3	0,3	0,0	179,0	0,4	0,1	•	0,0	100
7-32	Yogur frutado <sup>β</sup>	Taza de loza al ras	-	374,0	363	15,3	10,5	68,1	1,1	392,7	2,5	0,2	44,9	2,0	100
7-33		Taza de plástico al ras	-	426,0	413	17,5	11,9	77,5	1,3	447,3	2,9	0,2	51,1	2,3	100
7-34		Taza Fierro enlozado al ras	-	416,4	404	17,1	11,7	75,8	1,2	437,2	2,8	0,2	50,0	2,2	100
7-35		Vaso pequeño de vidrio al ras	-	251,5	244	10,3	7,0	45,8	0,8	264,1	1,7	0,1	30,2	1,3	100
7-36	Yogur frutado <sup>β</sup>	Vaso grande de vidrio al ras	-	343,9	334	14,1	9,6	62,6	1,0	361,1	2,3	0,2	41,3	1,8	100
7-37		Cucharadita llena	-	4,3	4	0,2	0,1	0,8	0,0	4,5	0,0	0,0	0,5	0,0	100
7-38		Cucharada llena	-	10,2	10	0,4	0,3	1,8	0,0	10,7	0,1	0,0	1,2	0,1	100

\* : Datos de medidas caseras y pesos extraídos de las "Tablas auxiliares para la formulación y evaluación de regímenes alimenticios", 1985.

β: Calculado en base a los valores nutricionales del alimento yogurt frutado de leche semidescremada. (G-18) de las "Tablas peruanas de composición de alimentos", 2009 (CENAN/INS)

α: Calculado en base a los valores nutricionales del alimento queso fresco de vaca. (G-14) de las "Tablas peruanas de composición de alimentos", 2009 (CENAN/INS)



## 8. Huevos y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
8-1	Huevo de codorniz	Unidad mediana	12,1	10,2	14	1,3	1,0	•	•	•	•	•	•	•	84
8-2	Huevo de gallina	Unidad pequeña	59,8	51,8	81	6,6	5,7	•	•	15,0	0,8	1,3	•	•	87
8-3		Unidad mediana	68,4	59,9	93	7,6	6,6	•	•	17,4	0,9	1,6	•	•	88
8-4		Unidad grande	77,3	67,7	106	8,6	7,5	•	•	19,6	1,0	1,8	•	•	88
8-5	Gallina, clara de huevo	Unidad mediana	-	40,9	21	4,5	0,1	0,3	0,0	2,9	0,0	0,0	•	0,0	100
8-6	Gallina, yema de huevo	Unidad mediana	-	19,9	70	3,1	6,1	0,4	0,0	27,0	0,5	0,9	•	0,0	100
8-7	Pata, huevo de*	Unidad mediana*	67,0	60,0	100	7,9	6,7	1,4	0,0	34,8	0,8	1,0	•	0,6	90

\* : Datos de medidas caseras y pesos extraídos de las "Tablas auxiliares para la formulación y evaluación de regímenes alimenticios", 1985.



## 9. Productos azucarados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO									% Parte comestible	
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug		Vitamina C mg
9-1	Azúcar rubia	Taza de loza al ras	-	293,2	1114	0,0	0,0	285,0	0,0	131,9	0,5	5,0	0,0	0,0	100
9-2		Taza de loza llena	-	338,9	1288	0,0	0,0	329,4	0,0	152,5	0,6	5,8	0,0	0,0	100
9-3		Taza de loza colmada	-	350,8	1333	0,0	0,0	341,0	0,0	157,9	0,6	6,0	0,0	0,0	100
9-4		Taza de plástico al ras	-	337,1	1281	0,0	0,0	327,6	0,0	151,7	0,6	5,7	0,0	0,0	100
9-5		Taza de plástico llena	-	371,6	1412	0,0	0,0	361,2	0,0	167,2	0,7	6,3	0,0	0,0	100
9-6		Taza de plástico colmada	-	411,5	1564	0,0	0,0	400,0	0,0	185,2	0,7	7,0	0,0	0,0	100
9-7		Taza de fierro enlozado al ras	-	349,7	1329	0,0	0,0	339,9	0,0	157,3	0,6	5,9	0,0	0,0	100
9-8		Taza de fierro enlozado llena	-	390,3	1483	0,0	0,0	379,4	0,0	175,7	0,7	6,6	0,0	0,0	100
9-9		Taza de fierro enlozado colmada	-	430,1	1634	0,0	0,0	418,0	0,0	193,5	0,8	7,3	0,0	0,0	100
9-10		Cucharadita ras	-	2,8	11	0,0	0,0	2,7	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	100
9-11		Cucharadita llena	-	6,5	25	0,0	0,0	6,3	0,0	2,9	0,0	0,1	0,0	0,0	100
9-12		Cucharadita colmada	-	10,0	38	0,0	0,0	9,7	0,0	4,5	0,0	0,2	0,0	0,0	100
9-13		Cucharada al ras	-	6,5	25	0,0	0,0	6,4	0,0	2,9	0,0	0,1	0,0	0,0	100
9-14		Cucharada llena	-	16,1	61	0,0	0,0	15,6	0,0	7,2	0,0	0,3	0,0	0,0	100
9-15		Cucharada colmada	-	27,5	105	0,0	0,0	26,7	0,0	12,4	0,0	0,5	0,0	0,0	100
9-16	Chancaca	Unidad tipo "tapa"	-	458,6	1486	0,0	0,0	384,7	0,0	210,9	1,3	14,7	0,0	0,0	100
9-17		Unidad tipo "bola"	-	941,8	3052	0,0	0,0	790,2	0,0	433,2	2,7	30,1	0,0	0,0	100
9-18	Mermelada de fresa <sup>7</sup>	Cucharadita llena	-	6,3	12	0,0	0,0	3,3	•	0,5	•	0,1	•	•	100
9-19		Cucharada llena	-	17,1	34	0,1	0,0	8,9	•	1,4	•	0,2	•	•	100
9-20	Miel de abeja	Cucharadita llena	-	5,3	18	0,0	0,0	4,5	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,1	100
9-21		Cucharada llena	-	12,4	41	0,0	0,0	10,6	0,0	3,2	0,0	0,0	0,0	0,2	100

α : No habiendo información de este alimento, se utilizó para su cálculo "mermelada frutilla" (K-07) de las "Tablas peruanas de composición de alimentos", 2009 (CENAN/INS).



## 10. Misceláneas

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
10-1	Galleta de agua <sup>*</sup>	Paquete de 8 unidades	-	44,0	167	4,6	1,9	32,6	0,6	•	•	1,3	•	•	100
10-2		Unidad redonda	-	5,5	21	0,6	0,2	4,1	0,1	•	•	0,2	•	•	100
10-3	Galleta dulce con relleno de crema saborizada	Paquete de 4 unidades cuadradas	-	51,8	256	2,4	11,4	36,5	•	•	•	2,7	•	•	100
10-4		Unidad cuadrada	-	12,9	64	0,6	2,8	9,1	•	•	•	0,7	•	•	100
10-5	Galleta dulce con relleno de chocolate	Paquete de 4 unidades redondas	-	31,9	155	1,8	6,7	22,3	•	•	•	1,2	•	•	100
10-6		Unidad redonda	-	7,7	38	0,4	1,6	5,4	•	•	•	0,3	•	•	100
10-7	Galleta de soda	Paquete de 12 unidades cuadradas	-	40,9	177	4,1	6,0	26,6	1,2	15,5	0,3	0,6	0,0	0,0	100
10-8		Unidad cuadrada	-	3,4	16	0,4	0,5	2,4	0,1	1,4	0,0	0,1	0,0	0,0	100
10-9	Galleta de vainilla	Paquete de 8 unidades cuadradas	-	37,5	163	2,2	4,8	27,7	0,4	8,2	0,2	0,2	0,0	0,0	100
10-10		Unidad cuadrada	-	4,6	20	0,3	0,6	3,4	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100
10-11		Cucharadita <sup>*</sup>	-	8,0	40	0,0	5,3	0,3	•	•	•	•	•	•	100
10-12	Mayonesa <sup>π</sup>	Cucharada al ras <sup>*</sup>	-	12,0	60	0,0	8,0	0,4	•	•	•	•	•	•	100
10-13		Cucharada colmada <sup>*</sup>	-	25,0	125	0,0	16,7	0,8	•	•	•	•	•	•	100

\* : Datos de medidas caseras y pesos extraídos de las "Tablas auxiliares para la formulación y evaluación de regímenes alimenticios", 1985.

α : No habiendo información en las "Tablas peruanas de composición de alimentos", 2009 (CENAN/INS), se utilizó para su cálculo el promedio de los valores nutricionales declarados en las etiquetas nutricionales de 2 marcas comerciales de "galleta de agua" (Agua Ligth / Nubbe Agua).

π : No habiendo información en las "Tablas peruanas de composición de alimentos", 2009 (CENAN/INS), se utilizó para su cálculo el promedio de los valores nutricionales declarados en las etiquetas nutricionales de 2 marcas comerciales de "mayonesa" (HELLMANN'S / Alacena).



## 11. Leguminosas y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
11-1	Arvejas frescas (en vainas)	1/4 kilogramo	246,0	106,9	113	7,6	0,6	14,6	5,5	28,9	1,3	1,8	31,0	23,8	44
11-2	Arveja fresca (guisantes)	Taza de loza al ras	-	205,1	217	14,6	1,2	28,1	10,5	55,4	2,5	3,5	59,5	45,7	100
11-3		Taza de fierro enlozado al ras	-	247,5	262	17,6	1,5	33,9	12,6	66,8	3,1	4,2	71,8	55,2	100
11-4		Cucharadita llena	-	5,9	6	0,4	0,0	0,8	0,3	1,6	0,1	0,1	1,7	1,3	100
11-5		Cucharada llena	-	14,4	15	1,0	0,1	2,0	0,7	3,9	0,2	0,2	4,2	3,2	100
11-6		Puñado*	-	39,0	41	2,8	0,2	5,3	2,0	10,5	0,5	0,7	14,8	8,7	100
11-7		Porción para guiso*	-	7,0	7	0,5	0,0	1,0	0,4	1,9	0,1	0,1	2,7	1,6	100
11-8		Taza de loza al ras	-	305,4	1072	66,3	9,8	108,7	77,9	198,5	9,2	7,9	30,5	10,7	100
11-9	Taza de loza llena	-	328,2	1152	71,2	10,5	116,8	83,7	213,3	9,9	8,5	32,8	11,5	100	
11-10	Arveja seca partida	Taza de fierro enlozado al ras	-	348,8	1224	75,7	11,2	124,2	88,9	226,7	10,5	9,1	34,9	12,2	100
11-11		Taza de Fierro enlozado llena	-	408,2	1433	88,6	13,1	145,3	104,1	265,3	12,3	10,6	40,8	14,3	100
11-12		Cucharadita llena	-	6,5	23	1,4	0,2	2,3	1,7	4,2	0,2	0,2	0,7	0,2	100
11-13		Cucharada llena	-	16,9	59	3,7	0,5	6,0	4,3	11,0	0,5	0,4	1,7	0,6	100
11-14	Taza de loza al ras	-	295,7	457	28,2	4,2	46,3	33,2	84,6	3,9	3,4	9,1	4,6	100	
11-15	Taza de fierro enlozado al ras	-	358,2	553	34,2	5,0	56,1	40,2	102,4	4,7	4,1	11,0	5,5	100	
11-16	Arveja seca partida sancochada <sup>a</sup>	Cucharadita llena	-	9,2	14	0,9	0,1	1,4	1,0	2,6	0,1	0,1	0,3	0,1	100
11-17		Cucharadita colmada	-	15,6	24	1,5	0,2	2,4	1,7	4,5	0,2	0,2	0,5	0,2	100
11-18		Cucharada llena	-	22,9	36	2,2	0,3	3,6	2,6	6,6	0,3	0,3	0,7	0,4	100
11-19		Cucharada colmada	-	38,1	59	3,6	0,5	6,0	4,3	10,9	0,5	0,4	1,2	0,6	100



## 11. Leguminosas y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
11-20	Frijol castilla	Taza de loza al ras	-	270,8	615	63,1	7,3	82,6	71,5	262,7	10,7	18,0	0,0	5,7	100
11-21		Taza de loza llena	-	303,4	689	70,7	8,2	92,5	80,1	294,3	12,0	20,2	0,0	6,4	100
11-22		Taza de fierro enlozado al ras	-	316,4	718	73,7	8,5	96,5	83,5	306,9	12,5	21,0	0,0	6,6	100
11-23		Taza de fierro enlozado llena	-	368,4	836	85,8	9,9	112,4	97,3	357,3	14,6	24,5	0,0	7,7	100
11-24		Cucharadita llena	-	6,6	15	1,5	0,2	2,0	1,7	6,4	0,3	0,4	0,0	0,1	100
11-25		Cucharada llena	-	16,7	38	3,9	0,5	5,1	4,4	16,2	0,7	1,1	0,0	0,4	100
11-26	Frijol castilla sancochado <sup>o</sup>	Taza de loza al ras	-	233,5	370	25,2	2,0	37,4	27,9	108,7	3,1	8,4	0,0	2,4	100
11-27		Taza de fierro enlozado al ras	-	278,9	442	30,1	2,4	44,7	33,3	129,9	3,7	10,0	0,0	2,8	100
11-28		Cucharadita llena	-	6,0	10	0,7	0,1	1,0	0,7	2,8	0,1	0,2	0,0	0,1	100
11-29		Cucharada llena	-	14,4	23	1,6	0,1	2,3	1,7	6,7	0,2	0,5	0,0	0,1	100
11-30		Cucharada colmada	-	19,8	31	2,1	0,2	3,2	2,4	9,2	0,3	0,7	0,0	0,2	100
11-31	Frijol canario	Taza de loza al ras	-	298,8	1013	65,4	6,3	104,6	75,0	412,3	8,5	19,7	•	18,8	100
11-32		Taza de loza llena	-	336,7	1141	73,7	7,1	117,8	84,5	464,6	9,5	22,2	•	21,2	100
11-33		Taza de fierro enlozado al ras	-	344,2	1167	75,4	7,2	120,5	86,4	475,0	9,7	22,7	•	21,7	100
11-34		Taza de Fierro enlozado llena	-	417,5	1415	91,4	8,8	146,1	104,8	576,2	11,8	27,6	•	26,3	100
11-35		Cucharadita llena	-	7,7	26	1,7	0,2	2,7	1,9	10,6	0,2	0,5	•	0,5	100
11-36		Cucharada llena	-	19,3	65	4,2	0,4	6,8	4,8	26,6	0,5	1,3	•	1,2	100
11-37	Frijol canario sancochado	Taza de loza al ras	-	243,8	207	12,7	1,2	12,4	25,4	109,7	2,6	3,9	•	0,0	100
11-38		Taza de fierro enlozado al ras	-	283,9	241	14,8	1,4	14,5	29,5	127,8	3,0	4,5	•	0,0	100
11-39		Cucharadita llena	-	7,4	6	0,4	0,0	0,4	0,8	3,3	0,1	0,1	•	0,0	100
11-40		Cucharada llena	-	17,4	15	0,9	0,1	0,9	1,8	7,8	0,2	0,3	•	0,0	100



## 11. Leguminosas y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
11-41	Frijol panamito	Taza de loza al ras	-	292,3	982	62,9	5,0	104,7	72,8	508,7	8,2	18,4	0,0	17,0	100
11-42		Taza de loza llena	-	318,0	1068	68,4	5,4	113,8	79,2	553,3	8,9	20,0	0,0	18,4	100
11-43		Taza de plástico al ras	-	327,3	1100	70,4	5,6	117,2	81,5	569,5	9,2	20,6	0,0	19,0	100
11-44		Taza de plástico llena	-	352,6	1185	75,8	6,0	126,2	87,8	613,5	9,9	22,2	0,0	20,4	100
11-45		Taza de fierro enlozado al ras	-	341,8	1148	73,5	5,8	122,4	85,1	594,7	9,6	21,5	0,0	19,8	100
11-46		Taza de fierro enlozado llena	-	386,2	1298	83,0	6,6	138,3	96,2	672,0	10,9	24,3	0,0	22,4	100
11-47		Cucharadita llena	-	6,1	21	1,3	0,1	2,2	1,5	10,6	0,2	0,4	0,0	0,4	100
11-48		Cucharada llena	-	15,3	51	3,3	0,3	5,5	3,8	26,6	0,4	1,0	0,0	0,9	100
11-49	Frijol panamito sancochado <sup>o</sup>	Taza de loza al ras	-	240,9	388	24,9	2,0	41,4	28,8	201,1	3,2	7,3	0,0	6,7	100
11-50		Taza de plástico al ras	-	268,0	432	27,6	2,2	46,0	32,0	223,8	3,6	8,1	0,0	7,5	100
11-51		Taza de fierro enlozado al ras	-	276,2	446	28,5	2,3	47,5	33,0	230,7	3,7	8,4	0,0	7,7	100
11-52		Cucharadita llena	-	6,4	10	0,7	0,1	1,1	0,8	5,3	0,1	0,2	0,0	0,2	100
11-53		Cucharada llena	-	15,3	25	1,6	0,1	2,6	1,8	12,8	0,2	0,5	0,0	0,4	100
11-54	Frijol zarandaja sancochado <sup>o</sup>	Taza de fierro enlozado al ras	-	235,3	261	24,0	2,0	39,5	27,1	74,1	2,7	6,0	•	5,0	100
11-55		Taza de plástico al ras	-	258,9	287	26,4	2,2	43,4	29,8	81,5	2,9	6,6	•	5,5	100
11-56		Taza de fierro enlozado al ras	-	275,2	305	28,1	2,3	46,2	31,7	86,7	3,1	7,0	•	5,8	100
11-57		Cucharadita llena	-	7,5	8	0,8	0,1	1,3	0,9	2,4	0,1	0,2	•	0,2	100
11-58		Cucharada llena	-	14,8	16	1,5	0,1	2,5	1,7	4,7	0,2	0,4	•	0,3	100



## 11. Leguminosas y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
11-59	Garbanzo	Taza de loza al ras	-	270,6	969	47,6	14,6	24,4	47,1	324,7	8,3	16,1	0,0	14,6	100
11-60		Taza de loza llena	-	295,8	1059	52,1	16,0	26,6	51,5	355,0	9,1	17,6	0,0	16,0	100
11-61		Taza de fierro enlozado al ras	-	325,0	1164	57,2	17,6	29,3	56,6	390,0	9,9	19,3	0,0	17,6	100
11-62		Taza de fierro enlozado llena	-	357,7	1281	63,0	19,3	32,2	62,2	429,2	10,9	21,3	0,0	19,3	100
11-63		Cucharadita llena	-	7,7	28	1,4	0,4	0,7	1,3	9,2	0,2	0,5	0,0	0,4	100
11-64		Cucharada llena	-	17,7	63	3,1	1,0	1,6	3,1	21,2	0,5	1,1	0,0	1,0	100
11-65	Garbanzo sancochado	Taza de loza al ras	-	230,6	293	15,9	5,8	46,6	17,5	124,5	3,3	4,4	2,3	0,0	100
11-66		Taza de fierro enlozado al ras	-	277,5	352	19,1	6,9	56,1	21,1	149,9	3,9	5,3	2,8	0,0	100
11-67		Cucharada llena	-	19,4	25	1,3	0,5	3,9	1,5	10,5	0,3	0,4	0,2	0,0	100
11-68	Habas Frescas (en vainas)	1/4 kilogramo	-	111,6 <sup>d</sup>	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	45
11-69			250,6	119	8,9	0,6	17,1	3,3	24,5	0,5	1,6	7,9	22,5	32	
11-70	Haba fresca (guisante con cascara)	Unidad pequeña con cascara	-	3,5	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	70
11-71		Unidad mediana con cascara	-	5,5	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	73
11-72		Unidad grande con cascara	-	7,4	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	76
11-73	Haba fresca (guisante sin cascara)	Unidad pequeña sin cascara	-	2,4	4	0,3	0,0	0,5	0,1	0,7	0,0	0,0	0,2	0,7	100
11-74		Unidad mediana sin cascara	-	4,0	6	0,5	0,0	0,9	0,2	1,2	0,0	0,1	0,4	1,1	100
11-75		Unidad grande sin cascara	-	5,6	9	0,6	0,0	1,2	0,2	1,7	0,0	0,1	0,6	1,6	100
11-76		Taza de loza al ras	-	179,8	272	20,3	1,4	39,0	7,6	55,7	1,0	3,6	18,0	51,2	100
11-77		Taza de fierro enlozado al ras	-	223,7	338	25,3	1,8	48,5	9,4	69,3	1,3	4,5	22,4	63,8	100



## 11. Leguminosas y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
11-78	Haba seca partida	Taza de loza al ras	-	213,4	715	55,3	5,1	64,7	53,4	102,4	6,7	17,1	12,8	5,1	100
11-79		Taza de loza llena	-	231,7	776	60,0	5,6	70,2	57,9	111,2	7,3	18,5	13,9	5,6	100
11-80		Taza de fierro enlozado al ras	-	256,2	858	66,4	6,1	77,6	64,1	123,0	8,0	20,5	15,4	6,1	100
11-81		Taza de fierro enlozado llena	-	285,3	956	73,9	6,8	86,4	71,3	136,9	9,0	22,8	17,1	6,8	100
11-82		Cucharadita llena	-	5,1	17	1,3	0,1	1,5	1,3	2,4	0,2	0,4	0,3	0,1	100
11-83		Cucharada llena	-	11,8	40	3,1	0,3	3,6	3,0	5,7	0,4	0,9	0,7	0,3	100
11-84	Haba seca sancochada	Taza de loza al ras	-	366,2	374	26,7	1,8	48,0	19,8	234,4	3,7	3,3	0,0	3,3	100
11-85		Taza de fierro enlozado al ras	-	423,0	432	26,7	1,8	48,0	19,8	234,4	3,7	3,3	0,0	3,3	100
11-86		Cucharadita llena	-	8,6	9	0,6	0,0	1,1	0,5	5,5	0,1	0,1	0,0	0,1	100
11-87		Cucharada llena	-	22,1	23	1,6	0,1	2,9	1,2	14,1	0,2	0,2	0,0	0,2	100
11-88	Haba tostada <sup>†</sup>	Unidad pequeña	1,6	1,3	4	0,3	0,0	0,4	0,3	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	84
11-89		Unidad mediana	2,0	1,7	6	0,4	0,0	0,5	0,4	0,8	0,1	0,1	0,1	0,0	84
11-90		Puño cerrado (L:17,4 cm A:7,9 cm D:10,4 cm)	29,8	25,1	84	6,5	0,6	7,6	6,3	12,0	0,8	2,0	0,8	0,6	84
11-91		Taza de fierro enlozado llena	227,3	191,1	640	49,5	4,6	57,9	47,8	91,7	6,0	15,3	5,7	4,6	84
11-92		Cucharada llena	15,0	12,6	42	3,3	0,3	3,8	3,2	6,0	0,4	1,0	0,4	0,3	84
11-93		Porción	30,8	25,9	87	6,7	0,6	7,8	6,5	12,4	0,8	2,1	0,8	0,6	84
11-94	Lenteja chica	Cucharadita llena	-	5,4	18	1,2	0,1	1,6	1,6	3,9	0,3	0,4	0,2	0,3	100
11-95		Cucharada llena	-	14,2	48	3,2	0,1	4,3	4,3	10,3	0,7	1,1	0,6	0,8	100
11-96	Lenteja chica sancochada	Cucharadita llena	-	5,9	6	0,4	0,0	0,6	0,5	2,5	0,1	0,1	•	0,0	100
11-97		Cucharadita colmada	-	8,5	8	0,5	0,0	0,9	0,7	3,7	0,1	0,1	•	0,0	100
11-98		Cucharada llena	-	13,5	13	0,9	0,0	1,4	1,1	5,8	0,2	0,2	•	0,0	100
11-99		Cucharada colmada	-	22,2	22	1,4	0,0	2,3	1,8	9,5	0,3	0,4	•	0,0	100



## 11. Leguminosas y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
11-100	Lenteja grande	Taza de loza al ras	-	259,8	878	60,3	2,9	79,2	79,2	184,5	12,4	12,5	10,4	11,4	100
11-101		Taza de loza llena	-	291,6	986	67,6	3,2	88,9	88,9	207,0	13,9	14,0	11,7	12,8	100
11-102		Taza de fierro enlozado al ras	-	301,0	1017	69,8	3,3	91,8	91,8	213,7	14,4	14,4	12,0	13,2	100
11-103		Taza de fierro enlozado llena	-	354,7	1199	82,3	3,9	108,2	108,2	251,8	17,0	17,0	14,2	15,6	100
11-104		Cucharadita llena	-	5,8	20	1,3	0,1	1,8	1,8	4,1	0,3	0,3	0,2	0,3	100
11-105	Cucharada llena	-	14,5	49	3,4	0,2	4,4	4,4	10,3	0,7	0,7	0,6	0,6	100	
11-106	Lenteja grande sancochada <sup>a</sup>	Taza de loza al ras	-	224,0	309	21,2	1,0	27,8	27,8	64,8	4,4	4,4	1,8	4,0	100
11-107		Taza de fierro enlozado al ras	-	260,2	343	23,5	1,1	31,0	31,0	72,1	4,9	4,9	2,0	4,5	100
11-108		Cucharadita llena	-	6,0	8	0,5	0,0	0,7	0,7	1,7	0,1	0,1	0,0	0,1	100
11-109		Cucharadita colmada	-	11,0	15	1,0	0,0	1,3	1,3	3,1	0,2	0,2	0,1	0,2	100
11-110		Cucharada llena	-	14,5	19	1,3	0,1	1,7	1,7	4,0	0,3	0,3	0,1	0,2	100
11-111	Cucharada colmada	-	23,3	31	2,1	0,1	2,8	2,8	6,5	0,4	0,4	0,2	0,4	100	
11-112	Pallar	Unidad mediana	-	1,8	6	0,4	0,0	0,8	0,8	1,3	0,1	0,1	0,1	0,1	100
11-113		Unidad grande	-	2,9	10	0,6	0,0	1,2	0,6	2,0	0,1	0,2	0,1	0,2	100
11-114		Cucharada llena	-	20,0	66	4,1	0,2	8,5	3,8	14,0	0,6	1,3	0,6	1,5	100
11-115		Taza de loza llena	-	292,7	969	59,7	3,5	124,1	55,6	204,9	8,3	19,6	8,8	22,0	100
11-116		Taza de fierro enlozado llena	-	355,0	1175	72,4	4,3	150,5	67,4	248,5	10,0	23,8	10,6	26,6	100
11-117	Pallar sancochado <sup>a</sup>	Taza de loza al ras	-	377,1	460	29,0	3,0	56,2	26,4	105,6	3,5	4,8	0,0	0,4	100
11-118		Taza de fierro enlozado al ras	-	434,8	531	33,5	3,5	64,8	30,4	121,7	4,0	5,6	0,0	0,4	100
11-119		Cucharadita llena	-	11,5	14	0,9	0,1	1,7	0,8	3,2	0,1	0,1	0,0	0,0	100
11-120		Cucharada llena	-	20,3	25	1,6	0,2	3,0	1,4	5,7	0,2	0,3	0,0	0,0	100
11-121		Cucharada colmada	-	29,2	36	2,2	0,2	4,4	2,0	8,2	0,3	0,4	0,0	0,0	100

$\alpha$  : Peso neto o parte comestible considerando la cascara, excluyéndose solo la vaina.

$\pi$  : Calculado en base a los valores nutricionales del alimento "habas secas sin cascara" (T-49) de las "Tablas peruanas de composición de alimentos", 2009 (CENAN/INS)

$\Omega$  : No habiendo información de este alimento, se calculó sus valores nutricionales en base al peso crudo determinado a través factor de conversión de cocido a crudo del presente documento.

$\beta$  : Alimento cocido, evaluado en forma de puré

Para el cálculo nutricional se utilizó los valores actualizados de frijol zarandaja (T-9) procedente de las "Tablas peruanas de composición de alimentos", 2013" (CENAN/INS)



## 12. Tubérculos, raíces y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO									% Parte comestible	
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug		Vitamina C mg
12-1	Betarraga <sup>a</sup>	Taza de acero llena	-	149,1	27	3,0	0,4	4,0	4,0	35,8	0,5	0,5	0,9	77,2	100
12-2		Unidad pequeña	135,2	114,9	21	2,3	0,3	3,1	3,1	27,6	0,4	0,4	0,7	59,5	84
12-3		Unidad mediana	188,8	152,7	28	3,1	0,5	4,1	4,1	36,6	0,5	0,5	0,9	79,1	84
12-4		Unidad grande	259,4	227,6	41	4,6	0,7	6,1	6,1	54,6	0,7	0,7	1,4	117,9	84
12-5		Rodaja pequeña (4 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	10,5	2	0,2	0,0	0,3	0,3	2,5	0,0	0,0	0,1	5,4	100
12-6		Rodaja mediana (6 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	24,1	4	0,5	0,1	0,7	0,7	5,8	0,1	0,1	0,1	12,5	100
12-7		Rodaja grande (8 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	42,4	8	0,8	0,1	1,1	1,1	10,2	0,1	0,1	0,3	22,0	100
12-8	Camote amarillo	Unidad pequeña	170,8	149,1	125	3,0	0,0	30,6	4,3	61,1	0,6	0,6	770,4	33,5	87
12-9		Unidad mediana	316,5	276,7	232	5,5	0,0	56,7	8,0	113,4	1,1	1,2	1429,7	62,1	87
12-10		Unidad grande	460,5	407,5	342	8,2	0,0	83,5	11,8	167,1	1,6	1,8	2105,6	91,5	88
12-11		Rodaja pequeña (4 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	7,9	7	0,2	0,0	1,6	0,2	3,2	0,0	0,0	40,8	1,8	100
12-12		Rodaja mediana (6 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	20,2	17	0,4	0,0	4,1	0,6	8,3	0,1	0,1	104,4	4,5	100
12-13		Rodaja grande (7 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	27,2	23	0,5	0,0	5,6	0,8	11,2	0,1	0,1	140,5	6,1	100
12-14	Camote, harina de *	Cucharadita al ras*	2,0	2,0	7	0,0	0,0	1,6	0,1	3,1	0,0	0,1	14,2	0,2	100
12-15		Cucharada al ras*	5,0	5,0	18	0,1	0,0	4,1	0,2	7,7	0,0	0,3	35,5	0,4	100
12-16	Camote morado	Unidad pequeña	148,0	124,0	136	1,7	0,4	31,9	-	44,7	-	1,7	-	16,9	84
12-17		Unidad mediana	280,1	239,9	264	3,4	0,7	61,7	-	86,4	-	3,4	-	32,6	86
12-18		Unidad grande	368,5	318,2	350	4,5	1,0	81,8	-	114,5	-	4,5	-	43,3	86
12-19		Rodaja pequeña (4 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	10,6	12	0,1	0,0	2,7	-	3,8	-	0,1	-	1,4	100
12-20		Rodaja mediana (5 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	18,4	20	0,3	0,1	4,7	-	6,6	-	0,3	-	2,5	100
12-21		Rodaja grande (6 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	30,3	33	0,4	0,1	7,8	-	10,9	-	0,4	-	4,1	100



## 12. Tubérculos, raíces y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
12-22	Camote morado	Porción de rodajas (6 rodajas medianas)	-	102,8	113	1,4	0,3	26,4	-	37,0	-	1,4	-	14,0	100
12-23	Harina de chuño	Taza de acero al ras	-	175,6	585	7,0	0,4	139,4	-	77,3	-	1,6	-	3,0	100
12-24		Taza de acero llena	-	206,5	688	8,3	0,4	163,9	-	90,9	-	1,9	-	3,5	100
12-25		Taza de acero colmada	-	254,5	848	10,2	0,5	202,1	-	112,0	-	2,3	-	4,3	100
12-26		Cucharadita al ras	-	2,2	7	0,1	0,0	1,7	-	1,0	-	0,0	-	0,0	100
12-27		Cucharadita llena	-	5,9	20	0,2	0,0	4,6	-	2,6	-	0,1	-	0,1	100
12-28		Cucharadita colmada	-	15,2	51	0,6	0,0	12,1	-	6,7	-	0,1	-	0,3	100
12-29		Cucharada al ras	-	5,4	18	0,2	0,0	4,3	-	2,4	-	0,0	-	0,1	100
12-30		Cucharada llena	-	12,9	43	0,5	0,0	10,3	-	5,7	-	0,1	-	0,2	100
12-31		Cucharada colmada	-	33,0	110	1,3	0,1	26,2	-	14,5	-	0,3	-	0,6	100
12-32		Oca	Unidad pequeña (8 cm largo)	19,7	19,3	10	0,1	0,0	2,5	0,5	-	0,0	0,1	-	4,6
12-33	Unidad mediana (10 cm largo)		40,3	39,1	21	0,3	0,0	5,1	0,9	-	0,1	0,2	-	9,4	97
12-34	Unidad grande (14 cm largo)		62,7	60,8	32	0,4	0,0	8,0	1,5	-	1,1	0,3	-	14,5	97
12-35	Olluco, entero	Unidad pequeña (6 cm largo)	24,3	23,8	15	0,3	0,0	3,5	-	0,7	-	0,3	-	2,8	98
12-36		Unidad mediana (8 cm largo)	45,8	44,7	28	0,5	0,0	6,4	-	1,3	-	0,5	-	5,1	98
12-37		Unidad grande (10 cm largo)	78,1	75,7	47	0,8	0,1	10,8	-	2,3	-	0,8	-	8,7	98
12-38	Olluco, picado (picado tipo juliana)	Taza de acero al ras*	-	100,0	62	1,1	0,1	14,3	-	3,0	-	1,1	-	11,5	100
12-39		Taza de acero llena	-	135,1	84	1,5	0,1	19,3	-	4,1	-	1,5	-	15,5	100
12-40		Taza de acero colmada*	-	140,0	87	1,5	0,1	20,0	-	4,2	-	1,5	-	16,1	100
12-41	Papa amarilla "peruanita"	Unidad pequeña	96,9	81,5	84	1,6	0,3	18,7	0,3	4,9	0,2	0,3	0,0	7,3	84
12-42		Unidad mediana	188,4	162,5	167	3,3	0,7	37,2	0,7	9,8	0,5	0,7	0,0	14,6	86
12-43		Unidad grande	265,7	232,0	239	4,6	0,9	53,1	0,9	13,9	0,7	0,9	0,0	20,9	87
12-44		Rodaja pequeña (5 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	13,9	14	0,3	0,1	3,2	0,1	0,8	0,0	0,1	0,0	1,2	100
12-45		Rodaja mediana (6 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	33,5	35	0,7	0,1	7,7	0,1	2,0	0,1	0,1	0,0	3,0	100



## 12. Tubérculos, raíces y derivados

COD.	ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% Parte comestible
			Bruto g	Neto g	Energía kcal	Proteínas g	Grasa total g	Carbohidratos disponibles g	Fibra dietaria g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
12-46	Papa amarilla "peruanita"	Rodaja grande (8 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	52,5	54	1,0	0,2	12,0	0,2	3,1	0,2	0,2	0,0	4,7	100
12-47		Taza de acero llena de cubitos	-	166,6	162	3,5	0,2	33,2	4,0	15,0	0,5	0,8	0,0	23,3	100
12-48		Unidad pequeña	137,9	119,5	116	2,5	0,1	23,8	2,9	10,8	0,3	0,6	0,0	16,7	86
12-49		Unidad mediana	225,6	197,7	192	4,2	0,2	39,3	4,7	17,8	0,6	1,0	0,0	27,7	88
12-50		Unidad grande	340,1	303,7	295	6,4	0,3	60,4	7,3	27,3	0,9	1,5	0,0	42,5	89
12-51	Papa blanca "perricholi"	Rodaja pequeña (5 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	9,4	9	0,2	0,0	1,9	0,2	0,8	0,0	0,0	0,0	1,3	100
12-52		Rodaja mediana (6 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	17,5	17	0,4	0,0	3,5	0,4	1,6	0,1	0,1	0,0	2,4	100
12-53		Rodaja grande (8 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	49,6	48	1,0	0,0	9,9	1,2	4,5	0,1	0,2	0,0	6,9	100
12-54		Puñado de bastones (L:16,7 cm A:7,6 cm D:8,8 cm)	-	160,4	156	3,4	0,2	31,9	3,8	14,4	0,5	0,8	0,0	22,5	100
12-55	Papa blanca sin cascara*	Porción para salchipapa*	-	204,0	198	4,3	0,2	40,6	4,9	18,4	0,6	1,0	0,0	28,6	100
12-56	Papa huayro	Taza de acero llena de cubitos	-	174,5	122	3,3	0,2	27,8	•	17,5	0,6	1,3	0,0	15,0	100
12-57		Unidad pequeña	110,3	91,8	64	1,7	0,1	14,6	•	9,2	0,3	0,7	0,0	7,9	83
12-58		Unidad mediana	220,8	185,8	130	3,5	0,3	29,5	•	18,6	0,6	1,4	0,0	16,0	84
12-59		Unidad grande	313,3	271,2	190	5,1	0,4	43,1	•	27,1	0,9	2,0	0,0	23,3	87
12-60		1 rodaja pequeña (5 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	17,8	13	0,3	0,0	2,8	•	1,8	0,1	0,1	0,0	1,5	100
12-61		1 rodaja mediana (6 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	30,0	21	0,6	0,0	4,8	•	3,0	0,1	0,2	0,0	2,6	100
12-62		1 rodaja grande (7 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	33,3	23	0,6	0,0	5,3	•	3,3	0,1	0,2	0,0	2,9	100
12-63		Puñado de bastones (L:16,7 cm A:7,6 cm D:8,8 cm)	-	112,2	79	2,1	0,2	17,8	•	11,2	0,4	0,8	0,0	9,7	100
12-64		Taza de acero llena	-	186,5	601	15,3	1,3	135,8	•	87,7	•	8,4	•	6,0	100
12-65	Papa seca	Taza de acero colmada	-	201,3	648	16,5	1,4	146,5	•	94,6	•	9,1	•	6,4	100
12-66		Cucharada llena	-	13,1	42	1,1	0,1	9,6	•	6,2	•	0,6	•	0,4	100
12-67		Cucharada colmada	-	21,6	70	1,8	0,2	15,7	•	10,2	•	1,0	•	0,7	100